



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Hab. Licenciatura

Luigi Longo Gelhardt

**A IMPORTÂNCIA DE EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES
NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PRA VIDA DE JOVENS
ESCOLARES.**

Florianópolis

2025

Luigi Longo Gelhardt

**A IMPORTÂNCIA DE EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES
NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PRA VIDA DE JOVENS
ESCOLARES.**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física – Hab. Licenciatura, Centro de Desportos/CDS, da Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Henrique Borges

Florianópolis

2025

Luigi Longo Gelhardt

A importância de experiências esportivas extracurriculares no desenvolvimento de habilidades pra vida de jovens escolares.

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física
- Licenciatura

Florianópolis, 14 de fevereiro de 2025.

Insira neste espaço
a assinatura

Coordenação do Curso

Banca examinadora

Insira neste espaço
a assinatura

Prof. Paulo Henrique Borges, Dr.

Orientador

Insira neste espaço
a assinatura

Julio Cesar da Silva Bispo

Universidade Federal de Santa Catarina

Insira neste espaço
a assinatura

Prof. Lucas Shoiti Carvalho Ueda, Me.

Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFSC

Florianópolis, 2025.

Resumo

O presente estudo busca mostrar a importância das experiências esportivas extracurriculares no desenvolvimento de habilidades para a vida de adolescentes escolares. A amostra foi formada por 14 alunos entre 12 a 15 anos, de um projeto extracurricular de uma escola da rede estadual localizada em Florianópolis-SC. Com o foco na prática do futsal no contraturno escolar. Para a coleta de dados, foram entregues dois questionários: o *Youth Experience Survey for Sport* (P-YES-S) e o *Life Skills Scale for Sport* (LSSS), sendo aplicados em períodos no contraturno escolar, no local onde acontecem as aulas. Para análise dos dados, a comparação entre as dimensões de cada questionário foi obtida por meio do teste de Wilcoxon. Um *heatmap* correlacional foi empregado para verificar a relação entre as experiências esportivas e as habilidades para a vida foi obtida por meio do coeficiente de correlação de Spearman – não-paramétrico ($p < 0,05$). Os principais resultados apontaram que as experiências extracurriculares desenvolvem habilidades cognitivas ($p = 0,017$), assim como as experiências iniciais ($p = 0,018$). Conclui-se que a prática do futsal extracurricular foi importante para o desenvolvimento de habilidades para a vida e que acrescenta na vida dos jovens.

Palavras chaves: Experiências esportivas; Extracurricular; Habilidades para a vida;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	
1.2 OBJETIVOS.....	08
1.2.1 Objetivo Geral.....	08
1.2.2 Objetivo específico.....	08
1.3 JUSTIFICATIVA.....	09
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 CONCEITOS, DEFINIÇÕES E TEORIAS SOBRE HABILIDADES PARA A VIDA.....	10
2.2 ESPORTE EXTRACURRICULAR.....	
2.3 PAPEL DAS EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES SOBRE OS DESENVOLVIMENTOS SOCIAIS, COGNITIVOS E MOTORES DAS CRIANÇAS E JOVENS ESCOLARES.....	
3.0 METODOLOGIA.....	20
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	20
3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO.....	20
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS E ASPECTOS ÉTICOS.....	20
3.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	21
3.5 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	
22	
3.6 RESULTADOS.....	22
3.7 DISCUSSÃO.....	25
3.8 LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	34
3.8.1 PONTOS PARA DESTACAR DO ESTUDO.....	34
3.8.2 CONTRIBUIÇÕES PRÁTICAS DO ESTUDO.....	35
3.9 CONCLUSÃO.....	36
REFERÊNCIAS.....	37
APÊNDICES.....	42

1. INTRODUÇÃO

As atividades extracurriculares estruturadas ainda que “extra” guardam relação com as estruturas e políticas de ensino curriculares. Dessa forma, o planejamento e execução no Brasil pode conter similaridades com outros países. Segundo Matias (2015), por exemplo, há similaridades entre os programas brasileiros e os americanos (Afterschool Programs – ASP’s) no que diz respeito às ações a partir de ONGs e com subsídios governamentais, da sociedade civil e de empresas do setor privado.

Veja bem, considerando as mudanças culturais e ideológicas da sociedade (macrossistema) as relações familiares também são distintas, os pais (tanto a mulher, quanto o homem) possuem responsabilidades empregatícias e vínculos profissionais não restritos aos cuidados domésticos. Dessa forma é preciso pensar em atividades fora do período curricular para que crianças e adolescentes não apenas se desenvolvam, mas possam também estar sob vigilância ou proteção enquanto os pais trabalham.

Também é possível mencionar que as atividades extracurriculares desestruturadas (AED) (GILMAN, 2001; GILMAN, MEYER e PEREZ, 2004) ocorrem com menor frequência devido ao crescimento das cidades e suas consequências (aumento da violência, menor oferta de espaços públicos) no qual o ambiente gera um impacto relevante.

Os ambientes de prática das atividades extracurriculares podem impactar no desenvolvimento de crianças, jovens e adultos, pois de acordo com KREBS (2009) e BRONFENBRENNER (1996), existem diferentes subsistemas que interagem para a apreensão de competências, tais como o microsistema (escola, sala de aula ou em casa sendo locais onde podem facilmente se ver e se falarem cara a cara), mesossistema, exossistema e macrossistema (cultura, valores, crenças, religiões, ideologias e política).

Ainda o exossistema pode ser relevante mediante às relações que os pais têm com outros pais ou colegas, que podem reforçar ou não a validade de determinada prática extracurricular a partir das experiências com seus próprios filhos.

Por fim, do ponto de vista cronológico (Cronossistema) essas idades são importantes para o desenvolvimento físico, intelectual, psicológico, social e de fato criam um momento que favorece as relações do microsistema das aulas/atividades extracurriculares a serem desenvolvidas visando essas experiências positivas que mencionou.

Na inclusão do indivíduo nesses subsistemas, observa-se a realização de atividades estruturadas e supervisionadas por um professor, treinador ou monitor, fazendo que ocorra uma estruturação dessas experiências extracurriculares com regras, restrições e metas, permitindo que os jovens alcancem seus objetivos físicos, sociais e psicológicos nestas atividades esportivas, tanto a curto como a longo prazo (BUSSERI; ROSE-KRASNOR, 2009; MAHONEY; LARSON; ECCLES, 2005; RAMEY; ROSE-KRASNOR, 2012; WILSON et., 2010).

Diante da potencialidade de aprendizagens que existem nas práticas esportivas, a psicologia do esporte, por meio da abordagem do Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ), vem buscando compreender como estas atividades podem impactar nas competências apreendidas e se estas características são transferíveis para outros domínios da atividade humana. As competências que são desenvolvidas através do esporte são a competitividade, liderança, trabalho em equipe, persistência e estabelecimento de metas (LUNARDELLI, et al., 2020).

Quando essas competências psicossociais são aprimoradas no esporte e, logo após isto, são transferidas para outros contextos da vida do indivíduo, acaba se tornando uma habilidade para a vida (HV) (CAMIRÉ, 2015). Portanto, o ponto principal para se caracterizar como uma (HV), são aquelas aprendizagens que podem ser aprendidas, desenvolvidas, melhoradas, detalhadas (DANISH; FORNERIS; WALLACE, 2005) e podendo ser transferidas e utilizadas em outros momentos e lugares da vida, como por exemplo, na escola, nas relações sociais e nos empregos dos indivíduos (KENDELLEN et al., 2017).

Gould e Carson (2008) apontam oito principais HV sendo elas: estabelecimento de metas, controle emocional, trabalho em equipe, habilidades sociais, resolução de problemas, liderança, controle do tempo e comunicação que podem ser facilitadas ou desenvolvidas no esporte e transferidas para contextos fora do esporte. Em outras palavras, quando algo novo é aprendido no esporte e apenas utilizado no mesmo contexto (liderar o time numa situação difícil, por exemplo), fica definida como uma habilidade para o esporte (CAMIRÉ, 2015).

Os estudos no contexto brasileiro ainda são escassos e considerando aspectos históricos, culturais e políticos é importante compreender se a realidade nacional vai ao encontro dos achados que destacam a importância dessas atividades em outros países. Na rotina das escolas no Brasil, é comum observarmos atividades esportivas sendo oferecidas no contraturno escolar (FREDRICKS; ECCLES, 2008), porém pouco se sabe acerca do impacto destas atividades para a elevação de competências e saberes nos indivíduos que as vivenciam. Essas informações poderão auxiliar os professores na compreensão de como a estruturação de

ambientes de aprendizagem esportiva nas escolas pode contribuir com o desenvolvimento e a apreensão de atributos transferíveis para outras áreas da atividade humana, fora que, na experiência esportiva de ensino de habilidades para a vida que pode ser desenvolvida em escolas, os adolescentes relatam o aumento da capacidade de reflexão em situações de resolução de problemas, melhora dos relacionamentos interpessoais e da comunicação, da qualidade de vida física e mental (GORAYEB; NETTO; BUGLIANI, 2003).

Diante desse cenário, a presente pesquisa pretende responder a seguinte questão norteadora: qual a relevância de experiências esportivas extracurriculares no desenvolvimento de habilidades para a vida de jovens escolares?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

- Analisar como as experiências esportivas extracurriculares influenciam no desenvolvimento de habilidades para a vida em estudantes de 12 a 15 anos.

1.2.2 Objetivo específico

- Investigar os tipos mais comuns de habilidades para a vida em jovens praticantes de um projeto extracurricular de futsal;
- Identificar os fatores que influenciam a participação dos estudantes em atividades extracurriculares;
- Compreender como as experiências extracurriculares podem agregar no desenvolvimento do jovem como formador de caráter;

1.3 JUSTIFICATIVA

A curiosidade e vontade de realizar a pesquisa acontece, através, de uma própria vivência do pesquisador, que ao longo da vida sempre vivenciou experiências esportivas extracurriculares, onde se construiu grandes vivências e habilidades aprendidas no contexto esportivo e transferido para o cotidiano do próprio. Conversando com o orientador e tentando ir na direção do esporte extracurricular, ele sugeriu relacionar o esporte extracurricular com as habilidades de vida, buscando saber a importância delas, onde levou ao tema desta pesquisa. Portanto, as experiências esportivas extracurriculares fizeram parte da vida do pesquisador, contribuindo para resolver problemas diretamente ligados à prática, como também na vida do próprio, no dia a dia. Fazendo sem saber, uma transferência de habilidades para o cotidiano, habilidades que foram vivenciadas e aprendidas no meio esportivo, para a vida. Assim, surge o interesse desta pesquisa de questionar a importância dessas experiências esportivas extracurriculares no desenvolvimento de habilidades para a vida.

Compreender como o jovem desenvolve habilidades como a iniciativa, saber lidar com o emocional, trabalho em equipe e resolução de problemas a partir de projetos e atividades extracurriculares pode contribuir para a formulação de novas políticas públicas e projetos voltados a este público.

Neste sentido, a pesquisa busca responder o impacto destas experiências esportivas extracurriculares, que podem ser determinantes no ganho e melhorias de atributos e saberes nos jovens que as praticam na vida. Essas informações poderão ajudar os professores no entendimento de como as experiências extracurriculares são importantes para o desenvolvimento de habilidades para a vida de jovens na escola, por ser uma ferramenta poderosa no desenvolvimento integral do jovem, no processo evolutivo onde o aluno está se desenvolvendo como pessoa, na sua formação de caráter e identidade. Podendo assim, enfrentar diversas adversidades em aspectos da vida. Outra contribuição para professores e profissionais da área, é em outra ferramenta de auxílio, com a informação, sobre as atividades extracurriculares supervisionadas e estruturadas de aprendizagens esportivas nas escolas podem contribuir com o desenvolvimento de habilidades para a vida, onde podem ser transferíveis para outras áreas da atividade humana.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Para ampliar o presente projeto de pesquisa e ampliar o olhar do leitor sobre a discussão, a revisão da literatura será dividida em três capítulos, sendo estes: “Conceitos, definições e teorias sobre as “habilidades para a vida”, “experiências esportivas extracurriculares” e “Papel das experiências extracurriculares esportivas sobre o desenvolvimento social, cognitivo e motor”.

2.1 CONCEITOS, DEFINIÇÕES E TEORIAS SOBRE AS HABILIDADES PARA A VIDA

Para conceituar as habilidades para a vida, busca-se entender o processo frequente pelo qual o jovem é desenvolvido e incite algo bom e do “bem” pessoal, ou seja, promovendo uma habilidade psicossocial, conhecimento, caráter, construção de identidade (PIERCE et al., 2017). As HV são definidas como atributos, qualidades ou valores que são compreendidas, por Danish et al. (2005) como aquelas habilidades que permitem que os indivíduos tenham sucesso nos diferentes ambientes em que vivem, como escola, casa e em seus bairros. Assim, quando ocorre a transferência, tanto de contextos esportivos, como de ambientes que foram aprendidos primeiro (por exemplo na prática esportiva com colegas ou em outras atividades), são definidas por habilidades para o esporte (HE ou *Sport skills*), entretanto, quando ocorre a transferência para ocasiões que não são esportivas (como por exemplo: tarefas escolares, em casa, no trabalho ou em qualquer outro local do cotidiano da pessoa), começam a ser elencadas por habilidades para a vida (HV ou *life skills*) (CIAMPOLINI; MILIDTETD; KRAMERS; NASCIMENTO, 2020; GOULD; CARSON, 2008).

Estas habilidades são elencadas como as oito principais HV e são “dimensões”, sendo elas: trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades sociais, solução de problemas, habilidades emocionais, liderança, controle do tempo e comunicação. Confirmando este conceito e outras HV por Gould e Carson que:

Os conceitos das habilidades para a vida por meio do esporte como: 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 (GOULD; CARSON, 2008, p. 60).

Para defender essa possibilidade de transferência, GOULD e CARSON (2008) propõem um modelo teórico que enxerga o processo de coaching esportivo, então o objetivo e foco está no aprendiz. Um dos objetivos dos autores é ter como base uma estrutura de orientação focada nas HV, como uma meta principal a ser desenvolvida e atingida nos programas/projetos esportivos. Sendo elas estratégias explícitas (ações que são sistemáticas e focadas no ensino de HV) e também implícitas (no desenvolvimento de *life skills* é deixado ao acaso) sendo elas utilizadas pelo treinador ou professor sendo coisas que podem influenciar no potencial desta meta, que é pretendida a ser alcançada no final com êxito (TURNNIDGE; CÔTÉ; HANCOCK, 2014).

Analisando essas abordagens e estratégias para desenvolver as habilidades para a vida pelo contexto esportivo, atualmente acredita-se que este processo não seja tão dividido quanto antes era conhecido, portanto, BEAN et al., (2008) trazem uma continuação de intenções para professores em seis níveis e pensam na orientação de pesquisadores e responsáveis da área. Na compreensão no contexto do desenvolvimento e na transferência das HV. BEAN et al., (2008) apresentam os dois níveis iniciais que entendem sobre as estratégias implícitas abordadas por treinadores com o objetivo de 1) formar o contexto esportivo e 2) melhorar e deixar favorável um ambiente positivo. Seguindo, com os quatro níveis adiantes, que trazem estratégias explícitas e inserem 3) discutir as habilidades para a vida, 4) praticar as HV, 5) discutir a transferência e 6) praticar a transferência. Assim, em um intuito que os treinadores avancem no caminho para comportamentos mais explícitos, mesmo que, esta proposta contribua para o campo da prática e também teórico científico, no objetivo de trazer estratégias baseadas em ocasiões para que tenha uma orientação de professores, para que consiga promover e desenvolver as HV de um jeito explícito.

Nessa abordagem em que os professores trazem a experiência de ensino envolvendo as habilidades para a vida, mostram que podem e devem ser desenvolvidas nas escolas (GORAYEB; NETTO; BUGLIANI, 2003), tendo relatos que os jovens comentam, que com o aumento dessas experiências, acontecem o ganho de capacidades nas reflexões que necessitam de uma solução de problemas em certas ocasiões necessárias, trazendo uma melhora nos relacionamentos interpessoais e das comunicações, da qualidade de vida tanto física e como o mental do praticante adolescente, mostrando o porquê da importância de inserir as habilidades para a vida dentro da escola, buscando promover o desenvolvimento de jovens, como um indivíduo pronto e preparado para a maioria das situações tanto no presente como no futuro desse jovem (MINTO et al., 2006).

No contexto esportivo, depende de ser bem coordenado e orientado por um profissional, como também no ambiente escolar, sendo uma transferência que busca a promoção da abordagem de desenvolvimento positivo, fazendo com que facilite para o aprendizado do jovem nas *life skills*, que ultrapassa os limites do campo/quadra de jogo (PIERCE; KENDELLEN; CAMIRÉ; GOULD, 2016) SANTOS; CORTE-REAL; REGUEIRAS; DIAS; FONSECA, 2018). Alguns estudos empíricos que foram realizados no Brasil (TOZETTO et al., 2019), Portugal (SANTOS et al., 2018), Austrália (VELLA; OADES; CROWE, 2013), Reino Unido (TAYLOR; BRUNER, 2012) e nos Estados Unidos (GOULD; COLLINS; LAUER; CHUNG, 2007) mostram toda importância e validação, de como os treinadores/professores esportivos têm uma supra importância na estruturação do esporte, tendo importância também na formação física, social, emocional e moral de jovens (SANCHES; RUBIO, 2011). Percebendo então, o total impacto de ter um responsável na prática, tanto pelo seu conhecimento, como também pela presença física do profissional, muito se dá pela interação entre o desenvolvimento dessas habilidades, o cumprimento das necessidades de autonomia, tempo de prática, competência e relacionamento, que podem fazer com que sejam a chave para a realização de estratégias que tem como finalidade à formação pessoal e social dos participantes (CRONIN et al., 2019; CRONIN et al., 2020).

Percebendo essas necessidades, competências, tempo de prática e do desenvolvimento das habilidades para a vida, faça-se uma grande ligação positiva entre a prática esportiva e o desenvolvimento de HV em adolescentes de diversas fases e idades de sua vida (CÔTE et al., 2014; CRONIN et al., 2019; CRONIN; ALLEN, 2017; MOSSMAN; CRONIN, 2019). Fora que, o esporte é dado pelos autores como uma variável preditiva para o desenvolvimento de diversas características ou qualidades que são referentes às habilidades para vida, como por exemplo na resistência mental dos praticantes (GUCCIARDI, 2011), na irradiação recreativa do esporte (MACDONALD; CÔTÉ; EYS; DEAKIN, 2012) e na liderança tanto na vida como no esporte (VELLA; OADES; CROWE, 2013). As experiências esportivas extracurriculares tem o tempo de prática, como um fator importante que pode sim trazer e intervir no desenvolvimento das *life skills*, já, na parte prática, a sistematização que está presente no esporte, é importante tanto para fazer com que as experiências positivas aconteçam, como no desenvolvimento, frequência e constância nessas atividades (FREIRE et al., 2020). Assim, cada vez mais que o indivíduo pratica, mais avança-se e ocorra o desenvolvimento propriamente da vivência. Portanto, essas habilidades fazem com que aconteça uma otimização de todo o tempo de prática, que é o ideal no desenvolvimento das habilidades para

vida entre os praticantes de esportes (CAMIRÉ; SANTOS, 2019; HOLT et al., 2017; HANSEN; LARSON, 2007).

Seguindo o mesmo ponto, EMMIE et al. (2013), analisam que quanto maior o tempo de prática, mais acontece a busca por experiências positivas em projetos, programas e atividades esportivas, possibilitando aos adolescentes que as vivenciam uma potencialização das habilidades para vida, como por exemplo, na diminuição de problemas psicológicos que podem ocasionar (depressão e ansiedade) ao longo da sua vida, podendo também, ser uma solução ou em diversas prevenções de doenças e problemas, que são tão apontadas hoje em dia.

Um ponto que atualmente precisa de uma maior atenção prática, é na busca da forma ecológica onde os aspectos são (por sua vez relações, estratégias de ensino e como é esse ambiente) e agentes (como por exemplo: quem são os responsáveis, se são professores, treinadores ou pais) que tenham uma atuação positiva, sendo importante nessa etapa de transferência das habilidades para a vida, que acaba sendo um enorme desafio atualmente (JACOBS; WRIGHT, 2018). Refletindo no funcionamento dessas transferências de habilidades, um dos métodos que são feitos para compreender todo o procedimento, é o método que se baseia na ideia de que os componentes de um sistema (indivíduo, comunidade, nação) fazem parte de um todo, que acontecem ações tanto diretas, como contínuas e mútuas nesses contextos (AGANS; ETTEKAL; ERICKSON; LERNER, 2016).

Portanto, Jacobs e Wright (2018) trazem como base, o método para conseguir mostrar toda a transferência de habilidades de vida, pensado na aprendizagem do indivíduo no programa esportivo, nos atributos do procedimento de transferência e nos aspectos contextuais, sendo baseados na aprendizagem e na transferência. Priorizando e tratando exatamente da utilização e realização dessas habilidades para a vida, que acontecem longe do programa esportivo, os autores apontam como a definição de transferência em duas etapas: a primeira como ‘próxima’ e a outra como ‘distante’ (JACOBS; WRIGHT, 2018).

A transferência próxima acontece quando existe uma determinada função e aprendizagens, parecidas com uma situação que possa ocorrer no futuro, sendo de fato aplicada (JACOBS; WRIGHT, 2018), assim, quando o indivíduo aprende e segue praticado no treino, quando se concentra antes e, depois, outro exemplo também é (quando o indivíduo vai cobrar um pênalti durante um momento de descontração com os amigos). Portanto, na transferência distante, se evidencia a aplicação de qualquer atitude, sendo uma situação diferente do que à que foi inicialmente feita e aprendida (JACOBS & WRIGHT, 2018), porém, podem vir a ter em sua vida, como por exemplo, ser honesto no esporte e acusar ao

árbitro algum descumprimento da regra, também o indivíduo ser honesto no cotidiano, como por exemplo devolver um dinheiro que recebeu de um troco incorreto em uma padaria.

Aliás, no método de Jacobs e Wright (2018) apresentam e sugerem “conexões cognitivas” que estão no procedimento de transferência, como também no entendimento do praticante, dentro das vantagens de transferir a HV do praticante como por exemplo um valor experiencial, o incentivo que o indivíduo tem de transferi-las uma motivação para o uso próprio, para outras circunstâncias, chances de expansão e da percepção de coisas do cotidiano.

2.2 EXPERIÊNCIAS ESPORTIVAS EXTRACURRICULARES

A finalidade das experiências esportivas extracurriculares, Pereira (2019) aponta como uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento integral dos jovens, preparando-os para enfrentar diversos aspectos da vida formando caráter, identidade e um cidadão para a sociedade, a prática de esportes extracurriculares têm proporcionado desenvolvimentos positivos significativos nos jovens, promovendo não apenas a melhoria da saúde física, mas também o desenvolvimento de habilidades sociais, disciplina, trabalho em equipe e autoconfiança.

Estes ganhos, melhorias e aprimoramentos fazem parte das habilidades para a vida, estão contidas nessa associação com as experiências extracurriculares que retornam ao principal fator da pesquisa, entre o adolescente praticante e como é esse ambiente mais próximo que está envolvido, tanto na família, como com o treinador e colegas de equipe, quanto às esferas mais distantes, como as decisões políticas e também na influência cultural (KREBS, 2009).

Como na maioria das vezes que acontece, existe um outro lado, que também precisa ser pesquisado, estudado e relatado, que é do lado negativo que essas experiências trazem, que rompem alguns resultados que não são esperados, como lesões, indisciplinas alimentares, estresses e de atitudes agressivas que podem acontecer com os praticantes nessas práticas (FRASER-THOMAS; CÔTÉ; DEAKIN, 2005). Percebendo que o esporte em si, como em qualquer outra atividade, não é nada perfeito, independente de qual seja essa prática. Compreende-se a capacidade de efetuar experiências positivas e negativas, sendo importante nessa etapa da vida dos participantes (KWAN et al., 2014). A adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, não servindo somente para precaver atitudes, indesejadas ou de grande risco, mas sendo, essencialmente no incentivo de um desenvolvimento saudável e longino para o indivíduo que pratica alguma experiência esportiva (CATALANO et al., 2002; LARSON, 2011), portanto, o esporte extracurricular não necessita de evitar essas experiências negativas, mas sim, no entendimento delas, para uma promoção de experiências, tanto positivas como negativas, para o desenvolvimento como um todo nos jovens praticantes.

Nessa busca de compreender mais as participações em atividades extracurriculares no contexto escolar, se depara com uma faixa etária em média dos 12 aos 18 anos, por se tratar, de uma etapa evolutiva do jovem como pessoa, na construção de caráter, identidade e valores que são tão importantes nesta etapa da vida, com a participação em atividades, é ligada com evidências positivas de desenvolvimento de jovens praticantes (KUNZ, 2004). Portanto, pode-

se entender como um processo de desenvolvimento do jovem, como um procedimento gradual de aprendizagem e uma obtenção de conhecimento de habilidades específicas dos seres humanos, assim, tendo uma associação entre a participação nas práticas de atividades esportivas extracurriculares e em aspectos tanto escolares como competências, sendo: boas notas, autoconhecimento, otimismo e na melhora das relações entre os jovens praticantes (HOLLAND; ANDRE, 1987).

Assimilando sobre esta etapa dos 12 aos 18 anos desses jovens nas experiências, encontra-se o auxílio da escola para a promoção de experiências extracurriculares enquanto essa prática esteja associada e inserida ao contexto escolar, envolvendo não só estudantes e professores, mas compreendendo, ainda, os espaços sociais que ampliam o entendimento sobre o sistema educacional, eventos/competições esportivas, tal como o sistema esportivo institucionalizado, organizado pelas instituições, tais como as secretarias de educação, coordenação municipais de esporte, federações esportivas e clubes esportivos (SAWITIZKI, 2008).

Neste sistema educacional que o esporte está envolvido, mostra-se que a literatura conceitua como uma manifestação cultural com potencialidades educativas, entretanto, as práticas pedagógicas dos agentes formadores ficam muito longe do que realmente possa ser aceita e de como são de fato (REZER, 2003; BRACHT, 2000; GRAÇA, 2004). Acontecendo detalhadamente, no contexto escolar, sendo com os professores, quando apontados pelo meio acadêmico de cometerem alguns erros comuns, de trazerem o esporte institucionalizado para o âmbito escolar, mesmo tendo todos os sentidos e normas socialmente elaboradas e feitas (BRACHT, 2000; KUNZ, 2001; GRAÇA, 2004). O Kunz afirma que:

Pode resultar em experiências extremamente negativas quando os elementos da cultura corporal são levados para dentro da escola sem submeterem-se a um trato pedagógico, pois dessa forma, temos a representação da ideologia da classe dominante presente na escola, impedindo uma dialética entre homem e mundo através da reflexão da prática.” KUNZ (2001, p.18)

Seguindo com o mesmo entendimento, Bracht (2000) mostra a importância do acordo pedagógico, que precisa fazer com que o “esporte na escola” se adeque ao “esporte da escola”. Buscando analisar de como é necessário transferir os significados, razões e objetivos do esporte ao âmbito escolar, no ensino nesse ambiente onde o participante está inserido, precisando aprender tanto como aluno mas também como pessoa. Na formação como um cidadão pronto e preparado para ocasiões do cotidiano da vida.

Observando nessa perspectiva de inserir o aluno/pessoa nesses ambientes, os pais e responsáveis têm grande papel para que aconteça essa inserção para praticar atividades extracurriculares, SEABRA, (2008) analisa que o destaque tem ponto e uma ligação positiva, na situação socioeconômica dos pais/responsáveis. Portanto os jovens que têm uma grande condição financeira, estão mais presentes nas experiências extracurriculares do que aqueles com uma menor condição econômica. Os participantes que tem uma condição econômica menor, encontram algumas dificuldades para participar dessas atividades, como por exemplo, em uma baixa renda, locomoção, alimentação, dependendo do lugar onde aconteça essa prática tenha que pagar para participar, o adolescente pode ter precocemente algumas obrigações com o sustento da própria família, como a mão de obra adicional e aceitação de paternidade ou maternidade que às vezes ocorre na adolescência (SEABRA, 2008).

Portanto, quando o indivíduo não tem essa condição econômica, os pais, a escola e a sociedade tentam inserir esses alunos em projetos, programas e experiências extracurriculares gratuitas que as escolas públicas proporcionam no seu contraturno escolar. Assim, realizando uma relação da educação física para analisar, qual é e como é, a participação de crianças e jovens escolares, nas atividades extracurriculares esportivas, mostra-se uma ligação positiva entre as duas, na promoção dos jovens, para se inserirem nesses ambientes, para poderem se acostumar com alimentos mais saudáveis, com uma melhor aptidão física e composição corporal, como também a constância deste estilo de vida ativo até na sua fase adulta (JIMÉNEZ et al., 2007; BOCARRO et al., 2008). Relaciona-se também a atividade extracurricular esportiva, a manifestação de uma ligação positiva com o desenvolvimento emocional, a capacidade de liderança, uma também melhor e maior identificação com a própria escola, inclusive também um melhor performance dentro de sala e com uma baixa taxa de desistências pelos alunos nas escolas (ECCLES et al., 2003; HANSEN; LARSON; DWORKIN, 2003).

2.3 PAPEL DAS EXPERIÊNCIAS EXTRACURRICULARES ESPORTIVAS SOBRE O DESENVOLVIMENTO SOCIAL, EMOCIONAL E COGNITIVA

Buscando o papel das experiências extracurriculares esportivas no ponto importante em que o desenvolvimento social, emocional e cognitivo tem na formação pública do jovem, apresenta-se que as atividades extracurriculares são capazes de manifestar positivamente na autoestima do jovem, tanto no desempenho escolar como na capacidade de interação social e familiar. Assim, podem estar interligados nas baixas taxas de depressão e de usos de entorpecentes desses jovens participantes nessas experiências (FREDRICKS; ECCLES, 2008).

No mundo, muitos jovens são e estão ligados com a prática de esportes, tornando uma visão de importância em que as atividades se apresentam no cotidiano desses adolescentes (GANO-OVERWAY et al., 2009). Então, o resultado que essas atividades esportivas trazem para o desenvolvimento dos jovens no mundo é tratado como um tema que tem despertado o desejo de descoberta e de novos conteúdos sobre essa temática em estudantes e pesquisadores nesses anos (RAMEY; ROSE-KRASNOR, 2012).

A prática esportiva, como atividade extracurricular nas escolas, pode servir como um grande aliado, podendo trabalhar e colocar em prática conteúdos dialogados dentro da sala de aula, e, também, servindo como meio de socializar os alunos, ensinando-lhes aspectos sociais importantes, como respeitar regras, trabalhar em equipe e superar desafios. Elenor Kunz (2004) ressalta a ideia de trabalhar o ensino do movimentar-se e de como o esporte pode ser trabalhado como uma ferramenta pedagógica e social. Suas reflexões enfatizam como o trabalho de atividades corporais podem ser benéficos dentro da escola.

De outro modo, encontram-se evidências iguais nas experiências negativas no esporte tendo as mesmas poses de desenvolvimentos (FRASER-THOMAS; CÔTÉ; DEAKIN, 2008; WILSON et al., 2010). Sendo elas, tanto morais, como também sendo e tendo certas atitudes de sensibilidade pelos outros como se fosse um “carinho” e assim tendo uma maior consciência social, habilidades sociais, diversidade de valores e valores pessoais (de caráter) (GREENWOOD; KANTERS, 2009).

Sob outra perspectiva, que o indivíduo possa se sentir maior que o outro, só de se sentir mais capaz, quando se obtém uma maior conquista na hora de superar os outros (como se fosse uma competência apresentada pelos indivíduos e uma orientação de ego), sem ter nenhuma ou precisar de qualquer motivação, para poder ter o prazer de realizar o auto desafio

de uma tarefa (certa orientação de tarefa e competência auto referenciada) que pode atingir e assim trazer experiências negativas para os adolescentes praticantes (GREENWOOD; KANTERS, 2009; MacDONALD et al., 2011).

O ganho que a prática esportiva dá no desenvolvimento psicológico e social de jovens e crianças, é um tema que tem gerado muita discussão e também muita atenção por parte de estudantes e pesquisadores do tema, são muitos os adolescentes que fazem atividades esportivas extracurriculares (WEINBERG; GOULD, 2008) aqui no Brasil, o número de indivíduos que estão praticando faz com que ocorra um significado aumento, devido a realização de importantes eventos esportivos recentemente sediados, como a Copa do Mundo de futebol no Brasil todo e dos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos na cidade do Rio de Janeiro.

Em um estudo de alguns anos atrás, Shek, Sun e Merrick (2013), em uma aceitação com o estudo clássico de Catalano et al. (2002), mostraram algumas diferentes análises de assuntos que se ligam ao desenvolvimento positivo dos jovens, como por exemplo, a espiritualidade, crenças, capacidade cognitiva, emocional, moral, social e comportamental, auto-eficácia, autodeterminação, identidade positiva, envolvimento pró-social, normas pró-sociais, reconhecimento por comportamento positivo, resiliência e conexões.

Portanto, observa-se que após ter atenção voltada para as próprias capacidades e habilidades, acontece uma superação de obstáculos e desafios, que não só ficam mais fácil as experiências de desenvolvimento dos jovens por meio do esporte (MacDONALD et al., 2011), como também, possa existir um grande ganho positivo em aspectos morais, como ter um comportamento de sensibilidade pelos outros como um carinho e também ter maior consciência social, habilidades sociais, diversidade de valores e valores pessoais (como o caráter) (GREENWOOD; KANTERS, 2009).

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Esse estudo tem por sua característica ser descritivo e correlacional de caráter correlacional, pois se trata de analisar como as experiências esportivas extracurriculares influenciam no desenvolvimento de habilidades para a vida em estudantes de 12 a 15 anos. Sendo um estudo de natureza aplicada, definida como uma abordagem quantitativa, que por sua vez tem como objetivo mostrar as características da população e alinhar relações entre as variáveis, assim fazendo com que ainda possa proporcionar um novo ponto sobre o problema questionado, possibilitando assim ter novas ações práticas (GIL, 1991).

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Na participação do presente estudo, a amostra não probabilística e intencional foi formada por uma turma de alunos de uma média de 12 a 15 anos, um projeto extracurricular (futsal) da Escola Estadual Maria do Carmo Lopes, com todos os participantes sendo do sexo masculino, tempo médio de 1 ano de participação nesse tipo de atividade e com 14 participantes. Sendo como critério de inclusão: I) Estar matriculado na escola e frequentando a escola; II) assinar os termos TCLE e do TALE (para os participantes menores de idade); III) ter ao menos um ano de participação no projeto extracurricular da escola e com frequência semanal de duas vezes na semana. A escolha da turma dependeu da disponibilidade da escola e dos professores, depois de um primeiro contato, com o intuito de ser feito com uma turma em torno de dez a vinte jovens praticantes e participantes sendo que todos que participaram de forma regular deste projeto extracurricular.

3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS E ASPECTOS ÉTICOS

A presente pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Inicialmente foi feito o contato com a escola para ser realizado a obtenção do acesso, sendo posteriormente autorizado pela direção da escola. Em seguida a apresentação do objetivo da pesquisa. Com a devida autorização, foram entregues aos responsáveis pelos jovens o Termo de Consentimento Livre

e Esclarecido (TCLE) e o (TALE) com intuito de formalizar a autorização dos participantes menores de idade na pesquisa. A coleta dos dados foi realizada por dois questionários com o preenchimento feito individualmente, exclusivamente pelo aluno e com um tempo de 10 a 15 minutos para responder os dois questionários.

3.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Um dos questionários usado foi o P-YES-S (*Youth Experience Survey for Sport*), ou o Questionário da Experiência de Jovens no Esporte. O mesmo ajudou na análise das experiências esportivas na vida de adolescentes que praticam e são constantes, fazendo com que um instrumento tenha vinte e dois itens a serem respondidos em uma escala *likert* que varia de um a quatro, que foi usada para analisar as experiências positivas de jovens no esporte em relação a quatro dimensões: “Habilidade Pessoais e Sociais” que são experiências relacionadas a dar e receber *feedback*, sobre liderança, percepção de como as emoções e as atitudes podem e afetam os outros, o ato de fazer amigos, compartilhar responsabilidades, ajudar os outros. As “Habilidades Cognitivas” que se dizem a respeito das habilidades acadêmicas, a busca de informações, criatividade até a vontade de permanecer nos estudos. Já “Experiências de Iniciativa” que são características que mostram quanto de energia o aluno coloca sobre a atividade a ser realizada, o esforço, a atenção, além também da busca da melhoria das habilidades físicas. Finalizando com, as “Experiências Negativas” que tem uma relação com os comportamentos inadequados dos adultos, gestos inapropriados, exclusão social, ameaças, desrespeito entre outras atitudes e incentivos violentos (MacDONALD et al., 2012). Esse questionário foi validado por Gaion Rigoni et al. (2017).

Para avaliar a aprendizagem de *life skills* no esporte foi utilizado o questionário de Escala de Habilidades para Vida no Esporte (*Life Skills Scale for Sport – LSSS*) proposto por Cronin e Allen (2017) e adaptado e validado para a língua portuguesa por Freire et al., (2020). A escala consiste em 43 itens divididos em oito dimensões (trabalho em equipe, estabelecimento de metas, habilidades sociais, resolução de problemas, habilidades emocionais, liderança, controle do tempo e comunicação). Os jovens praticantes preencheram o instrumento em uma escala, tipo *Likert* de cinco pontos, que varia num contínuo estabelecido entre 1 “nada” a 5 “extremamente”. Será confirmado toda a base do fator de pontuação feita na escala a partir de dados de uma grande amostra de jovens participantes do esporte brasileiro. A confiabilidade de consistência interna e os valores do alfa de *Cronbach*

das oito dimensões variaram de $\alpha=.76$ a $\alpha=.87$, demonstrando alta confiabilidade (Hair, Risher, Sarstedt, Ringle, 2019).

3.5 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados foi feita através do *software JASP* e pelo *Excel*. Para verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. A comparação entre as dimensões de cada questionário foi obtida por meio do teste de Wilcoxon. A relação entre as experiências esportivas e as habilidades para a vida foi obtida por meio do coeficiente de correlação de Pearson (*heatmap*). Para esta investigação, o valor de significância adotado será de 5%.

3.6 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a estatística descritiva dos jovens praticantes de futsal para os constructos teóricos das habilidades para a vida obtidas por meio da prática esportiva.

Tabela 1 – Estatística descritiva das habilidades para a vida dos jovens praticantes de futsal (N=14)

	Md	Q1 – Q3
Trabalho em equipe	4,25	3,62 – 4,50
Estabelecimento metas	4,00	3,62 – 4,50
Habilidades sociais	4,25	4,00 – 4,50
Solução de problemas	4,00	3,62 – 4,87
Habilidades emocionais	4,00	3,12 – 4,50
Liderança	3,75	3,12 – 4,50
Controle do tempo	4,00	3,00 – 4,37
Comunicação	3,25	3,12 – 4,50

Para os praticantes investigados, as supramencionadas não diferiram significativamente entre si ($p>0,05$), indicando uma similaridade de respostas entre as dimensões investigadas.

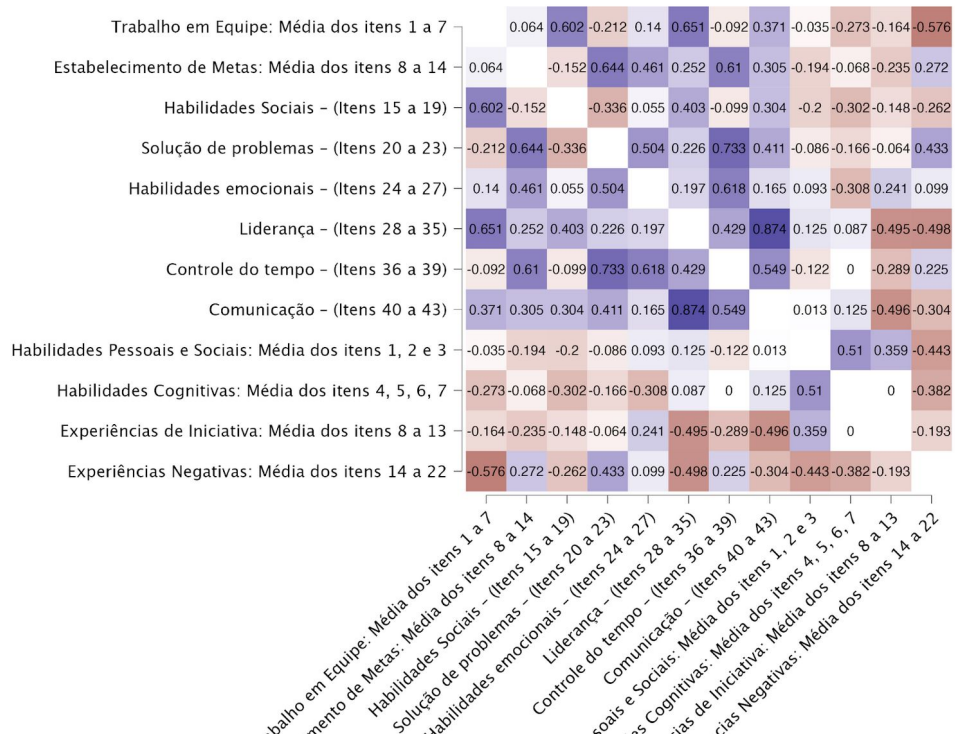
Tabela 2 – Estatística descritiva das experiências esportivas dos jovens praticantes de futsal (N=14)

	Md	Q1 – Q3
Habilidades pessoais e sociais	3,50	3,12 – 4,00
Habilidades cognitivas	3,00	2,50 – 3,50
Experiências de iniciativa	4,00	3,12 – 4,00
Experiências negativas	2,00	1,12 – 3,37

A Tabela 2 apresenta os resultados das experiências esportivas dos praticantes de futsal. Observou-se que as habilidades pessoais e sociais diferem das habilidades cognitivas ($p=0,017$), assim como as experiências de iniciativa diferiram das experiências negativas ($p=0,018$).

A Figura 1 apresenta um mapa de calor correlacional. De acordo com a estatística inferencial, as experiências negativas estão inversamente relacionadas com o trabalho em equipe ($r=-0,57$; $p=0,03$), indicando que quanto maior o envolvimento dos sujeitos em tarefas coletivas, menor a percepção de experiências negativas na modalidade. O controle de tempo ($r=0,61$; $P=0,02$) e a solução de problemas ($r=0,64$; $p=0,01$) correlacionaram-se com o estabelecimento de metas. Finalmente, observou-se relação significativa entre a liderança e a capacidade de comunicação ($r=0,87$; $p=0,01$).

Figura 1 – *Heatmap* correlacional entre as experiências esportivas e as habilidades para a vida de jovens praticantes de futsal.



3.7 DISCUSSÃO

O estudo buscou analisar como as experiências esportivas extracurriculares influenciam no desenvolvimento de habilidades para a vida em estudantes de 12 a 15 anos, com foco na prática do futsal. Gerando um ambiente para além da competição, o esporte escolar configura-se como um espaço de socialização, aprendizado e crescimento pessoal (BRONFENBRENNER, 1996). Buscou-se elucidar portanto de que maneira essas vivências impactam a formação social, emocional e cognitiva dos jovens, assim, apontando quais habilidades são mais despertadas através deste ambiente. Os resultados conquistados mostram que a participação em atividades esportivas extracurriculares, como o futsal, estão relacionadas ao desenvolvimento de muitas habilidades que são essenciais para a vida. Como por exemplo, evidenciam o trabalho em equipe e a comunicação, pois os participantes apresentaram maior facilidade em ajudar e se expressar em contextos coletivos, também abordado por Camiré (2015), destacando toda a importância da parte social entre os praticantes para a consolidação dessas habilidades.

Além disso, a liderança também foi uma habilidade destacada, pois no contexto esportivo motiva-se a autonomia e a tomada de decisões nos participantes, colaborando para que o jovem tenha responsabilidade individual e coletiva (GOULD; CARSON, 2008). Assim, os alunos ainda desenvolvem habilidades como solução de problemas e resiliência, para conseguirem lidar e cumprir com desafios e frustrações, que são vivenciados dentro e fora do contexto esportivo, diante disso, mostra como a experiência extracurricular esportiva consegue atingir positivamente no embate de acontecimentos divergentes no dia a dia do indivíduo (DANISH; FORNERIS; WALLACE, 2005).

O controle emocional também foi uma habilidade apontada, já que analisou-se que os praticantes deste projeto extracurricular de futsal, tendem a ter melhor capacidade de lidar com suas emoções em situações da vida, o que reforça que o Busseri e Rose-Krasnor (2009) relatam sobre a importância do esporte no desenvolvimento emocional dos jovens. Com isso, a pesquisa apontou que experiências negativas, como a exclusão social, durante a vivência praticada pelo jovem. Podendo aparecer quando essas atividades esportivas não são bem

estruturadas e conduzidas sem um planejamento adequado. Isto destaca como a abordagem pedagógica de um professor, consiga ter um ambiente esportivo saudável e inclusivo aos jovens. Como Ramey e Rose-Krasnor (2012) retratam que, contextos esportivos planejados e acolhedores são indispensáveis para a criação e o desenvolvimento positivo dos jovens, impedindo que a experiência esportiva acabe se tornando um gatilho de ansiedade ou algo negativo.

Compreendendo que as experiências esportivas extracurriculares podem colaborar para a formação positiva dos jovens, o intuito da educação física escolar não é apenas com a saúde, no desenvolvimento motor dos alunos, mas também na criação do jovem como pessoa, formador de caráter e integral. Com as atividades extracurriculares esportivas sendo planejadas, é realizável ter e formar um contexto que desafie as dimensões de cooperação e socialização, usando então o esporte como instrumento pedagógico para o aprendizado de valências como o respeito, disciplina e responsabilidade, estimulando um grande envolvimento dos alunos dentro da escola, diminuindo desistência e desmotivação, fazendo que forme importantes aspectos emocionais, proporcionando o bem-estar psicológico dos alunos (CATALANO et al., 2002).

Deste modo, a Educação Física deve olhar com mais atenção a escala de habilidades para a vida, podendo sim ser auxiliada como uma ferramenta positiva, para que esta abordagem seja capaz marcar positivamente a vida dos jovens. A introdução dos resultados apresentados da pesquisa, podem ser utilizadas por meio de muitas estratégias pedagógicas, como por exemplo, treinos mais estruturados e focados não apenas ao rendimento técnico. Mas sim, buscar atividades com foco na socialização e desenvolvimento emocional do aluno. O acatamento desta metodologia pode abraçar os jovens nas tomadas de decisões e na resolução de problemas que vão além do esporte, atingem dimensões da vida (LUNARDELLI et al., 2020).

A pesquisa apontou resultados importantes sobre a prática esportiva, compreendendo que a prática vai além do ganho físico e dos gestos motores, portanto analisou-se que as experiências esportivas tem um grande papel na formação social, emocional e cognitiva dos

jovens praticantes, mostrando toda a importância que se tem ao desenvolver um cidadão para a sociedade, tendo inserido ou arredor de um ambiente fértil de educação, sendo envolvido em vivências esportivas quando bem feitas pelos responsáveis e professores.

Como observado antes na Tabela 1, os participantes mostraram grandes níveis em habilidades para a vida como o trabalho em equipe (Md=4,25) e as habilidades sociais (Md=4,25). Com isso, esses dados conseguem mostrar o que a literatura traz sobre as experiências esportivas como um contexto que ajuda na adaptação do jovem, tanto para a realização de intimidades interpessoais, como também para um vínculo maior de senso coletivo e colaborativo de grupo (GOULD; CARSON, 2008). Há momentos que precisam da cooperação dentro da prática, para que se tenha grandes oportunidades no meio da experiência, para que os jovens consigam de forma contínua evoluírem a empatia, respeito e a capacidade de trabalhar coletivamente, competências assim que são cada vez mais requisitadas por seus valores integrais de caráter, que são bem vistos em várias etapas da vida do indivíduo seja qual for a idade. Mas, principalmente nesta faixa etária (12-15 anos) por se tratar da necessidade de criar habilidades e capacidades tão importantes que serão formadoras de caráter e personalidade do jovem para sempre. Com isso, o desenvolvimento dessas competências tem sido muito trabalhadas em estudos sobre esporte e a educação. Gould e Carson (2008) comentam que os esportes coletivos são contextos importantes para a criação de vínculos interpessoais, pois necessitam de uma busca mais contínua entre os participantes. Para que os jovens se preparem para tais situações do dia a dia, que exigem cooperação, senso crítico e entre outras habilidades que se apresentam a necessidade de serem aprendidas no cotidiano para lidar com conflitos, a valorizar a diversidade e a formar relações de confiança. Esses aprendizados, além de ajudarem na dinâmica dentro da equipe, têm efeitos diretos em suas relações fora do esporte, proporcionando assim comportamentos mais inclusivos e colaborativos tanto pessoais, como interpessoais e até futuramente no ramo profissional do indivíduo.

Além dessas dimensões apontadas e analisadas do estudo, é também evidenciada a parte social do jovem, com uma relação significativa entre liderança e comunicação. Pois,

jovens que assumem papéis de liderança naturalmente através da experiência esportiva, também podem ser construídos, de forma com que seus responsáveis e professores, de suas equipes ou turmas, desenvolvam habilidades comunicativas mais práticas, de serem desenvolvidas por ser uma competência fundamental para o sucesso em diversas áreas da vida. Para que o jovem consiga formar seu caráter amadurecendo quesitos de empatia, senso coletivo, motivação, controle de emoções e a comunicação. Então, no contexto do futsal, a liderança se manifesta não apenas na figura do capitão da equipe, mas também em atitudes proativas, falas, como incentivar os colegas, orientar posicionamentos e tomadas de decisões estratégicas que ocorrem durante um jogo. Esse tipo de liderança, muitas vezes situacional, oferece aos jovens a chance de praticar a comunicação assertiva, que é uma tomada de decisão mais clara e objetiva que naturalmente acontece durante uma vivência esportiva.

Os jovens que demonstram ter um perfil mais de liderança, tendem a aprimorar cada vez mais suas habilidades, escolhas de decisões, comunicação e gerir melhor tempo e desentendimentos. O que gera não apenas, uma ajuda, mas como uma melhor organização tática durante os jogos, que também reflete positivamente em suas relações sociais. Esse ponto correlaciona-se com estudos que destacam o importante papel do esporte no desenvolvimento de lideranças jovens (CRONIN; ALLEN, 2017). Evidenciam também que o esporte oferece um ambiente dinâmico onde a liderança pode ser desenvolvida de forma natural e espontânea. Essa competência é exclusivamente importante para jovens que estão em crescente formação como indivíduo inserido dentro de uma sociedade, pois permite que experimentem diversos jeitos de liderar e aprenderem com suas próprias experiências e frustrações. A constante prática de vivenciar a liderança no esporte, ajuda na formação de uma mentalidade e caráter confiante e proativa, que pode ser levada para outros contextos da vida, não só apenas no esporte.

Outro descobrimento interessante que o estudo aponta, é que as experiências negativas, mesmo sendo relativamente um pouco menores, das positivas, se correlaciona com uma relação inversa com o trabalho em equipe $r = -0,57$; $p = 0,03$. Esse dado apresenta ser crucial, pois reforça a importância de espaços de cooperação, entre experiências esportivas

iguais, como o futsal, para diminuir situações antagonistas, dentre elas, conflitos interpessoais. Entretanto, o esporte, quando bem inserido, é um ambiente seguro para valores como o respeito, à inclusão e a resolução sempre pacífica do conflito. Outro dado interessante, é a relação inversa entre as experiências negativas e as frustrações. Na figura 1, por exemplo, nota-se que a menor frequência de ocasiões que, de fato, são poucas, teve uma relação negativa com a frustração. Estudos apresentam como ambientes desportivos mal-conduzidos ou sem um bom gerenciamento também podem propiciar conflitos interpessoais, episódios de exclusão e sentimento de desprazer (RAMEY; ROSE-KRASNOR, 2012). No entanto, os jovens que se sentem parte de um grupo acolhedor e amigável, são expostos em situações adversas e é perceptível de maneira intensa. O que reforça a necessidade de uma abordagem pedagógica a partir do esporte, no entendimento de que professores ou gestores devem criar ambientes acolhedores e seguros onde os participantes sintam-se valorizados, bem tratados e respeitados como devem ser. Para resumir, professores devem adotar a abordagem pedagógica com os adolescentes para tornam-se colaborativos, autônomos e na medida em que se sentem valorizados, acolhidos e únicos.

Ramey e Rose-Krasnor dizem que ambientes esportivos colaborativos e agradáveis são cruciais para o desenvolvimento socioemocional de crianças e jovens. E não apenas pelo lado do desempenho esportivo, mas por ter uma primeira vivência e apresentação ao esporte, para desabrochar habilidades individuais e coletivas através desse primeiro contato. Depois de o indivíduo ser inserido nesses ambientes, o aluno é recebido, aceito e motivado a encarar seus desafios e metas. Contudo, sem ter oportunidade de desenvolver a autoconfiança em um ambiente que descreve o apoio e incentivo que podem realmente prejudicar o desenvolvimento de um indivíduo em dimensões como a empatia, resiliência e cooperação com o próximo, levam a uma experiência sendo direcionada para positivas. Já as competências que excluem e desmotivam os participantes, são elencadas como negativas para ações de até desistências e trancamentos de práticas.

Além disso, as análises dos dados indicaram que o controle do tempo $r = 0,61$, $p = 0,02$; resolução de problemas $r = 0,64$, $p = 0,01$ estão também correlacionadas com o

estabelecimento de metas. Com base no estudo, recomenda-se que através da experiência extracurricular esportiva, os praticantes consigam aperfeiçoar habilidades de definir próprias metas individuais e coletivas. Aliás, os resultados mostraram que havia uma forte correlação entre controle do tempo, resolução de problemas e estabelecimento de metas. A resolução de problemas é útil ainda para o atleta no esporte, uma vez que o futsal exige do participante muitas decisões por segundo e constantes trocas de estratégias de acordo com o adversário. Sendo uma competência interessante à medida que inserida num ambiente extracurricular dinâmico e muitas vezes inesperado desde que, durante as aulas de futsal, os participantes tivessem que desenvolver uma mentalidade proativa e resiliente, reavaliar objetivos em caso de desmotivação, mudança de estratégia em caso de frustração.

As informações apresentadas são favoráveis no atual momento, outras variáveis contextuais, como a qualidade da orientação do professor e o apoio familiar, não foram contabilizadas, mas certamente desempenham um papel no desenvolvimento de habilidades para a vida (CAMIRÉ, 2015). Um quesito considerável é que uma vivência mais imponente envolvendo educação e alguma experiência esportiva, precisam ser destacadas para o desenvolvimento de adolescentes. Então o futsal, quando incluído no ambiente escolar de forma que é estruturada, por meio de cultura, aprendizagens e ensinamentos podem se tornar uma ferramenta poderosa para promover o desenvolvimento integral dos alunos. Portanto, escolas, faculdades e outras instituições que aproveitam esse tipo de possibilidade reconhecem que podem ter nas mãos um papel fundamental em promover experiências que usam o esporte como um espaço educacional. Sendo a principal educação pedagógica para os jovens, não apenas aprender sobre o desenvolvimento físico e motor, mas também as habilidades sociais, emocionais e cognitivas formadas por meio desses contextos extracurriculares esportivos.

Outro ponto relevante seria investigar a influência de variáveis contextuais, como o suporte familiar e a qualidade do ensino dos professores que são propostos aos alunos e absorvidas, para assim, compreender de forma mais abrangente os potenciais apontamentos que potencializam o desenvolvimento de habilidades para a vida por meio de experiências extracurriculares. Todavia, o estudo necessitaria ser longitudinal, para que assim conseguisse

mais dados, para atender todas as necessidades da pesquisa proposta. O lado qualitativo de uma pesquisa, também seria bastante interessante para aprofundar mais no jovem, de forma que ele relate melhor suas respostas. Para que o aluno de a importância de uma educação pedagógica extensa e participativa, com experiências que incluam esporte e educação, assim, para a promoção de uma formação de caráter completa ao jovem cidadão.

Por conta disso, o trabalho do esporte, em particular do futsal nesta pesquisa, vem além da criação de jogadores ou atletas de alto rendimento. Ele ainda busca alcançar uma formação emocionalmente, socialmente e cognitivamente, tanto na forma moral quanto na questão cerebral. Em escolas com propostas de uma educação de qualidade, buscando a transformação total das crianças, a prática representa um palco perdido na construção de noções e capacidades formadoras do cidadão. Este estudo revela qual o uso do futsal não apenas como uma competição, mas como uma ferramenta social que proporciona conhecimentos gerais para vida.

Em relação em específico ao futsal, onde é uma prática esportiva relativamente conhecida pelos adolescentes, consegue ter a vivência de ser um espaço único para o desenvolvimento de competências que vão muito além da técnica e da tática. Faz com que alcance na formação de habilidades para a vida por meio do esporte, que é um fenômeno onde vem sendo amplamente discutido na literatura científica; por isso, o presente estudo buscou aprofundar a compreensão de como essas experiências podem trazer efeitos positivos no decorrer da vida dos participantes. Os dados coletados dão força à ideia de que as atividades extracurriculares, o futsal, quando conduzidas de forma intencional e educativa, proporcionam um salto significativo no processo de construção de facetas sociais, emocionais e cognitivas.

Esse salto apontado, se tem muito por conta, da prática contínua estimulada a capacidade dos jovens de ouvir, compreender, lidar com emoções do contexto, mas também lidar com suas próprias emoções e assim, se comunicar com os colegas de equipe. A prática contínua do futsal, permitindo certa naturalidade, de valências que o participante realize tomadas de decisões importantes durante o jogo, dependendo de situações do próprio. Com

isso, todas essas habilidades são fundamentais para uma convivência harmoniosa tanto no ambiente escolar quanto em outros contextos sociais que os jovens estão inseridos.

Uma das dimensões que é analisada neste estudo e merece muito destaque, é a definição de metas. Pois o aluno declara um “teto” para poder alcançar como idealização podendo ser pessoal ou coletiva. Uma habilidade tão importante na vida em geral e ainda mais no contexto esportivo. Durante as aulas, os participantes precisam constantemente definir metas, seja para seu desempenho individual ou para contribuir com o sucesso da equipe no contexto em que estão inseridos. A prática constante de planejar e avaliar metas reforçará a capacidade dos jovens de lidar com frustrações e encontrar maneiras de ser criativos ao lidar com sentimentos e desafios que surgem na vida.

Percebendo que ocorreu uma conexão notada através do controle do tempo e solução de problemas, reforça-se que essas habilidades estão ligadas. Pois, um jovem que consegue gerenciar seu tempo de forma eficaz no contexto esportivo, sabendo quando pressionar o adversário ou desacelerar o ritmo do jogo por exemplo, demonstra uma habilidade cognitiva que pode ser transferida para outros contextos. Comprovando ser um ensino essencialmente significativo na comunidade em que o jovem está inserido, sendo capaz de tomar decisões rápidas e certas. Que é altamente valorizada como uma competência positiva ou qualidade bem vista pela sociedade.

Jovens que aprendem a gerenciar seu tempo de forma eficaz e a buscar outras soluções criativas para possíveis problemas que se apresentam de forma natural no cotidiano, demonstram maior capacidade de definir, focar e buscar esses e outros objetivos. Sendo assim, uma competência fundamental em um mundo cada vez mais dinâmico e desafiador para as presentes e futuras gerações. Estudos como de Camiré et al. (2015) apontam que o esporte ajuda o jovem a se desenvolver através dessas competências fundamentais, porém quando bem orientado, pelo professor, treinador, responsável pela experiência praticada. Podendo ser uma poderosa ferramenta para a construção e desenvolvimento de competências cognitivas e emocionais, Além disso, os jovens podem experimentar, errar e aprender com suas próprias experiências. Se tornando algo fundamental para o indivíduo na formação de um

mental, capaz de trazer segurança e autoestima. Assim, os jovens conseguem batalhar contra imprevistos e também na batalha de encontrar alternativas melhores, para prevalecer metas e desafios.

Além dos aspectos sociais, emocionais e cognitivos, também são importantes no desenvolvimento dos jovens, os valores éticos através de regras. A prática constante de vivências extracurriculares esportivas, acostumam-se a seguir normas, regras e a respeitar adversários. Tomadas de decisões envolvendo os árbitros, ensina aos jovens o valor da ética justiça. Estas lições podem ser aplicadas em outras áreas da vida, como na escola e no trabalho, onde agir de forma ética justamente é altamente apreciado. Portanto, considerando os resultados desse estudo, torna-se claro a importância de políticas educacionais que promovam a integração entre atividades esportivas fora da sala de aula e de aprendizagens.

3.8 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O presente estudo apresenta algumas limitações que precisam ser destacadas. A principal delas é o tamanho da amostra, composta por apenas (N=14) participantes. Podendo ser por causa da falta de conhecimento sobre a temática, ou, pelo fato da pesquisa precisar de assinaturas de termos e “compromissos”. Outro ponto a se levar em conta, é do estudo não se tratar de um estudo longitudinal ou qualitativo. Pois, alcançaria mais respostas profundas dos participantes e um controle maior sobre as habilidades para a vida. Que foram obtidas e aprimoradas ao longo da pesquisa.

Além disso, aparece um aspecto que se deve levar em conta, por se tratar da falta de uma análise mais profunda sobre a ação que os professores, colegas de turma e familiares têm no progresso das habilidades para a vida dos jovens escolares de 12 a 15 anos. O autor (CAMIRÉ, 2015) indica que esse intermediário, conduz um trabalho importante no jeito como os jovens aceitam valores e competências sociais. Por fim, é importante mencionar que o tempo limitado para a coleta de dados também foi uma restrição.

3.8.1 PONTOS PARA DESTACAR DO ESTUDO

Apesar das limitações, o presente estudo apresenta contribuições importantes. Primeiramente, ao investigar a relação entre esporte e desenvolvimento de habilidades para a vida, reforça toda a relevância que se tem por trás das atividades extracurriculares como parte fundamental do processo educativo do jovem. Segundamente na formação de pessoas, na construção de caráter e também de competências socioemocionais e cognitivas, onde o jovem se desenvolve na parte prática esportiva organizada, demonstrando ser um ambiente fértil para o desenvolvimento de indivíduos.

Outro ponto relevante foi a identificação das correlações positivas entre controle do tempo, solução de problemas e estabelecimento de metas. Esse ponto evidencia a importância de trabalhar essas dimensões de forma integrada às experiências extracurriculares voltadas

para jovens. Além disso, o uso de questionários validados, como o LSS e o P-YES-S, permitem uma base científica boa para a análise dos dados. Assim, se obtém resultados e informações que se tornam interessantes através de uma pesquisa de campo importante.

3.8.2 CONTRIBUIÇÃO PRÁTICA PARA O ESTUDO

A atual pesquisa consegue ser utilizada como uma base de dados e informações para futuras implementações das habilidades para a vida dentro do ambiente escolar, tanto nas aulas de educação física quanto em atividades extracurriculares esportivas. Também na instigação do jovem, para que ele se imponha e trabalhe sua comunicação, liderança e o trabalho em equipe. Que mostrou trazer benefícios tanto para o desempenho esportivo quanto para a vida pessoal dos praticantes.

Evidencia-se também o importante foco na implementação no currículo escolar das experiências extracurriculares esportivas nas escolas e as competências, que são aprendidas neste contexto e transferidas para outros ambientes da vida desses jovens praticantes. Mesmo com a prática ocorrendo por pelo menos duas vezes durante a semana, os resultados deste estudo já demonstram a evolução de aspectos de habilidades para a vida.

3.9. CONCLUSÃO

Portanto as atividades extracurriculares, em especial o futsal, mas não apenas só o futsal mas, como também várias outras experiências esportivas, se mostram como uma grande instrumento educacional, habilitado de ensinar valores culturais envolvendo aprendizagens pedagógicas que contribuem na criação mesmo de cidadãos mais bem estruturados mentalmente, colaborativos e resilientes para a sociedade no mundo todo.

Por fim, esse estudo serviu muito no meu crescimento como pessoa, tanto na hora da coleta como na escrita, ficou evidente que fui crescendo como pessoa, através de cada tempo passado com esse trabalho. A temática escolhida pelo Orientador e Professor Paulo Henrique Borges, me fez ter uma outra visão ao curso de Educação Física. Um lado da licenciatura que não é muito explorado aqui no Brasil, mas muito forte no Canadá e Estados Unidos. Uma educação ou metodologia que intensifica a real preocupação e prioridade ao jovem, a paciência de lidar com sentimentos e emoções, na empatia, lidar com problemas, tomadas de decisões, estabelecimento de metas, senso coletivo, senso crítico e isso fica cada vez mais, evidente a necessidade de um olhar mais atento e estratégico para o esporte enquanto espaço de aprendizado e formação humana. Espera-se que este estudo venha a colaborar, para outras pesquisas, com a mesma temática ou parecidas. Que se relacionam e inspiram profissionais da Educação Física, educadores e gestores a enxergarem nas atividades extracurriculares como o futsal, uma oportunidade de promover o desenvolvimento integral dos jovens. Afinal, mais do que formar atletas, o objetivo das habilidades para a vida ficou claro que deve ser, formar indivíduos, seres humanos, para se tornarem preparados para viver em sociedade de forma ética, saudável e colaborativa.

REFERÊNCIAS

- AGANS, J. P.; GELDHOF, G. J. Trajectories of participation in athletics and positive youth development: the influence of sport type. **Applied Developmental Science**, v. 16, n. 3, p. 151-165, 2012.
- BEAN, Corliss et al. The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, v. 70, n. 4, p. 456-470, 2018.
- BRACHT, Valter. Esporte na escola e esporte de rendimento. *Movimento*, v. 6, n. 12, p. XIV-XXIV, 2000.
- BRONFENBRENNER, Urie. *The state of Americans: This generation and the next*. Simon and Schuster, 1996.
- BOCARRO, Jason et al. School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of teaching in physical education*, v. 27, n. 2, p. 155-166, 2008.
- BUSSERI, M. A.; ROSE-KRASNOR, R. Breadth and intensity: salient, separable, and developmentally significant dimensions of structured youth activity involvement. **British Journal of Developmental Psychology**, v. 27, p. 907-933, 2009
- CAMIRÉ, Martin. Reconciling competition and positive youth development in sport. *Staps*, n. 3, p. 25-39, 2015.
- CAMIRÉ, Martin; SANTOS, Fernando. Promoting positive youth development and life skills in youth sport: Challenges and opportunities amidst increased professionalization. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, v. 5, n. 1, p. 27-34, 2019.
- CATALANO, Richard F. et al. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment*, v. 5, n. 1, p. 15a, 2002.
- CIAMPOLINI, Vitor et al. Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 14, n. 2, p. 216-228, 2019.
- 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.
- CIAMPOLINI, Vitor et al. O QUE SÃO LIFE SKILLS E COMO INTEGRÁ-LAS NO ESPORTE BRASILEIRO PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO POSITIVO DE JOVENS?. **Journal of Physical Education**, v. 31, p. e3150, 2020.

- CRONIN, Lorcan et al. Students' perceptions of autonomy-supportive versus controlling teaching and basic need satisfaction versus frustration in relation to life skills development in PE. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 44, p. 79-89, 2019.
- CRONIN, Lorcan Donal; ALLEN, Justine. Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 28, p. 105-119, 2017.
- CRONIN, Lorcan D.; ALLEN, Justine. Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, v. 13, n. 6, p. 815-827, 2018.
- CÔTÉ, Jean; TURNNIDGE, Jennifer; EVANS, M. Blair. The dynamic process of development through sport/dynamic In process razvoja prek sporta. *Kinesiologia Slovenica*, v. 20, n. 3, p. 14, 2014.
- Danish S, Forneris T, Hodge K, Heke I. Enhancing youth development through sport. *World Leis J* 2005;46(3):38-49.
- DANISH, Steven J.; FORNERIS, Tanya; WALLACE, Ian. Sport-based life skills programming in the schools. In: *School sport psychology*. Routledge, 2005. p. 41-62.
- ECCLES, Jacquelynne S. et al. Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of social issues*, v. 59, n. 4, p. 865-889, 2003.
- EMMIE, R. M.; YOUNG, J. A.; HARVEY, J. T.; CHARITY, M. J.; PAYNE, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 10, n. 98, p. 1-21, 2013.
- FREDRICKS, Jennifer A.; ECCLES, Jacquelynne S. Participation in extracurricular activities in the middle school years: Are there developmental benefits for African American and European American youth?. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 37, p. 1029-1043, 2008.
- GAION RIGONI, Patrícia Aparecida et al. Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Portuguese version of the youth experience survey for sport (P-YES-S). *Measurement in physical education and exercise science*, v. 22, n. 4, p. 310-321, 2018.
- GANO-OVERWAY, L. A.; MAGYAR, T. M.; KIM, M. S.; NEWTON, M.; FRY, M. D.; GUIVERNAU, M. R. Influence of caring youth sport contexts on efficacy-related beliefs and social behaviors. *Developmental Psychology*, v. 45, n. 2, p. 329-340, 2009.
- GREENWOOD, P. Brian; KANTERS, Michael A. Talented male athletes: Exemplary character or questionable characters?. *Journal of Sport Behavior*, v. 32, n. 3, 2009.

- GIL, Antonio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. Tipo de pesquisa. Universidade Federal de Pelotas. Rio Grande do Sul, p. 31, 2015.
- GORAYEB, RCNJR; CUNHA NETTO, J. R.; BUGLIANI, M. A. P. Promoção de saúde na adolescência: Experiência com programas de ensino de habilidades de vida. *Psicologia e saúde: um campo em construção*, p. 89-100, 2003.
- GOULD, Daniel; CARSON, Sarah. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008.
- GOULD, Daniel et al. Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of applied sport psychology*, v. 19, n. 1, p. 16-37, 2007.
- GUCCIARDI, D. F. The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. ***Journal of Sport & Exercise Psychology***, v. 33, p. 370-393, 2011.
- FREIRE, Gabriel Lucas Morais et al. Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, p. e154985557-e154985557, 2020.
- HANSEN, D. M.; LARSON, R. W.; DWORKIN, J. B. What adolescents learn in organized youth activities: a survey of self-reported developmental experiences. ***Journal of Research on Adolescence***, v. 13, n. 1, p. 25-55, 2003.
- HANSEN, D. M.; SKORUPSKI, W. P.; ARRINGTON, T. L. Differences in developmental experiences for commonly used categories of organized youth activities. ***Journal of Applied Developmental Psychology***, v. 31, p. 413-421, 2017.
- HOLLAND, Alyce; ANDRE, Thomas. Participation in extracurricular activities in secondary school: What is known, what needs to be known?. *Review of educational research*, v. 57, n. 4, p. 437-466, 1987.
- KENDELLEN, Kelsey et al. Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. ***Journal of Sport Psychology in Action***, v. 8, n. 1, p. 34-46, 2017.
- KREBS, R. J. Bronfenbrenner's bioecological theory of human development and the process of development of sports talent. ***International Journal of Sport Psychology***, v. 40, n. 1, p. 108-135, 2009.
- KUNZ, Elenor. Educação Física: ensino e mudanças. Unijuí, 2004.
- LARSON, R. W. Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, v. 55, n. 1, p. 170-183, 2000.

- LARSON, R. W.; HANSEN, D. M.; MONETA, G. Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. **Developmental Psychology**, v. 42, n. 5, p. 849-863, 2006.
- LUNARDELLI, G. et al. O Desenvolvimento Positivo e as Life Skills de jovens estudantes por meio do esporte. **Journal of Sport Pedagogy & Research**, v. 6, n. 3, p. 42-53, 2020.
- MACDONALD, Dany J. et al. Psychometric properties of the youth experience survey with young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 13, n. 3, p. 332-340, 2012.
- MAHONEY, J. L.; LARSON, R. W.; ECCLES, J. S. (Eds). *Organized activities as contexts of development: extracurricular activities, after-school, and community programs*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2005.
- MINTO, Elaine Cristina et al. Ensino de habilidades de vida na escola: uma experiência com adolescentes. *Psicologia em Estudo*, v. 11, p. 561-568, 2006.
- MOSSMAN, Gareth J.; CRONIN, Lorcan D. Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of sports sciences*, v. 37, n. 8, p. 850-856, 2019.
- NASCIMENTO-JUNIOR, José Roberto Andrade do et al. Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Portuguese version of the life skills scale for sport. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, v. 24, n. 1, p. 11-24, 2020.
- PIERCE, Scott; GOULD, Daniel; CAMIRÉ, Martin. Definition and model of life skills transfer. **International review of sport and exercise psychology**, v. 10, n. 1, p. 186-211, 2017.
- RAMEY, H. L.; ROSE-KRASNOR, L. Contexts of structured youth activities and positive youth development. **Child Development Perspectives**, v. 6, n. 1, p. 85-91, 2012.
- RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion. *A contribuição da experiência esportiva positiva, mediada pela motivação, no propósito de vida de jovens atletas brasileiros*. 2014.
- RIGONI, Patrícia Aparecida Gaion et al. Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, 2017.
- RUTE et al. Evaluation of an integrated anaerobic/aerobic SBR system for the treatment of wool dyeing effluents. *Biodegradation*, v. 16, p. 81-89, 2005.
- SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. *Educação e pesquisa*, v. 37, p. 825-841, 2011.
- SANTOS, Fernando et al. As percepções de treinadores acerca do papel do futebol no desenvolvimento positivo de jovens em risco de exclusão social: que realidade?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 18, n. 2, p. 214-237, 2018.

SAWITZKI, Rosalvo Luis. Esporte Escolar: aspectos pedagógicos e de formação humana. *Motrivivência*, n. 31, p. 132-142, 2008.

SEABRA, André F. et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de saúde pública*, v. 24, p. 721-736, 2008.

TAYLOR; BRUNNER. Usefulness of cellular text messaging for improving adherence among adolescents and young adults with systemic lupus erythematosus. *The Journal of rheumatology*, v. 39, n. 1, p. 174-179, 2012.

TOZETTO, Alexandre Bobato et al. Treinadores de basquetebol: os desafios da prática no ambiente de formação esportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 19, n. 1, p. 291-301, 2019.

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

VELLA, Stewart A.; OADES, Lindsay G.; CROWE, Trevor P. The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, v. 18, n. 5, p. 549-561, 2013.

WILSON, D. M.; GOTTFREDSON, D. C.; CROSS, A. B.; RORIE, M.; CONNELL, N. Youth development in after-school leisure activities. ***The Journal of Early Adolescence***, v. 30, n. 5, p. 668-690, 2010.

5.0 APÊNDICE

Sua experiência no esporte de: _____				
	De jeito nenhum	Um pouco	Mais ou menos	Definitivamente sim
1. Aprendi sobre ajudar os outros	1	2	3	4
2. Fiz um novo amigo	1	2	3	4
3. Aprendi que tinha muito em comum com pessoas de diferentes realidades	1	2	3	4
4. Melhorei habilidades acadêmicas (leitura, escrita, matemática, etc)	1	2	3	4
5. Melhorei habilidades de computador/internet	1	2	3	4
6. Melhorei habilidades criativas	1	2	3	4
7. Essa atividade aumentou minha vontade de permanecer na escola	1	2	3	4
8. Aprendi a encontrar maneiras para alcançar meus objetivos	1	2	3	4
9. Eu estabeleci objetivos para mim mesmo nessa atividade	1	2	3	4
10. Aprendi a considerar desafios ao fazer planos para o futuro	1	2	3	4
11. Aprendi a me esforçar	1	2	3	4
12. Aprendi a focar a minha atenção	1	2	3	4
13. Eu coloquei toda minha energia nessa atividade	1	2	3	4
14. Fui tratado de forma diferente por causa do meu sexo, raça, etnia, falta de habilidade ou orientação sexual	1	2	3	4
15. Líderes adultos nessa atividade eram controladores e manipuladores	1	2	3	4
16. Líderes adultos me assustavam	1	2	3	4
17. Líderes adultos faziam comentários pessoais que me deixavam bravos	1	2	3	4
18. Líderes adultos me encorajaram a fazer algo que eu acreditava ser moralmente errado	1	2	3	4
19. Outros jovens nessa atividade faziam comentários, brincadeiras ou gestos sexuais inapropriados	1	2	3	4
20. Jovens nessa atividade me levaram a beber álcool ou usar drogas	1	2	3	4
21. Fiquei preso em atividades que não faziam parte das minhas obrigações	1	2	3	4
22. Havia “panelinhas” nessa atividade	1	2	3	4

Esse esporte tem me ensinado a...	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Trabalhar bem em equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

2. Ajudar outros membros de uma equipe/grupo a executar uma tarefa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
3. Aceitar sugestões de outras pessoas para melhora pessoal	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
4. Trabalhar com outras pessoas para o bem da equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
5. Ajudar a construir o espírito de equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
6. Sugerir para membros da equipe/grupo como eles podem melhorar seu desempenho	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
7. Mudar a forma de jogar para o benefício da equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
8. Estabelecer metas para que eu possa ficar concentrado em melhorar	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
9. Estabelecer metas desafiadoras	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
10. Checar o progresso em relação às minhas metas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
11. Estabelecer metas de curto prazo para atingir metas a longo prazo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
12. Continuar comprometido com minhas metas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
13. Estabelecer metas para os treinos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
14. Estabelecer metas específicas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
15. Começar uma conversa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
16. Interagir em vários ambientes sociais	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
17. Ajudar os outros sem eles pedirem por ajuda	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
18. Se envolver em atividades de grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
19. Manter amizades próximas.	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
20. Pensar cuidadosamente sobre um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
21. Comparar cada solução possível para achar a melhor opção	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
22. Criar o máximo de soluções possíveis para um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
23. Avaliar a solução para um problema	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
24. Saber como lidar com minhas emoções	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Esse esporte tem me ensinado a...	<u>Nada</u>	<u>Um pouco</u>	<u>Moderadamente</u>	<u>Bastante</u>	<u>Extremamente</u>
25. Usar minhas emoções para me manter concentrado.	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

26. Entender que eu me comporto de forma diferente quando estou emocionado	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
27. Notar como eu me sinto	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
28. Saber como influenciar de forma positiva um grupo de indivíduos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
29. Organizar membros do time/grupo para trabalhar juntos	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
30. Saber como motivar os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
31. Ajudar os outros a resolverem seus problemas de <i>performance</i>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
32. Considerar as opiniões individuais de cada membro de uma equipe/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
33. Ser um bom exemplo para os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
34. Definir padrões altos para o time/grupo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
35. Reconhecer as conquistas das outras pessoas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
36. Administrar meu tempo bem	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
37. Avaliar quanto tempo eu gasto em cada atividade	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
38. Controlar como eu uso meu tempo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
39. Estabelecer metas para que eu use meu tempo de forma efetiva	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
40. Falar de forma clara com os outros	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
41. Prestar atenção no que alguém está dizendo	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
42. Prestar atenção na linguagem corporal da pessoa	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
43. Comunicar bem com outras pessoas	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>

