

Bloco III

Capítulo 2. Da educação do físico ao desenvolvimento positivo, e integral, das crianças através do desporto

Autores: Nuno Corte-Real, Maria João Almeida, António Manuel Fonseca

Se não conseguem entusiasmar-se verdadeiramente por este trabalho, procurem outra coisa. Eu não estou a falar do método, mas de trabalhar com crianças. Se não se conseguem comprometer a ajudar crianças, devem procurar outra coisa para fazer... (Don Hellison) ¹

No final deste capítulo pretende-se que o professor de Educação Física:

- Compreenda a importância da sua missão na sociedade atual e o seu papel enquanto agente promotor do desenvolvimento pessoal e social das crianças e dos jovens.
- Saiba como integrar nas suas práticas teorias e conceitos da Psicologia do Desporto para organizar, realizar e avaliar programas de ensino e aprendizagem promotores do Desenvolvimento Positivo através do Desporto.

2.1 Introdução

Começemos por tentar responder a uma pergunta inicial para enquadramento deste tema:

- Será o Desporto, só por si, promotor do Desenvolvimento Positivo de todos os que o praticam?

Parece de fato óbvio responder a esta pergunta com um claro e inequívoco SIM, mas uma resposta mais refletida leva-nos a dizer depende... e como depende de tantos aspetos a resposta mais ponderada a esta, apenas aparentemente, tão óbvia questão afinal deverá ser NÃO... a prática desportiva não promove, só por si, o Desenvolvimento Positivo de quem pratica.

Neste capítulo explicaremos melhor esta posição, e aprofundaremos este tema, refletindo sobre o papel dos professores/treinadores e do Desporto, sugerindo um conjunto de estratégias que qualquer um poderá aplicar nas suas práticas.

2.2 Sobre o Desenvolvimento Positivo

Afinal o que será então o Desenvolvimento Positivo das crianças através do Desporto?

Esta é a questão que importa aprofundar, no seguimento da resposta à pergunta anterior. Que “guarda-chuva” é este, que palavras devemos integrar neste conceito e, mais importante, como podemos então fazer do Desporto uma ferramenta que desenvolva de uma forma positiva crianças e jovens, sempre... e não só às vezes?

Procuremos as palavras de Don Hellison, o autor do Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) ¹ que abordaremos de forma mais aprofundada neste capítulo, para esclarecer este ponto (pag 36),

O Desenvolvimento Positivo dos jovens através do Desporto centra-se na criança como um todo. Não é só o desenvolvimento físico, não é só jogar, é melhorar várias componentes do desenvolvimento, conjugando o desenvolvimento psicológico, social, etc. As competências motoras podem trabalhar-se, mas, no contexto do Desenvolvimento Positivo dos jovens, não se pode dizer que se está a fazer algo se não estiver relacionado com a sua Vida, com a sua melhoria pessoal. Para mim, isso é Desenvolvimento Positivo.

Sendo assim, como podemos, de facto, usar o Desporto para ajudar os outros, sobretudo crianças e jovens, a crescerem melhor, de uma forma mais positiva?

Procuraremos neste capítulo, sintetizar e sistematizar o que têm sido já muitos anos de investigação aplicada em diferentes contextos, com públicos de diferentes idades a trabalhar nesse objetivo maravilhoso que é procurar ajudar os outros a crescerem de uma forma tão saudável quanto possível (seja lá isso o que for) utilizando o Desporto, nas suas múltiplas “formas e feitios”.

E aqui pode surgir outra pergunta – Porquê o Desporto?... Que terá o Desporto de tão especial?

Porquê o Desporto?... Essencialmente porque quando praticamos Desporto, não interessa qual, acontece Vida em todos os momentos. Porque se estivermos atentos, em todos os momentos, teremos momentos para falar sobre a Vida, para falar sobre a forma como podemos reagir nas diferentes situações que nos acontecem todos os dias e, também muito importante, não faltarão ocasiões para falar sobre a tomada de decisões, sobre dizer *Sim ou Não*. E ainda, porque com o Desporto aprende-se a ganhar e a perder, a cair e depois a levantar, que é preciso suar (leia-se esforço) para se conseguir ir mais além e também porque há regras que temos de aprender a seguir e que respeito é uma palavra que deve estar sempre presente.

É isso que o Desporto nos pode ensinar, se estivermos despertos para esse lado tão positivo do Desporto e, depois, se tivermos intencionalidade nas nossas ações enquanto agentes que promovem a prática desportiva. Dizemos isto porque há um outro lado do Desporto, exatamente na mesma medida que existe um outro lado na Vida, ou seja, o Desporto por todas as suas características pode promover o melhor, mas também o pior do ser humano. Veja-se, por exemplo, tudo o que está relacionado com o que vemos tantas vezes no Desporto de alto rendimento com todas as cenas protagonizadas por tantos agentes desportivos, todos os dias... desde as suspeições sobre os resultados a tanta discussão tão negativa que vemos acontecer em tantos momentos que acontecem antes, durante e depois das competições.

Dito isto, é urgente que se trabalhe, tão precocemente quanto possível, todos estes aspetos relacionados com a Vida das crianças e jovens sendo o Desporto uma ferramenta, conforme vimos, com um potencial enorme. Acrescentamos ainda que se pode trabalhar nestes domínios do desenvolvimento humano com outras “ferramentas” igualmente

poderosas. Estamos a falar das artes de uma maneira geral, como a música, a pintura ou a dança, ...

Se entendermos, tal como está escrito na Carta Europeia de Desporto ² (pag. 3), que...

...Desporto são todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis

...percebemos então que esta atividade humana (das mais maravilhosas que podemos realizar, sem dúvida) é um “guarda-chuva” enorme onde entram diferentes formas de arte, como a dança, assim como pode entrar também o xadrez (aquela atividade fantástica em que levamos o cérebro ao ginásio), passando pelas lutas e por todas as modalidades coletivas ou individuais.

O que temos de perceber é que, tal como as pessoas, cada modalidade tem as suas características bem próprias, as suas potencialidades que podemos destacar e desenvolver. Se olharmos, atentamente, às particularidades de cada modalidade desportiva, aos pormenores (que afinal são pormenores...) de algumas regras percebemos o quanto podemos levar cada um desses pontos para a Vida de cada um. A título de exemplo, temos de tudo um pouco nas diferentes modalidades desportivas... desde o xadrez, em que se tocamos numa peça temos de a jogar e cada peça, desde a mais pequenina à mais poderosa, é importante^a... até ao obrigatório cumprimento nas artes marciais, passando pelos 10 metros que a bola avança se protestarmos com o árbitro no rãguebi^b (isto para dar apenas alguns exemplos). Temos é de ter olhares atentos e intencionalidade nas nossas ações se quisermos de facto que aquilo que ensinamos no Desporto seja transportado para a Vida dos nossos alunos/atletas...

2.2.1 Os 5C's + I de Richard Lerner

Muitos têm sido os autores que têm aprofundado este tema e um dos que mais tem sido citado é Richard Lerner e os “seus” 5 C's a que devemos acrescentar um 6º, que podemos considerar como a junção de todos os outros^{3,4}. Estamos a falar de características psicológicas, comportamentais e sociais que por serem tão importantes nas vidas de cada um de nós, devem ter um foco especial nas nossas ações quando utilizamos o Desporto. Richard Lerner, de uma forma muito feliz, criou este acrónimo à volta da palavra C, que significa não mais que todos aqueles que querem promover o Desenvolvimento Positivo dos outros devem ter especial atenção à...

- **COMPETÊNCIA** (onde está a competência daquela criança e em que domínio? Onde está a “luz ao fundo do túnel”?).

^a Ver, por exemplo, o filme *Os Cavaleiros do Sul do Bronx* para se perceber melhor o potencial do xadrez no Desenvolvimento Positivo das crianças e dos(as) jovens (<https://www.youtube.com/watch?v=tNf1FtUfaFo>).

^b Sugere-se a leitura do livro *O Legado*, de James Kerr, sobre Rãguebi e Liderança, mas também sobre como é importante trabalhar o desenvolvimento humano na alta competição e em qualquer outro nível de exigência desportiva.

- **CONFIANÇA** (*devemos perceber se aquela criança está confiante nas suas ações e se não está, por que motivo? Como podemos elevar os níveis de confiança daquela criança? Esta é uma das questões fulcrais que deve estar no nosso pensamento*).

- **CONEXÃO** (*há laços, relações, afetos positivos entre as crianças que trabalham comigo? Estou a conseguir promover as relações intra e interpessoais com este grupo com quem trabalho e eu, consigo relacionar-me de uma forma empática com todos... ou só com alguns?*).

- **CARÁTER** (*há respeito pelas regras, há respeito cada um por si mesmo e pelos outros? Há aceitação do erro e responsabilização pelas tomadas de decisão em cada momento?*).

- **CUIDADO E ATENÇÃO** (*há trabalho de equipa na minha turma/grupo? Há olhares, preocupação e ajuda aos outros, ou cada um olha apenas por si?*).

Por fim, devemos acrescentar um 6º C, que no fundo é o objetivo final de todos os que trabalham nestes domínios... a **CONTRIBUIÇÃO**, ou seja tudo aquilo que aplicamos nas nossas vidas, junto da nossa família, dos amigos, dos professores, de todos os que se cruzam connosco, dos mais significativos aos outros, sobretudo esses, aqueles que nos são desconhecidos mas que podemos também ajudar... só por que sim, porque faz parte da vida ajudar os outros, contribuir de alguma forma, retribuir (sem estar à espera de receber). Quando chegamos a este nível, dizemos que podemos sorrir...:-)

2.3 Sobre o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS)

Temos comprovado nestes anos de envolvimento com esta temática, que este tema é transversal e útil para todos os que trabalham com crianças ou jovens e mas também com os menos jovens, com os mais desfavorecidos, ou com aqueles que parece que têm “tudo” (mas que muitas vezes não têm o essencial), com quem pratica desporto por recreação e por todos aqueles que estão na competição, seja de que nível for.

De qualquer modo, reforçamos a importância de se trabalhar desta forma no 1º ciclo, foco principal deste livro, uma vez que esta fase é tão importante nas nossas Vidas, que tem tanto de potencial como de oportunidades perdidas se não se fizer o que tem de ser feito – criar condições para que todas as crianças, em todos os domínios, desenvolvam todas as suas capacidades de uma forma positiva (e são tantas, quer físicas quer comportamentais...).

E, sabendo que é útil no presente, não é difícil prever que no futuro fará cada vez mais sentido trabalhar desta forma com o desporto, uma vez que o que se pretende é olhar em primeiro lugar para a pessoa que ”mora” em cada aluno ou atleta.

Faz também parte deste processo, a partilha de ideias e de experiência entre todos os que aplicam o MRPS. Leia-se, por exemplo, o que a este propósito escreveram Hellison

e Martinek no artigo intitulado *Teaching Personal and Social Responsibility: Past, Present and Future*⁵ (pag.13)...

The future of TPSR will not only depend on how youth development leaders, university faculty and teachers embrace the basic spirit of the model; it will also require active participation and sharing of ideas among all.

Don Hellison começou a aplicar este Modelo junto de jovens “difíceis”, muitos deles já com problemas com a justiça. Essa era a população com quem ele se identificava mais e com quem queria desenvolver o seu trabalho^c. Essa era a sua característica e foi esse o caminho que escolheu e essa é outra mais valia de todo este trabalho – adapta-se a qualquer perfil e contexto. Percebendo o método, a ideia é que cada um o adapte às suas características e ao contexto onde estiver inserido.

2.3.1 Os 5 níveis de responsabilidade

Hellison definiu níveis de responsabilidade que lhe permitiram concretizar os objetivos a atingir nas suas aulas e nos programas de intervenção que coordenou. Estes níveis foram sendo ajustados ao longo dos anos, na sequência das experiências que ia tendo, não só ele como tantos outros autores que também foram aplicando estas estratégias.

Atualmente, na sua última versão, o MRPS inclui cinco níveis de responsabilidade, destacando-se, na nossa opinião, o 5º nível, que muito provavelmente é o primeiro porque deve estar presente em todos os outros níveis - a TRANSFERÊNCIA para a Vida de tudo o que aprendemos com o desporto. Veja-se a ligação deste 5º nível com o 6º C (*a Contribuição*) de Richard Lerner, anteriormente citado.

Estando a haver algum debate sobre a maneira como se devem abordar os 5 níveis de responsabilidade – de uma forma hierárquica (triangular) ou circular, em que no centro de tudo está a Transferência, entendemos ser importante clarificar a forma como, na nossa opinião, podemos abordar estes níveis de responsabilidade tanto nas aulas como nos treinos e nos jogos:

- No formato hierárquico, triangular (Figura 1), na base está o 1º nível – 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.
- Segue-se o 2º nível – PARTICIPAÇÃO/ESFORÇO – que juntamente com o 1º nível são considerados os níveis de iniciação. Para além do Respeito, é fundamental que os participantes (leia-se os alunos/atletas) estejam mesmo sempre presentes, e não só às vezes, ou seja que os participantes sejam assíduos e

^c Sugerimos a leitura na íntegra da sua entrevista no livro *Do Desenvolvimento Positivo ao Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social... entre a Teoria e a Prática*¹ (pp 26-41) e o seu livro de referência - Hellison, D., *Teaching Responsibility Through Physical Activity*⁶

pontuais (sabemos bem o quanto é difícil ter todos a cumprir estas regras!). Depois, quando estão, é fundamental que se esforcem, 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.^d

- Entramos depois no 3º nível – 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.

- Depois, conseguindo-se um bom nível de autonomia, ou seja de sentido de responsabilidade pessoal e social, chegou o momento de se trabalhar o 4º nível do MRPS, a AJUDA AOS OUTROS, ou se quisermos a LIDERANÇA. Estes dois níveis representam um estado mais avançado, sendo que neste 4º nível o foco é olhar mais para o outro e não tanto para si; trabalha-se aqui o pormenor 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.

- Por fim, chegamos ao 5º nível – TRANSFERÊNCIA. 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...



Figura 1. Os níveis de responsabilidade pessoal e social

^d Será importante ler a este propósito o que preconiza a Teoria da Autodeterminação e as Necessidade Psicológicas Básicas, tão bem explicadas por Deci e Rian^{7,8}. Sugerimos ainda uma pesquisa aos diferentes tópicos desta Teoria e a sua aplicação em diversos contextos no site – <https://selfdeterminationtheory.org/applications/>

Por outro lado, podemos olhar para estes 5 níveis de uma outra forma, circular, como tão bem ilustrou Barrie Gordon⁹ (ver Figura 2). Neste outro formato do MRPS, coloca-se a TRANSFERÊNCIA como central em todo o processo, tendo sempre em mente que ao se estar a trabalhar em qualquer dos níveis de responsabilidade o objetivo é que haja transferência desses conhecimentos para a Vida de cada um, nas suas mais diversificadas formas.

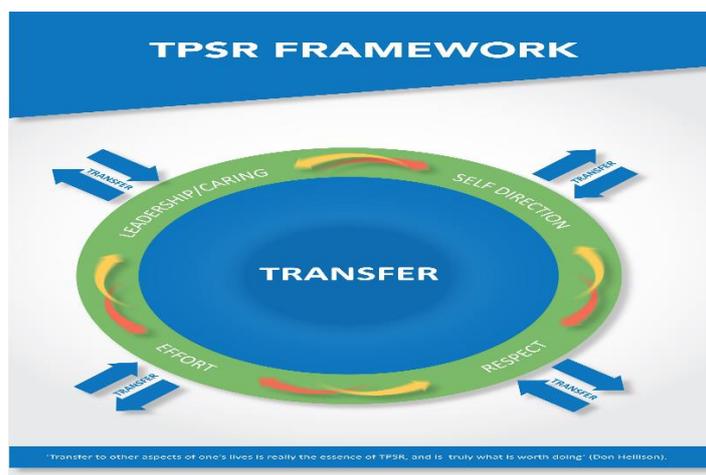


Fig. 2. Os níveis de responsabilidade pessoal e social (adaptado de Gordon, 2020)

Sendo verdade que o 5º nível é o grande objetivo, e por isso faz sentido colocar a transferência no centro de todo este processo, não é menos verdade, (tão real e bem entendido por quem trabalha no “terreno”), que faz também sentido pensar em trabalhar progressivamente cada um dos níveis. Se numa aula não houver respeito, de cada um por si e depois pelos outros, pensamos não ser possível avançar - não conseguiremos sequer iniciar uma aula se não houver respeito. Insultos, lutas, desrespeito pelos sentimentos e vontades dos outros, é sinónimo de anarquia, é uma aula que não é aula. Daí fazer sentido que este seja o 1º nível da intervenção. A pergunta que podemos fazer é – *alguém que não cumpra os pressupostos deste nível, alguém que está no chamado nível zero, aquele onde não há respeito por ninguém, estará em condições de transferir para as suas vidas o que está a aprender nas aulas de Educação Física, nos treinos que tem no seu Clube ou em qualquer programa de intervenção?*

Não terá em primeiro lugar de respeitar os outros, de participar nas aulas (com assiduidade e pontualidade) e se esforçar nessas mesmas aulas para cumprir os objetivos? Entendemos por isso que estes primeiros dois níveis, considerados básicos (ou iniciais) são fundamentais, para que se consiga avançar para outras dimensões, mais desafiadoras, como seja a autorresponsabilização (que representa uma maior autonomia, talvez a “palavra-chave” de todo este processo) e mais tarde a ajuda aos outros (tendo cada vez mais desenvolvida em si a capacidade de liderar, de ser responsável, não só por si mas também pelos outros).

Assim, percebendo a ideia de Gordon, que entende ser fundamental ter sempre bem presente o objetivo da transferência para Vida, entendemos que estes dois formatos

(em triângulo ou em círculo) complementam-se, e quando bem entendidos e depois aplicados, explicam as razões para estas ideias, inicialmente propostas por Don Hellison, terem tanto sucesso e estarem tão espalhadas por todo o mundo em diversificados contextos.

O que diferencia então este Modelo de tantos outros que também têm por objetivo o Desenvolvimento Positivo dos seus participantes? Na nossa perspetiva, essencialmente, o estar tão explícito (e não apenas implícito) o objetivo de incluir nas práticas e depois na avaliação (de uma forma constante) tudo o que de facto cada um está a transferir para as suas vidas e que se aborda nas aulas ou nos treinos (daremos a seguir um exemplo de como podemos aplicar esta tão importante ideia).

2.3.2 A estrutura das aulas/treinos...

A maneira como se organiza as aulas/treinos é fundamental em todo este processo. Não é proposta uma estrutura muito diferente das que são habituais para os professores. O que sugerimos é a inclusão de aspetos importantes, que fazem toda a diferença, conforme temos comprovado na prática¹:

- Há uma parte inicial, de conversa com os alunos/atletas, em que são propostos os objetivos da aula/treino (de uma forma partilhada, ou seja procurando envolvê-los(as) nas tomadas de decisão); aqui, o realce é dado aos objetivos propostos que devem incluir sempre pelo menos um de **natureza comportamental**. *Parece simples e óbvio, mas a pergunta que todos devemos fazer é se temos por hábito enumerar objetivos com estas características para além dos habituais objetivos de natureza lúdica, físico-motora ou desenvolvimento de habilidades?*

Assim, o que temos de fazer é olhar para a turma, grupo ou equipa com quem estejamos a trabalhar e perceber quais os problemas, ou necessidades, que devemos priorizar nas nossas ações. O que se propõe neste Modelo é que se planifiquem as aulas/treinos tendo em mente **objetivos de natureza comportamental** (fica aqui o desafio para pensarem como organizar uma aula/treino tendo como foco trabalhar, por exemplo, o respeito, o esforço, a autonomia ou a liderança); e o que se propõe não são atividades pontuais mas sim que haja consistência, intencionalidade e continuidade no que se está a realizar e que se monitorizem os avanços e recuos.

- Depois da partilha sobre os objetivos da aula/treino, seguem-se diferentes exercícios e atividades que de uma forma intencional devem ser coerentes com os objetivos (exemplo: se pretendemos promover a autonomia, não pode ser o professor o único que fala, que organiza, corrige e dirige).

- No planeamento da aula/treino, sabendo antecipadamente a sua duração, deve prever-se um tempo de reflexão final para avaliação da forma como cada um, e todos, cumpriram (ou não) os objetivos propostos. São conversas curtas, habitualmente em roda, de pé ou sentados, em que o(a) professor(a) relembra os objetivos da sessão e pede para cada um se autoavaliar.

Inicialmente pode ser apenas em pensamento, depois podemos pedir para cada um dizer se cumpriu ou não os objetivos, por exemplo, levantando o polegar se sim, colocando o polegar para baixo se não, ou colocando-o numa posição intermédia se só conseguiu em determinados momentos.

Também progressivamente, respeitando os sinais e a evolução dos(as) alunos(as)/atletas, inicia-se depois um diálogo sobre o que cada um (e o grupo) conseguiu fazer, as dificuldades que teve ou tiveram e o que se pode fazer na próxima sessão.

- Nesta parte final, pode-se também lançar alguns objetivos relacionados com a Transferência, solicitando por exemplo, que cada um tente cumprir uma tarefa de ajuda aos outros até à próxima sessão. Desta forma, estamos a sugerir que cada um faça o seu caminho na direção que pretendemos, ou seja que progressivamente os participantes vão aprendendo a transferir para as suas vidas princípios que estão a ser abordados nas sessões, respeitando sempre as suas diferenças, os seus ritmos e as suas vontades. Neste caso, na aula/treino seguinte, a conversa inicial começaria por se perguntar o que é que cada um(a) conseguiu fazer para ajudar os outros?

Esta é uma outra forma de conseguirmos que entre aulas/treinos (que por vezes são apenas semanais, mas que tanto quanto possível devem ser pelo menos bi ou trissemanais), o trabalho se prolongue, tenha continuidade de uma forma autónoma e que, para além de tarefas do dia a dia, pode/deve incluir pesquisas diversas, leituras de livros, visionamento de filmes ou documentários, preparação de exercícios para serem aplicados nas aulas/treinos, etc.

Estas são apenas algumas ideias que temos aplicado nas nossas práticas, sendo que nestes domínios (como em tantos outros) não há receitas imutáveis ou que devem ser seguidas à risca. Há princípios, estratégias, atividades que têm sido testadas e que se sabe que resultam mas há uma regra que nos parece fundamental e que está acima de tudo – o respeito pela individualidade de cada um e do contexto em que trabalha e a criatividade que cada um deve introduzir nas suas práticas...

2.4 Estratégias para a intervenção

Conforme referimos anteriormente, para além de todas as pesquisas que temos realizado, através do desenvolvimento de diferentes projetos no contexto escolar temos podido aplicar um conjunto alargado de estratégias e atividades nos vários ciclos de ensino e também em clubes^{1,10,11,12,13,14}.

Vamos assim trazer para aqui, algumas das estratégias e atividades que, sendo transversais (ou seja, com as devidas adaptações às idades e contextos podem ser aplicadas por todos a todos), podem ser facilmente replicadas no 1º ciclo do ensino básico, tanto no espaço da sala de aula, como nos espaços exteriores e, naturalmente em qualquer espaço desportivo. É importante acentuar que entendendo bem o alcance e os conteúdos

do método, poder-se-á abordar as matérias da aula de Educação Física em conformidade com o nosso perfil enquanto professores(as)/treinadores(as) e dos(as) nossos(as) alunos(as)/atletas. É por isso que costumamos dizer que não faltam manuais com exercícios, dinâmicas ou vídeos com ideias bem interessantes. O que temos mesmo é de nos conhecer, enquanto utilizadores dessas “ferramentas”, o método e os princípios que devemos respeitar:

- **A conversa individual** - É algo que devemos ter sempre presente na nossa atividade enquanto docentes ou treinadores(as) que queremos que seja “com” os outros e não “para” os outros. Percebermos qual o momento certo para ter a “tal” conversa, que pode ser durante a aula/treino, antes ou depois, mas tem de acontecer... olhos nos olhos, de uma forma assertiva, no tempo certo, vai ajudar-nos a resolver muitos problemas e a alicerçar as bases do relacionamento que queremos ter com todas as crianças e jovens.

- **A utilização dos princípios das dinâmicas de grupo** - São tantas as possibilidades, em qualquer espaço que utilizemos, na sala ou no exterior, com atividades mais de reflexão ou de ação. O importante mesmo, para além do princípio já referido do respeito pelo perfil de cada um, é que a ideia seja ter um clima positivo na aula, com todos com vontade para participar, sem receios de discriminação. Trabalhar, desde o primeiro momento, as relações intra e interpessoais, promover uma boa comunicação de cada um consigo e com os outros é uma obrigação de todos os que trabalham com crianças e jovens.

Assim, passo a passo, utilizando a “regra de ouro” que nos diz para termos “numa mão a regra e na outra o afeto”, podemos progressivamente criar condições para que aquele grupo de crianças ou jovens se vá transformando numa equipa onde todos têm voz, objetivos individuais e também coletivos. Este trabalho tanto pode ser efetuado em sala^e, como nos espaços desportivos utilizando as mais variadas atividades lúdico-motoras ou qualquer modalidade desportiva. É algo que pode ser feito em qualquer parte da aula, desde a parte inicial, habitualmente designada de “aquecimento”, até ao fim (a título de exemplo, se o objetivo comportamental da aula for promover a comunicação, ou concretizando melhor, pretender numa dada aula que todas as vozes sejam ouvidas, o desafio será juntar ao movimento, a palavra falada. Como? É o tal apelo à criatividade^f que nos pode, por exemplo, dar a ideia de termos um(a) aluno(a)/atleta no meio de uma roda a propor um exercício para todos fazerem e ao mesmo tempo falar um pouco de si – passatempo favorito, comida preferida, o que me faz sorrir,...,....; pouco depois “passa a bola” a um(a) colega e assim sucessivamente; neste caso, com este

^e Ver, por exemplo, o capítulo “Aplicação do MRPS na sala de aula” - pag. 268-289 - do livro de Corte-Real et al¹ - já anteriormente citado.

^f Sobre criatividade, ver a conferência de Ken Robinson - https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity

simples exercício estamos a fazer o “aquecimento” físico, trabalhando ao mesmo tempo a autonomia, a tomada de decisão e a comunicação).

Aspeto fundamental, e que queremos realçar, é que depois de cada dinâmica deve haver sempre um momento de reflexão sobre a prática. Não tem de ser durante muito tempo, mas deve existir este momento de reflexão sobre o que acabou de acontecer como forma não só de entendermos melhor como é que cada um percebeu a atividade realizada mas também como forma de promover a melhoria dos processos comunicacionais; como sabemos, tudo o que envolve a comunicação, a nossa e a de quem trabalha connosco deve ser bem treinada e isso só se consegue se houver muitas repetições e as consequentes reflexões (*Qual a “dose” certa para os tempos de instrução e reflexão? Não estarei eu professor(a)/treinador(a) a falar tempo demais? E será que estou a utilizar a linguagem apropriada? Estarei mesmo a criar condições para que todos falem? Não deveria fazer mais perguntas em vez de dar logo todas as respostas? E como são as componentes verbais e não verbais, as minhas e as dos outros? O que posso/podemos melhorar?... Uma ideia para se aplicar na prática – gravar a nossa voz (numa aula/treino/jogo), e se possível a imagem para vermos também o nosso não verbal; depois devemos ver, rever... e procurar a seguir melhorar. A boa notícia é que todos podemos melhorar; a “má” notícia é que este é um processo para toda a vida.*

- A partilha nas tomadas de decisão – Esta é outra ideia que deve estar sempre presente. Conseguirmos envolver os(as) estudantes/atletas nas tomadas de decisão é muitas vezes um processo moroso mas altamente compensador. E quando falamos de tomada de decisão, falamos de tudo, desde a planificação das aulas/treinos, à escolha de determinados exercícios ou matérias, até à resolução de conflitos e mesmo tudo o que envolve a avaliação.

Podemos chamar de “democracia controlada” a este processo em que o(a) professor(a) ou treinador(a) envolve as crianças/jovens nas tomadas de decisão, em que existe um clima aberto de diálogo positivo mas em que quem lidera tem de estar atento pois a qualquer momento pode ter de ser ele a intervir... e a decidir. Tornarmo-nos desnecessários é uma ideia interessante mas que deve ser aplicada com os devidos cuidados. Quando é conseguida dá-nos uma excelente sensação de dever cumprido, ou seja, de estarmos mesmo a desenvolver de uma forma bem positiva os(as) nossos(as) estudantes/atletas.

No entanto, terá de ser um processo gradual, nunca deixando que ninguém ultrapasse aquela linha de fronteira que deve existir entre qualquer professor(a)/treinador(a) e os(as) seus(suas) alunos(as) ou atletas.

Uma nota final para a postura de quem quer trabalhar neste registo COM os outros e não para os outros. Temos de estar preparados para os imprevistos, para os avanços e recuos, para tudo o que não vai correr como gostaríamos. Temos de estar disponíveis e temos de ter “espaço mental” para ficarmos pelos “bastidores”. Temos de saber partilhar e de trabalhar em equipa.

- **“O jogo sem regras”** – É uma atividade que sintetiza na perfeição tudo o que acabaram de ler, envolvendo todos os pressupostos e princípios do DP e do MRPS. É simples, ou parece ser simples, porque é realmente um jogo que começa quase sem regras nenhuma. Já aplicamos esta atividade em diferentes contextos, nomeadamente em escolas do 1º ciclo, sempre com excelentes resultados.

Inicialmente, necessitamos apenas de um espaço de jogo (interior ou exterior, a dimensão pode ser variável, tendo em atenção o nº de participantes, que também pode ser variável), uma bola (não interessa de que tipo nem o estado em que se encontra) e dois mecos (ou cones), ou duas balizas (até duas pedras servem para este efeito). Teremos então duas equipas a quem dizemos que vão ter de nomear um(a) árbitro(a), um(a) treinador(a) e um(a) capitão(ã). Seguidamente dizemos ao(à) treinador(a) para orientar o aquecimento da sua equipa enquanto falamos com os(as) capitães(ãs) e os(as) árbitros(as).

Sempre com um olho no aquecimento das equipas, dizemos aos(às) capitães(ãs) das duas equipas que o jogo que vão jogar inicialmente apenas terá uma regra – marcam ponto se a bola tocar nos mecos/cones (se for esse o “alvo” que tivermos escolhido). Deveremos também delimitar a área do jogo, nada mais. Enquanto os(as) capitães(ãs) vão falar com as suas equipas, pedimos aos(às) árbitros(as) para estarem atentos ao desenrolar do jogo.

E começa este “jogo (quase) sem regras”... e esperamos que alguém diga que assim não faz sentido – *porque só jogam alguns - porque se põem todos à volta do “alvo” não sendo possível marcar pontos - ou porque se estão a agarrar uns aos outros e assim não tem piada jogar*. Normalmente, alguém vai ter algum destes desabafos e esse será um bom momento para pararmos o jogo e dizer que têm 2 minutos para reunir e decidir 3 regras que gostavam de ver implantadas neste jogo. Se ninguém disser nada (e por vezes acontece) paramos nós o jogo e perguntamos o que pensam sobre o que está a acontecer. Depois, cada capitão(ã) fala com as suas equipas e traz novas regras; seguidamente, em conversa com os(as) árbitros(as), os(as) dois(uas) capitães(ãs) decidirão quais as 3 novas regras que vão surgir no jogo e só mudam as regras se os dois capitães estiverem de acordo (enquanto há esta conversa entre capitães(ãs) e árbitros(as), os(as) treinadores(as) das duas equipas fazem exercícios de treino com os(as) seus(uas) jogadores(as); é muito importante que ninguém esteja parado ou sem nada para fazer; sobretudo em turmas/equipas mais complicadas, “momentos mortos” nas sessões podem estragar completamente tudo o que se está a tentar fazer. E nós professores(as)/treinadores(as) sempre com um olho no treino e outro no diálogo que está a acontecer, só intervimos se for mesmo necessário (que sensação boa quando não necessitamos de intervir, apenas observamos, à distância, com um sorriso nos lábios...:-)

E assim se vai processar este jogo, sempre seguindo as sugestões dos participantes, sempre fazendo apelo à criatividade e lembrando que o objetivo é incluir todos e que todos se divirtam, tenham verdadeiro prazer a jogar aquele jogo.

No fim da sessão, no tempo de reflexão/avaliação, sugerimos que pensem em

novas regras e que tragam para a próxima sessão. Nas nossas práticas já tivemos de tudo, jogos em que se jogava com os pés e com as mãos, jogos que também tinham raquetes, jogos que se transformaram em torneios que envolveram toda a Escola. Tudo isto, porque foram jogos criados pelos participantes, desenvolvidos por eles, modificados seguindo as suas vontades.

Esta é uma atividade entre tantas outras (que não cabiam neste capítulo), mas esta, como dizíamos, resume bem todos os princípios preconizados no MRPS e no DP. Nada como experimentar, passo a passo, havendo sempre a necessidade de um trabalho prévio onde se pratiquem estes princípios de respeito, participação, autonomia e liderança, sempre adaptando ao contexto e às características das crianças ou jovens com quem estivermos a trabalhar.

- *Que líder sou... que líder quero ser?* Este é um projeto que cada um pode aplicar, primeiro a si mesmo e depois (porque não?) nas suas turmas/equipas. Seguindo as diferentes fases de um projeto, começando pelo diagnóstico, a sugestão é que cada um(a) faça uma reflexão sobre as suas características enquanto professor(a)/treinador(a), identificando as que considera positivas e as que devem melhorar; depois, priorizam por onde começar, ou seja, qual a característica em que devem focar a intervenção em primeiro lugar? (se possível, é interessante envolver quem nos conhece bem neste processo de análise e escolha); seguidamente, enumeram objetivos que devem ser específicos (ou seja, devem ser... - claros: percebe-se bem o que se quer – quantificáveis: sabe-se bem onde se quer chegar – balizados no tempo: sabemos quando queremos chegar e – realistas: nem demasiado ambiciosos nem fáceis de alcançar); por fim, escolhem consequentemente as atividades que têm de realizar para atingir os objetivos. Conforme referimos este é um exercício que podemos/devemos em primeiro lugar realizar connosco e depois, passo a passo, podemos desenvolvê-lo com cada um dos(as) nossos(as) alunos(as)/atletas, com a turma/equipa e também (por que não?) na escola/clube. É um processo dinâmico, que deve ser tão participado quanto possível (ou seja, envolvendo diferentes agentes que estejam naquele contexto) e que, como diz a palavra projeto, não tem fim estando constantemente em análise e reformulações.

Por que não experimentar?...

Em resumo: Neste capítulo, procuramos acentuar aspetos fundamentais da utilização do Desporto como ferramenta promotora do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens. Focamos no Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social porque nos parece simples de perceber e também porque tem sempre muito presente a ideia da Transferência para a Vida, ou da Contribuição, outro pressuposto fundamental em todos os programas que procurem, de facto e nas suas práticas, desenvolver de uma forma positiva todos os intervenientes. Em síntese, e conforme sugerimos nas estratégias que trouxemos para este capítulo, pensamos ser importante que cada professor(a)/treinador(a) faça, antes de tudo, uma reflexão profunda sobre si e se pergunte – *que líder sou... que líder quero ser?...*

seguindo as fases da metodologia de projeto. Este é um percurso que cada um pode fazer, em conjunto com os(as) seus(uas) alunos(as)/atletas. Quanto às estratégias e/ou atividades que podem realizar neste domínio, nada como ir experimentado, passo a passo, sem medo de errar... porque o erro faz parte do Desporto e da Vida.

Se nos lembrarmos, conforme disse Rui Grácio¹⁵, que “educar é promover... provocar... e emancipar...” importante mesmo é termos bem presente que enquanto professores(as)/treinadores(as) - também enquanto pais/mães, ... - devemos ser, essencialmente, criadores de condições para que os outros queiram, intrinsecamente, aprender e estar connosco. E, que melhor do que o Desporto para conseguirmos isso?

Referências

- 1 - Corte-Real., N., Dias, C., Regueiras, L., e Fonseca, A. M. (Eds.) (2016). *Do desenvolvimento positivo ao modelo de responsabilidade pessoal e social através do desporto: Entre a teoria e a prática*. Porto: CIFI²D.
- 2 - Carta Europeia de Desporto, Conselho da Europa (1992)
- 3 – Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., e Lerner, J. V. (2005). *Positive Youth Development - A View of the Issues*. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- 4 - Lerner, R. M. (2009). *The positive youth development perspective: theoretical and empirical bases of a strengths-based approach to adolescent development*, in *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, eds S. J. Lopez and C. R. Snyder (Oxford: Oxford University Press), 149–163.
- 5 - Martinek, T. e Hellison, D. (2016) *Teaching Personal and Social Responsibility: Past, Present and Future*, *Journal of Physical Education, Recreation e Dance*, 87:5, 9-13, DOI: 10.1080/07303084.2016.1157382
- 6 - Hellison, D. (2011), *Teaching Responsibility Through Physical Activity*, Third Edition, published by Human Kinetics, Inc.
- 7 - Ryan, R. M., e Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- 8 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- 9 - Gordon, B. (2020), *An Alternative Conceptualization of the Teaching Personal and Social Responsibility Model*, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91:7, 8-14, DOI: 10.1080/07303084.2020.1781719
- 10 – Regueiras, L. (2006), *Desenvolvimento da Responsabilidade Pessoal e Social através do Desporto: Será possível?*, Dissertação de Mestrado apresentada à FADEUP.
- 11 - Baptista, M. C. (2019). *O modelo de responsabilidade pessoal e social: Um estudo na formação de professores em Timor-Leste*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à FADEUP.
- 12 - Baptista, C., Dias, T., Corte-Real, N., Dias, C., Regueiras, L., Pereira, A., Martinek, T., e Fonseca, A. M. (2019). *Constructing agents of change through the model of personal and social responsibility (TPSR): A study of physical education in Timor-Leste*. *International Journal of Sports Science*, 9(1), 8-16. doi:10.5923/j.sports.20190901.02

- 13 - Santos, F. S. F. (2016). *O futebol e o desenvolvimento positivo: Das percepções às ações de treinadores*. Porto: F. Santos. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à FADEUP.
- 14 - Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., e Fonseca, A. M. (2016). *O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: Do que sabemos ao que precisamos saber*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11(2), 289-296.
- 15 – Nóvoa, A (2001). *Eu pedagogo me confesso. Diálogos com Rui Grácio*, revista do Instituto de Inovação Educacional. ISSN 0871-2212. vol. 14, n.º 1-2 (2001), p. 1-23.