



Promoção da Saúde Mental nas Atividades Físicas e Desportivas com Crianças e Jovens

# Da educação do físico ao desenvolvimento positivo, e integral, das crianças através do desporto

# ALGUNS PONTOS DE PARTIDA...

DO DESENVOLVIMENTO POSITIVO AO MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL ATRAVÉS DO DESPORTO:

ENTRE A TEORIA E A PRÁTICA...

EDITORES

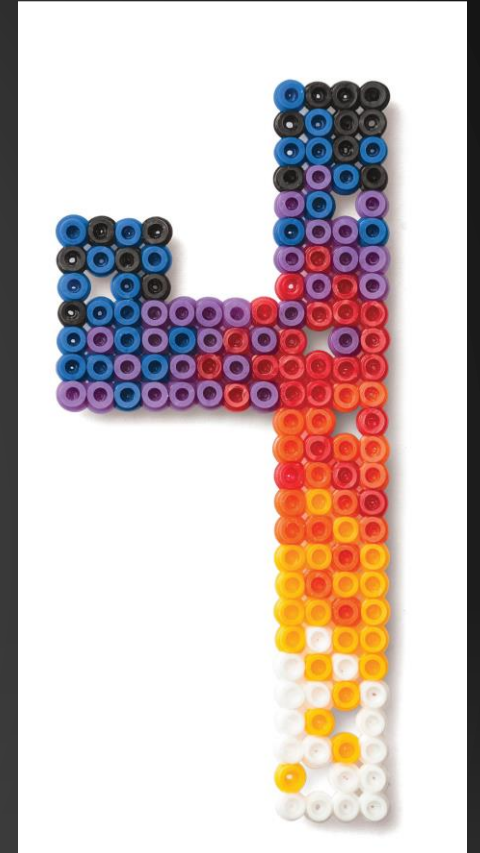
NUNO CORTE-REAL

CLÁUDIA DIAS

LEONOR REGUEIRAS

ANTÓNIO MANUEL FONSECA

ENTREVISTAS A 7 INVESTIGADORES INTERNACIONAIS...



Don Hellison



“Se não conseguem entusiasmar-se verdadeiramente por este trabalho, procurem outra coisa.

Eu não estou a falar do método mas de trabalhar com crianças/jovens.

Se não se conseguem comprometer a ajudar crianças/jovens, devem procurar outra coisa para fazer...”.

Tom Martinek



- “Penso que estas são as três coisas mais importantes:
  - ‘não és o lançador mágico’,
  - ‘mantem o grupo pequeno’ e
  - ‘sê verdadeiro com os teus valores’.

Acredita que, assim, fazes a diferença em coisas pequenas”



Bob Brustad

“Há uma tendência dos professores e treinadores dizerem:  
“Nós tomamos todas as decisões.”. Por isso, não é de admirar que o João, a Ana, ou o Carlos não estejam motivados, porque nós tomamos todas as decisões por eles.

“A autonomia é realmente a chave e é particularmente importante com adolescentes. Os adolescentes sem autonomia são geralmente desmotivados.”



Paul Wright

- “Em vez de os adultos estarem no tradicional papel autoritário, comportam-se como facilitadores que permitem que os jovens tenham ‘voz’ e papéis mais ativos.”

# **O PROFESSOR/TREINADOR DE ESPANTOS...**

**SER PROFESSOR/TREINADOR É BEM MAIS QUE EDUCAR ALGUÉM**

**SER PROFESSOR/TREINADOR É FALAR SEM NADA DIZER.**

**SER PROFESSOR/TREINADOR É PROPORCIONAR AOS ALUNOS/ATLETAS/LIDERADOS O DIREITO DE  
DESCOBRIREM AS SUAS POTENCIALIDADES...**



**RUBEM ALVES... [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=QJYNV42G2XU](https://www.youtube.com/watch?v=QJYNV42G2XU)**

# Psicologia Positiva

(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

## TPC – VER

<https://www.youtube.com/watch?v=j7uAbkZUzzE>

Sobre a Felicidade – Anders Hansen

<https://cnnportugal.iol.pt/amp/felicidade/depressao/a-coisa-mais-importante-que-pode-fazer-para-ser-feliz-e-relacionar-se-com-outros-relacionar-se-com-outros-relacionar-se-com-outros/20240317/65ef0492d34e8d13c9b8b485>







## O QUE É O DESENVOLVIMENTO POSITIVO?

- Conjunto de estratégias que qualquer programa ou modelo de programa pode adotar para ajudar na orientação uma vida bem sucedida.

Fornecer um apoio o mais amplo possível, permitindo alcançar resultados necessários a longo prazo, onde se incluem a autonomia, a integração/manutenção no mundo do trabalho mantendo relacionamentos saudáveis com família e com comunidade.



## BASE DA INVESTIGAÇÃO DO DPJ

- Características comuns daquelas pessoas que superaram fatores de risco múltiplos tais como a pobreza, problemas de saúde crônicos, traumas, violência doméstica e o racismo....

**Importante – a presença de um “outro significativo”**

### Fatores de Proteção

Relações de Afeto;

Expetativas Positivas;

Oportunidades para Participar e Contribuir.

## Desporto é Vida...

...é um “concentrado de emoções” em que o **Respeito** (por si e pelos outros), o **Compromisso**, o **Esforço**, a **Autonomia**, o saber trabalhar em **Equipa (ajudando os outros)**, entre tantos outros valores e aspetos fundamentais para a Vida estão presentes.



# O MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL



**Nuno Corte-Real** ([ncortereal@fade.up.pt](mailto:ncortereal@fade.up.pt))

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

CIFI<sup>2</sup>D - Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto

# MODELO DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL

## NÍVEIS DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL

1. Respeito / auto controlo
2. Participação/esforço
3. Autonomia / auto responsabilidade
4. Atenção aos outros
5. Aplicação fora da Educação Física/Desporto

(Don Hellison, 1985)

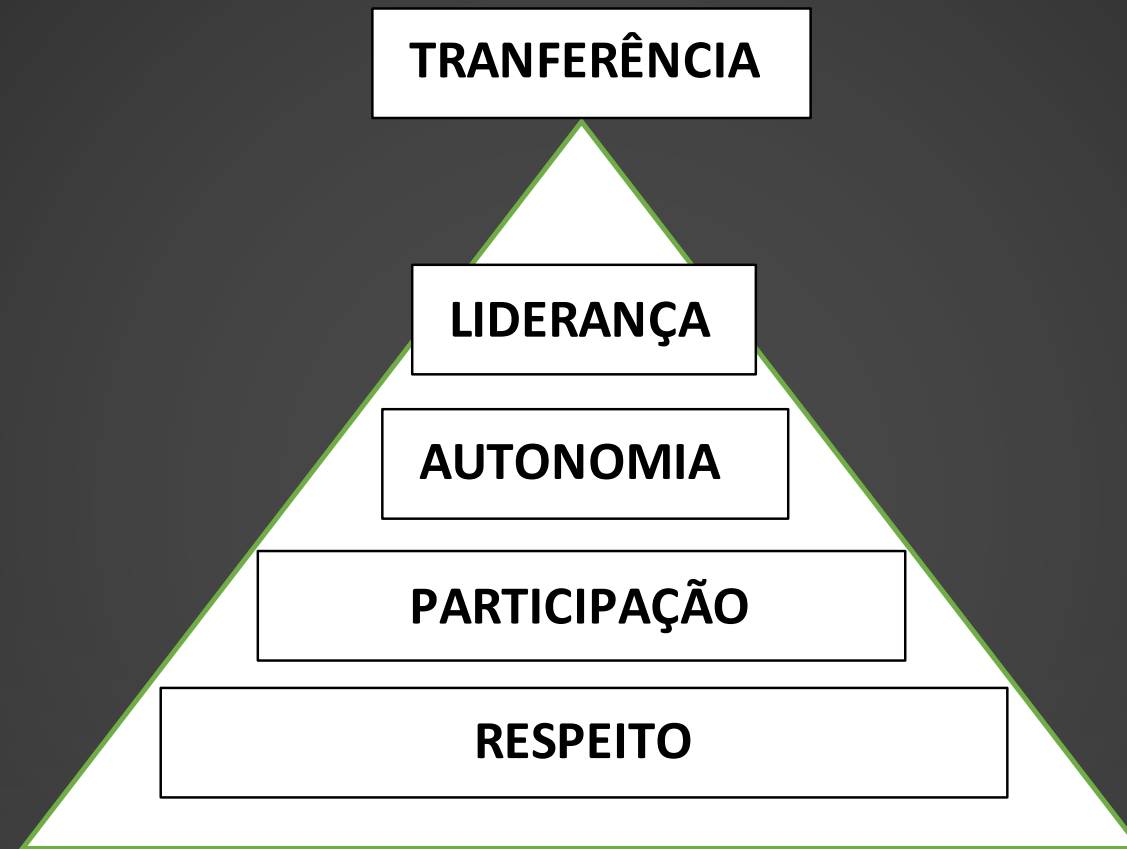


Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social



Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

- - **No formato hierárquico, triangular, na base está o 1º nível –**
- **1 - RESPEITO –**
- **Essencialmente espera-se que haja respeito pelos sentimentos e direitos dos outros, que se saiba ouvir as opiniões de todos, que se saiba falar de uma forma respeitosa e que se consiga resolver de uma forma pacífica os conflitos que acabam sempre por acontecer.**



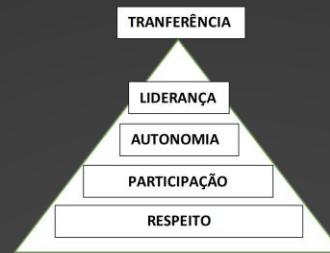


Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

- **No 2º nível – 2 - PARTICIPAÇÃO/ESFORÇO –**
- **Juntamente com o 1º nível são considerados os níveis de iniciação.**
- **É fundamental que os participantes estejam mesmo sempre presentes, e não só às vezes, ou seja que os participantes sejam assíduos e pontuais.**
- **Depois, quando estão, é fundamental que se comprometam, se apliquem e se envolvam nas diferentes atividades propostas, tanto quanto possível de uma forma intrínseca, ou seja, com prazer, gostando de estar e com vontade de voltar na próxima sessão.**



Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

- **3º nível – 3- AUTONOMIA –**
- **Palavra nuclear esta em todos estes processos e tão referida, mas provavelmente tão pouco consistentemente aplicada.**
- **Organizar as aulas de maneira a que os participantes possam ter voz, possam decidir de uma forma responsável, é algo que deve fazer parte das nossas práticas em programas que queiram, de facto, desenvolver de uma forma positiva os participantes.**

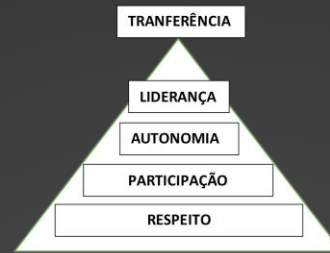


Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

- **4º nível do MRPS, a 4 - AJUDA AOS OUTROS, ou se quisermos a LIDERANÇA.**
- **O foco aqui é olhar mais para o outro e não tanto para si; trabalha-se o pormo-nos do lugar do outro, procurando ajudar sem estar à espera de receber.**
- **Com isso, estamos a trabalhar tudo o que envolve o ser líder, responsável por si e também pelos outros**



Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

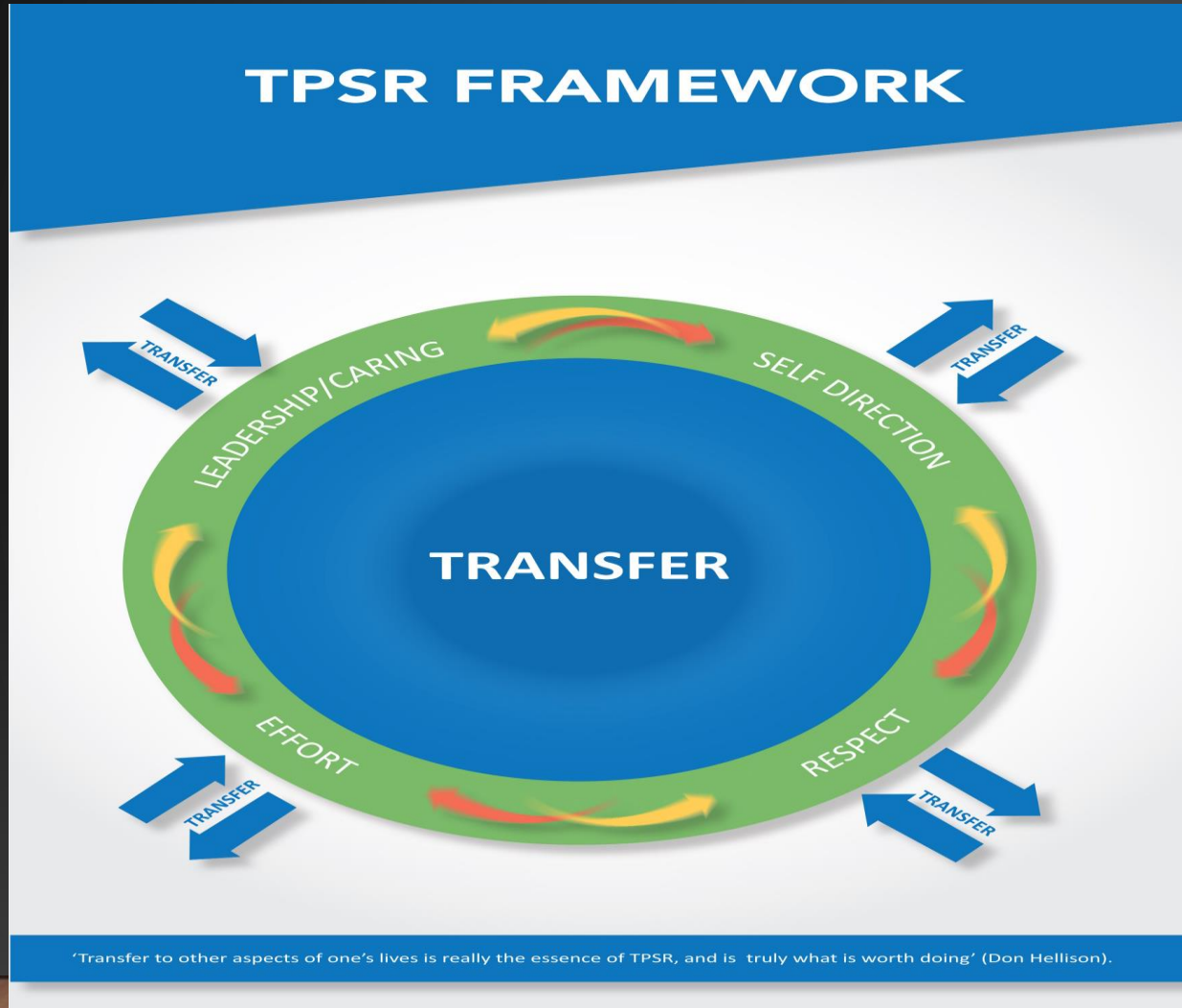
## **5° nível – 5 – TRANSFERÊNCIA PARA A VIDA.**

**O nível mais avançado, também, e talvez por isso mesmo, o mais difícil de alcançar e avaliar.**

**Quando conseguimos atingir todos os outros níveis e aplicamos esse conhecimento nas nossas vidas de diversas maneiras, nos papéis que cada um desempenha enquanto aluno/atleta, filho, amigo ou apenas enquanto pessoa que se relaciona com os outros...**

# An Alternative Conceptualization of the Teaching Personal and Social Responsibility Model

Barrie Gordon (2020)



[https://www.researchgate.net/publication/273912532\\_Teaching\\_Personal\\_and\\_Social\\_Responsibility\\_and\\_Transfer\\_of\\_Learning\\_Opportunities\\_and\\_Challenges\\_for\\_Teachers\\_and\\_Coaches](https://www.researchgate.net/publication/273912532_Teaching_Personal_and_Social_Responsibility_and_Transfer_of_Learning_Opportunities_and_Challenges_for_Teachers_and_Coaches)

# ESTRUTURA DAS SESSÕES

- Conversa Inicial de consciencialização.
- Dois objetivos: um "técnico/físico" e um **comportamental...**
- A sessão/aula/treino (desporto,...)
- **Reflexão /avaliação final da sessão em grupo**
- Tempo de reflexão entre aulas

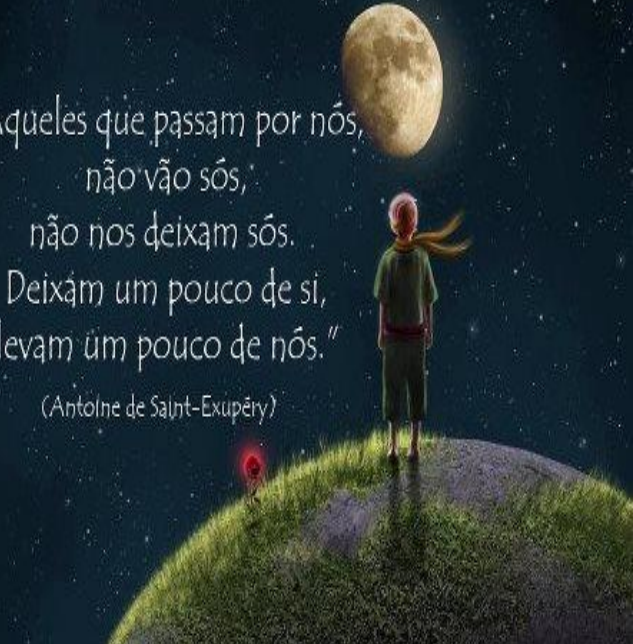
Estratégia importante - Conversa individual (em qualquer momento)

## DESAFIO -

- Encontrar um exemplo prático (uma atividade a aplicar num treino) que desenvolva cada um dos 5 níveis ou vários na mesma sessão...
- 1 - pensar no objetivo de natureza comportamental
- 2 - pensar nos outros objetivos (podem ser técnicos/táticos/físicos/...

## NÍVEIS DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL

1. Respeito / auto controlo
2. Participação/esforço
3. Autonomia / auto responsabilidade
4. Atenção aos outros
5. TRANSFERÊNCIA - Aplicação fora do Desporto... na vida de cada um...



"Aqueles que passam por nós,  
não vão sós,  
não nos deixam sós.  
Deixam um pouco de si,  
levam um pouco de nós."

(Antoine de Saint-Exupéry)



"É fácil trocar as palavras,  
Difícil é interpretar os  
silêncios!  
É fácil caminhar lado a  
lado,  
Difícil é saber como se  
encontrar!  
É fácil beijar o rosto,  
Difícil é chegar ao coração!  
(Fernando Pessoa)

**Como tudo na vida... "o caminho faz-se caminhando..."**

**António Machado**