

# SEMINÁRIO

“Formação Desportiva – Como conciliar a formação com a competição?”

## Do Jogo ao Desporto



*António Rosado*

# PARA QUE SERVE O DESPORTO?

*Eles não sabem, nem sonham,  
que o sonho comanda a vida.*

*Que sempre  
que um homem sonha,  
o mundo pula e avança  
como bola colorida  
entre as mãos  
de uma criança.*

António Gedeão



**O que o Homem pode ser, ele deve ser**

# Diversos tipos de objetivos a atingir



IMPORTA REFLETIR SOBRE A CONCEPÇÃO  
DE DESPORTO DOS PROFESSORES E TREINADORES,  
A SUA "FILOSOFIA"

***Desporto Plural***  
*em todas as suas formas*  
*para toda a gente*  
*Humanizar o humano*  
*Ao serviço do*  
*Desenvolvimento Humano*



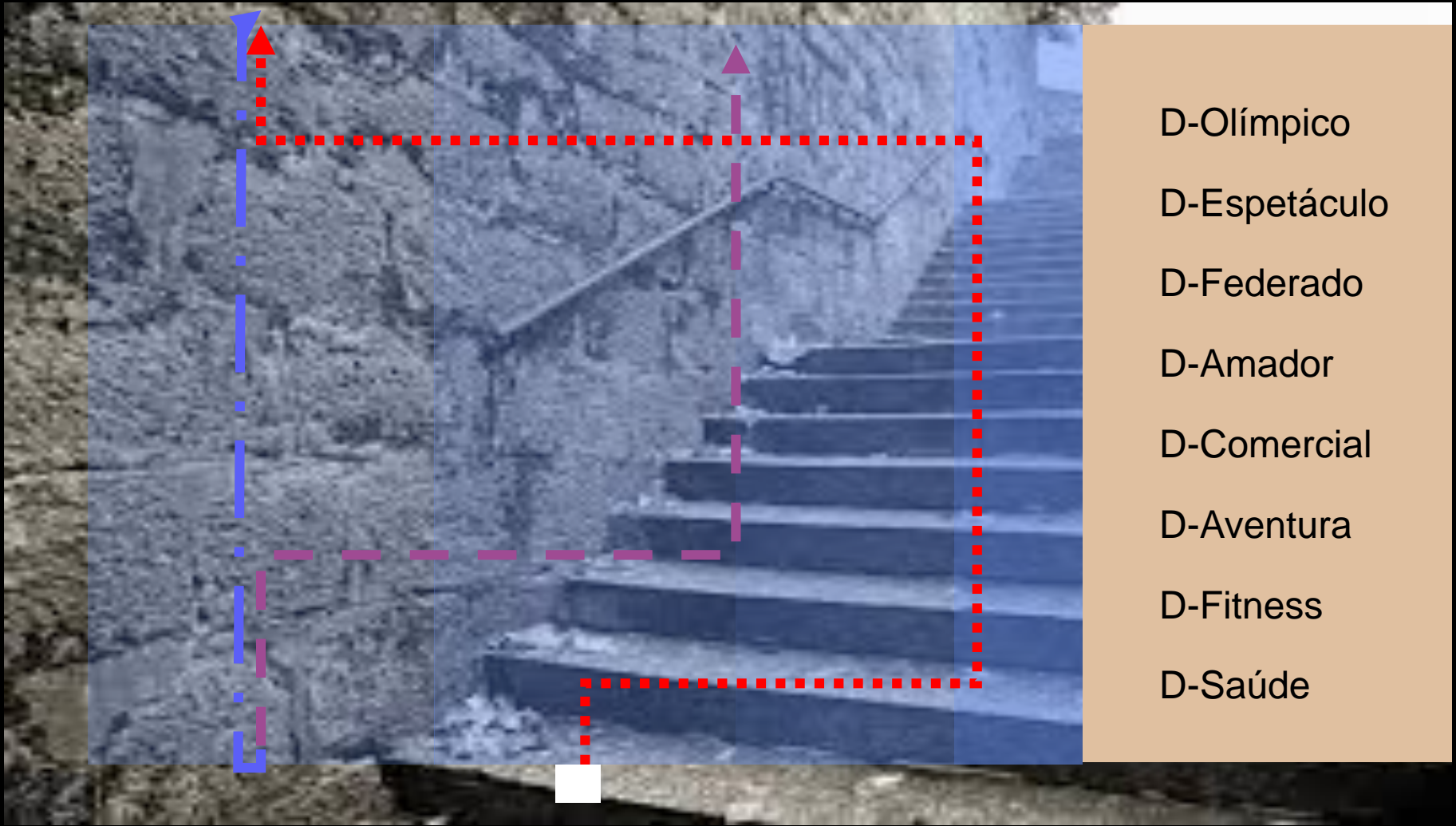
Olhar para as AFD  
como fator de desenvolvimento humano

# SUCESSO NO DESPORTO

**Abrangente e Plural em referência a diferentes níveis e contextos de prática**



# Desporto Plural



Participação  
recreativa

Orientação  
competitiva

Rendimento  
competitivo

**Alto  
nível**

- D-Olímpico
- D-Espetáculo
- D-Federado
- D-Amador
- D-Comercial
- D-Aventura
- D-Fitness
- D-Saúde

# Desporto: ferramenta de humanização do humano

- A prática desportiva assenta na crença de que é propícia para o desenvolvimento de competências e atitudes com considerável valor:
  - na vida adulta;
  - na construção do carácter;
  - no desenvolvimento psicossocial dos praticantes.



# Desporto e desenvolvimento humano

**Os seus efeitos sobre o desenvolvimento humano têm menos a ver com a prática em si mesma...**

e mais com a filosofia das organizações educativas, desportivas e dos seus agentes,

- a qualidade dos processos de orientação do ensino e do treino,
- a natureza do envolvimento parental
- as experiências e recursos individuais dos participantes

(Smith & Smoll, 2002).

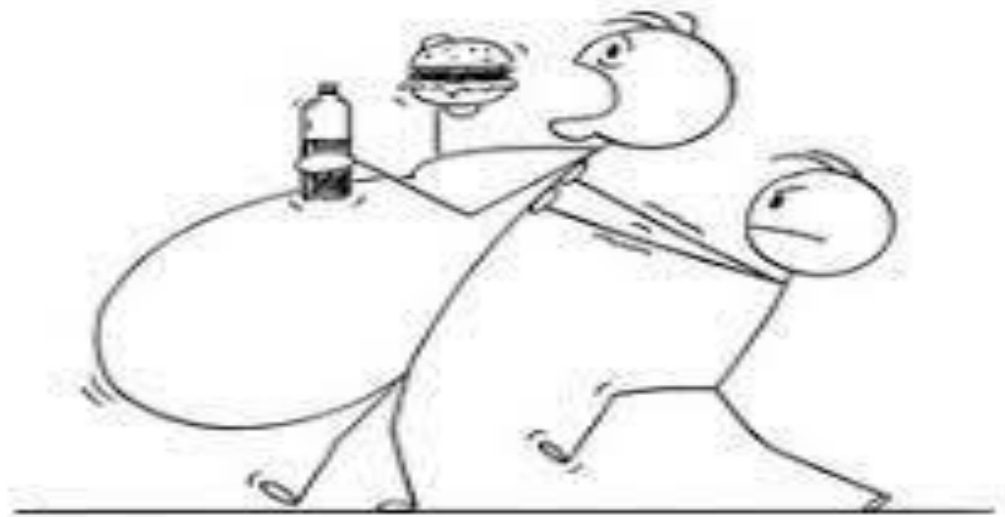




# A sua importância... estende-se...

aos domínios

- da cultura
- da educação
- da saúde



## Educação e Desenvolvimento

A sua importância... estendendo-se...

aos domínios

- afetivo
- ético
- social



**Formação pessoal e social**

# PERSPECTIVA HOLÍSTICA E UNITÁRIA DO ENSINO DO DESPORTO

## DIMENSÃO MOTORA

Competências de jogo:  
táticas, técnicas e físicas

## DIMENSÃO COGNITIVA

Aprendizagem como  
processo de procura  
de soluções

## DIMENSÃO PESSOAL

Promoção do *fair-play*  
e da literacia desportiva

## DIMENSÃO SOCIAL

Oportunidades de participação  
equitativa

Formação desportiva, ética e culturalmente fundada

# GRANDES PROPÓSITOS DA PRÁTICA DESPORTIVA DE CRIANÇAS E JOVENS

Reduzir as barreiras de envolvimento desportivo

Otimizar a aquisição de competências pessoais, sociais e desportivas

Estabelecer a fidelização à prática desportiva



# Educação para a Saúde

Meio de desenvolvimento  
da Forma Física

Sensibilização  
para o Exercício Físico

Prevenção de doenças

Hábitos saudáveis de vida



**Os programas podem envolver objetivos preventivos  
ou reabilitativos**

# PROMOVER ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS



PROMOVER ESTILOS DE VIDA FELIZES

# Posição BIOLOGISTA

Educação para a Saúde

Centrado na Condição Física

Higienicista

Atuar sobre fatores de risco para a Saúde Física



**Saúde é mais do que a ausência de doença**

# Bem-Estar Psicológico

- A extensão da noção de Saúde...
- Nível elevado de bem-estar bio-psico-social



**Dos “Health Clubs” para os “Wellness Centers”**



# BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS DA PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS

Reforço da Identidade e  
do Sentimento de  
Pertença

Aumento da Satisfação  
com a Vida



# Uma conceção restritiva ?

## Desporto de Competição

- Procura dos níveis mais elevados de rendimento desportivo, de performance atlética, de superação pessoal e dos outros competidores.
- Não é mais do que uma forma de participação desportiva.
- O desporto é uma atividade plural





***Desporto de Elite***

pautado pelo rendimento

seletivo

**DOIS EIXOS DIVERGENTES:**

***Desporto para Todos***

pautado pela participação

inclusivo

# Papel da competição

## HARMONIZAR COMPETIÇÃO E INCLUSÃO

COMBATER  
O VEDETISMO



OPORTUNIZAR  
O SUCESSO

EVITAR A EXCLUSÃO  
DOS MENOS DOTADOS

Um desporto mais inclusivo será necessariamente  
um desporto mais plural e mais diferenciado

# Desporto de Competição: expressão de excelência



Pessoa Culta Desportivamente  
Desportivamente Competente  
Entusiasta pelo Desporto



# Desempenho Competente: valorizar, também, os resultados

Tornar-se um  
desportista culto  
(literato)

Promover as culturas  
desportivas

Reduzir as barreiras ao  
envolvimento no  
desporto



# PAPEL DA COMPETIÇÃO

“Sem competição  
não há desporto”

(Marques, A. & Oliveira, J. 2002)

“Sem competição, o desporto  
não seria aquilo que é”

(Sheryle, S. 1998)



**“A competição socializa na vitória e na derrota”**

**(Bento, J. 1999)**

Contexto verdadeiramente autêntico,  
fundador da consolidação das culturas desportivas.

# SOCIALIZAÇÃO DESPORTIVA AUTÊNTICA

## Inclusão e Competição

- ◊ Heterogeneidade na formação das equipas/grupos
- ◊ Institucionalização da competição
- ◊ Sistema de rotatividade: todos competem independentemente do resultado



● TORNAR O PRATICANTE DESPORTIVAMENTE LITERATO

● INTENSIFICAR O COMPROMETIMENTO PESSOAL COM O DESPORTO



# ESTRUTURAÇÃO DA COMPETIÇÃO

## Responsabilização e Autonomização

- ◊ Intervenção dos praticantes nas tarefas de coordenação, organização e apoio da competição
- ◊ Atribuição de pontuação ao *fair-play*
- ◊ Atribuição de pontuação ao *fair-play*
- ◊ *Autonomia decisional nas tarefas do grupo*
- ◊ *Modelo de Educação Desportiva*



TORNAR O PRATICANTE DESPORTIVAMENTE LITERATO  
INTENSIFICAR O COMPROMETIMENTO PESSOAL COM O DESPORTO

# Competir faz bem ou mal? Benefícios Psicológicos da Competição

**If you  
continuously  
compete with  
others, you  
become bitter,  
but if you  
continuously  
compete with  
yourself, you  
become better.**

kuishanwood.com, tumblr.com



# Benefícios

1. A competição incita os atletas a darem o seu melhor.

O resultado competitivo constitui uma motivação extra para se ultrapassarem e atingirem a excelência. Perseguir a excelência, dar o nosso melhor, é uma aprendizagem fundamental para a vida.

## The Good Sport Code



I am a good sport  
and respect my classmates



I give my 100% best  
and I will never give up



Win or Lose...  
I have fun and play hard



I congratulate my  
opponent when they win  
I love to win, but I do not brag



**AFTER ALL...  
IT'S JUST A GAME**



# Benefícios da Competição

2. Quando a competição está no horizonte trabalha-se mais e mais depressa, aprende-se a ritmos mais elevados e isso leva a conseguir resultados de melhor nível.

Na competição procuramos ultrapassar-nos e, muitas vezes, ficamos surpreendidos com o que conseguimos alcançar.

A competição encoraja a fazer o que nos parece impossível.



# Benefícios da Competição

## 3. A competição ensina a controlar os "nervos".

Quando se afastam da sua zona de conforto, quando se sentem pressionados, é natural os atletas apresentarem elevados níveis de nervosismo, elevados níveis emocionais.

A competição obriga-os a gerir essas emoções, esse desconforto, e essa aprendizagem pode ser transferida para outros ambientes da vida social (testes, exames, trabalho, etc.).



# Benefícios da Competição

## 4. Aprender a não ter medo da competição.

Aprender a competir de forma saudável é fundamental. A vida está cheia de competição.

Se muitas vezes, os atletas temem as competições, antecipando-as com receios que não se justificam, quando competem, ou após algumas competições, verificam que não só não é tão assustador quanto parecia, como pode ser um momento de extrema alegria.




# Benefícios da Competição

## 5. A competição ensina a correr riscos

Correr riscos permite o desenvolvimento da confiança para fazer coisas que são difíceis e desconfortáveis. Bastante útil na vida do dia-a-dia...

## 6. A competição ensina a lidar com coisas que não correram como pretendiam ou previram

Às vezes trabalham muito e perdem; outras, ganham, mas não fizeram o que poderiam ou deveriam ter feito. Ultrapassar as dificuldades significa aprender a ser resilientes, a ser perseverantes.



**BE BRAVE.  
TAKE RISKS.  
NOTHING  
CAN SUBSTITUTE  
EXPERIENCE.**



*I never lose.*  
EITHER I WIN  
OR I LEARN

Lulalax.com

# Benefícios da Competição

7. A competição ensina-os a definir objetivos e a lutar por eles.

Embora os objetivos sejam definidos antes da competição, esta é que permite definir o nível de progresso na direção da sua concretização.

**TEN  
THINGS  
THAT REQUIRE  
ZERO  
TALENT**

BEING ON TIME  
WORK ETHIC  
EFFORT  
BODY LANGUAGE  
ENERGY  
ATTITUDE  
PASSION  
BEING COACHABLE  
DOING EXTRA  
BEING PREPARED



# Benefícios da Competição

## 8. A competição ensina-os a atuar de acordo com regras

Aprender a responder às regras e a desenvolver estratégias para as colocar ao serviço da concretização dos seus objetivos, é importante.

Viver num ambiente com regras explícitas, iguais para todos, num ambiente de respeito pelos outros, é uma aprendizagem social fundamental.

## 9. A competição ensina-os a ganhar e a perder, com elegância (fair-play), com dignidade e autorrespeito

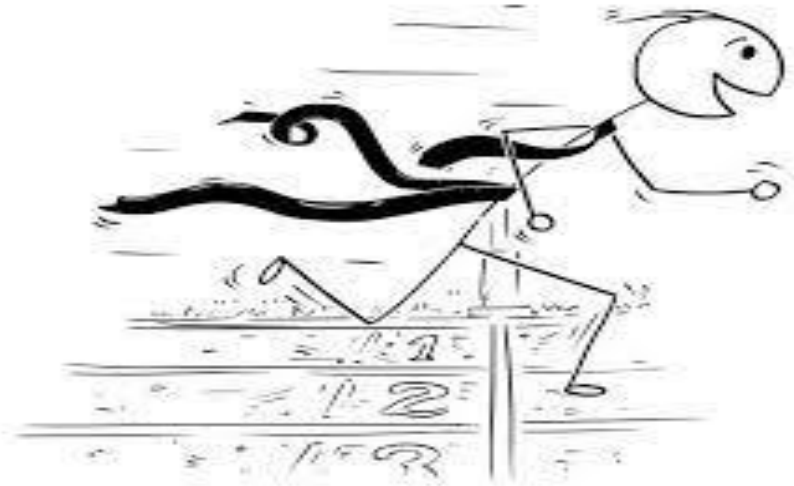
Ensina a lidar com os sentimentos de orgulho e de desapontamento e promove o processo de lidar com as emoções.



# Benefícios da Competição

**10.** A competição ensina o valor do empenhamento, da perseverança, da persistência, na concretização de objetivos e de atividades de que gostamos muito.

Uma ética do trabalho continuado em atividades que são fonte de prazer (GRIT) é uma aprendizagem fundamental para a vida adulta.



**TO BE SUCCESSFUL AT  
A SPORT IT TAKES  
DEDICATION AND  
COMMITMENT.**

# Benefícios da Competição

11. A competição constrói a autoestima, a percepção do seu valor pessoal.

A autoestima é qualquer coisa que precisa de ser conquistada. Quando desenvolvemos um talento, quando nos aperfeiçoamos numa área, reforçamos o nosso valor próprio. Quando falhamos e não desistimos, reforçamos a nossa autoconfiança.

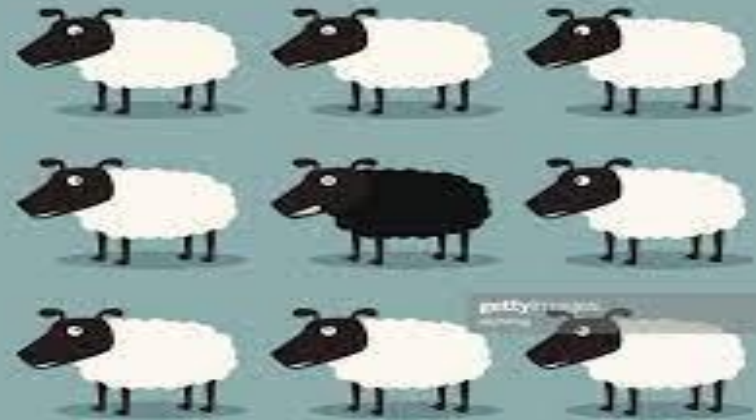


# Benefícios da Competição

## 12. A competição aumenta o sentimento de pertença

Permite-lhes pertencer a uma nova comunidade, ser parte de uma equipa, com colegas, treinadores, dirigentes, jovens e adultos apoiantes e com interesses e valores similares aos seus.

As viagens, o contacto e a interação com outras pessoas que de outro modo não conheceriam é um ganho importante. Essas redes sociais são decisivas no desenvolvimento social dos jovens.



“Belonging means that you fit in. You feel comfortable. You feel safe. You feel protected. It means that **you don't feel unwanted.**”

Student, Washington, DC

JOIN THE CONVERSATION @SEVENZOEDU

# Benefícios da Competição

## 13. A competição é divertida

As crianças gostam de jogar, de competir, de ser parte de uma equipa, de participar em toda a festividade e alegria que as competições comportam.

## 14. A competição melhora os resultados escolares

As crianças que fazem desporto apresentam melhores resultados escolares, desistem menos da escola e têm melhor aproveitamento.



# Benefícios da Competição

- Formação da Personalidade
- Formação do Carácter
- Educação pelo Físico



**Perseverança, fair-play, capacidade de sacrifício,  
autodisciplina, saber perder e ganhar...**

# Desporto: Projeto de desenvolvimento social

- Desafiar práticas culturais opressoras e injustas.
- Construir um mundo melhor...
- Projeto de mudança social (saúde, elitismo, sexismo, etnocentrismo, racismo, exclusão, violência, droga, etc.).
- Valores olímpicos (paz e fraternidade internacional, multiculturalidade, encontro de culturas...)
- Desporto e Ecologia



# Grandes Combates: Discriminação em EF e Desporto

- ❖ As formas de discriminação em EF e desporto são vastas, abrangendo a discriminação racial, de género, de meio social, de orientação sexual, deficiência, religião e mesmo etária, entre outras.
- *Os indivíduos são sujeitos a tratamento injusto, envolvendo racismo, sexismo, xenofobia, trans, bi e homofobia, extremismo, discriminação da incapacidade, etc.*



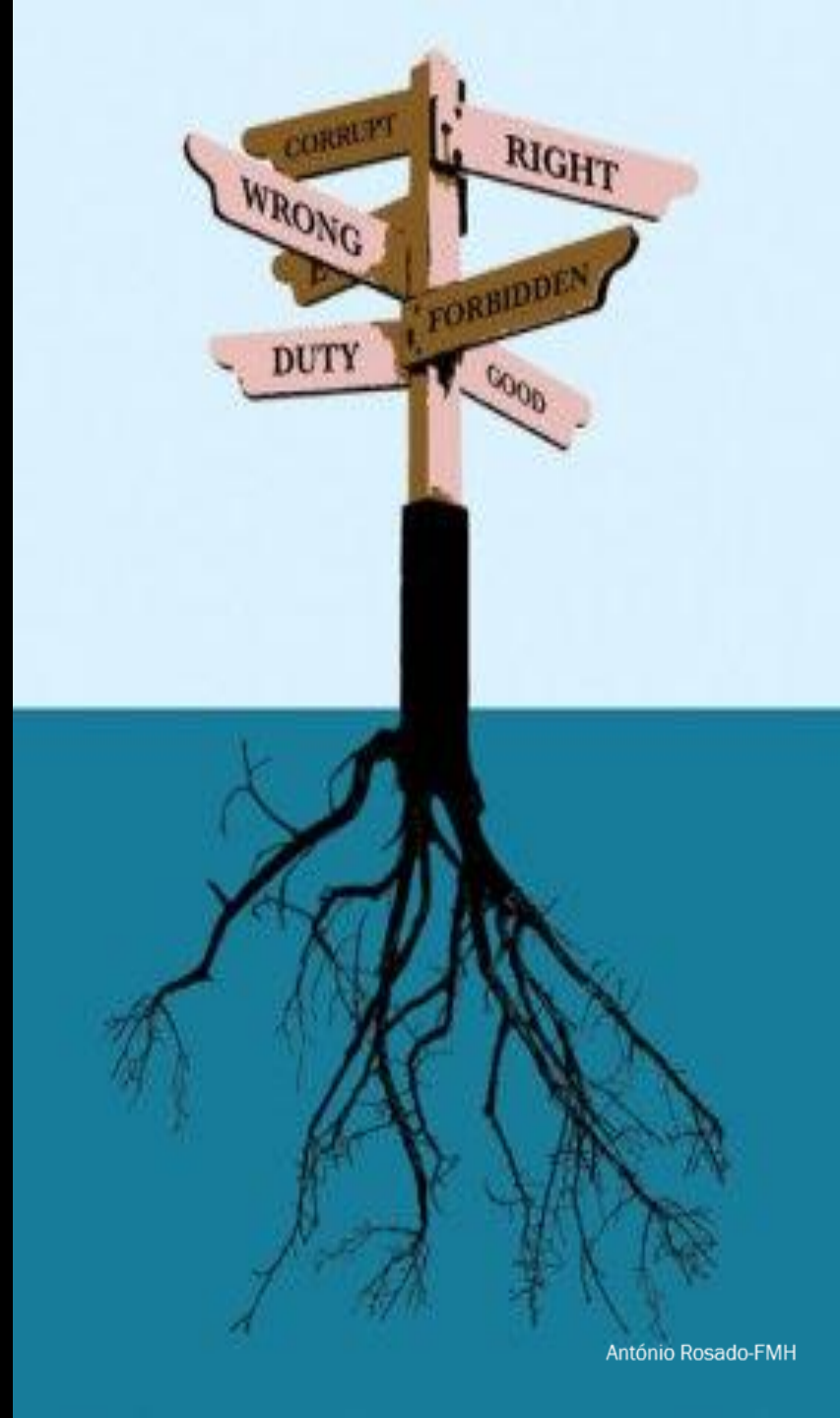


# OBJETIVOS DA E.F. E DO DESPORTO

## Educação Moral, uma tarefa inadiável

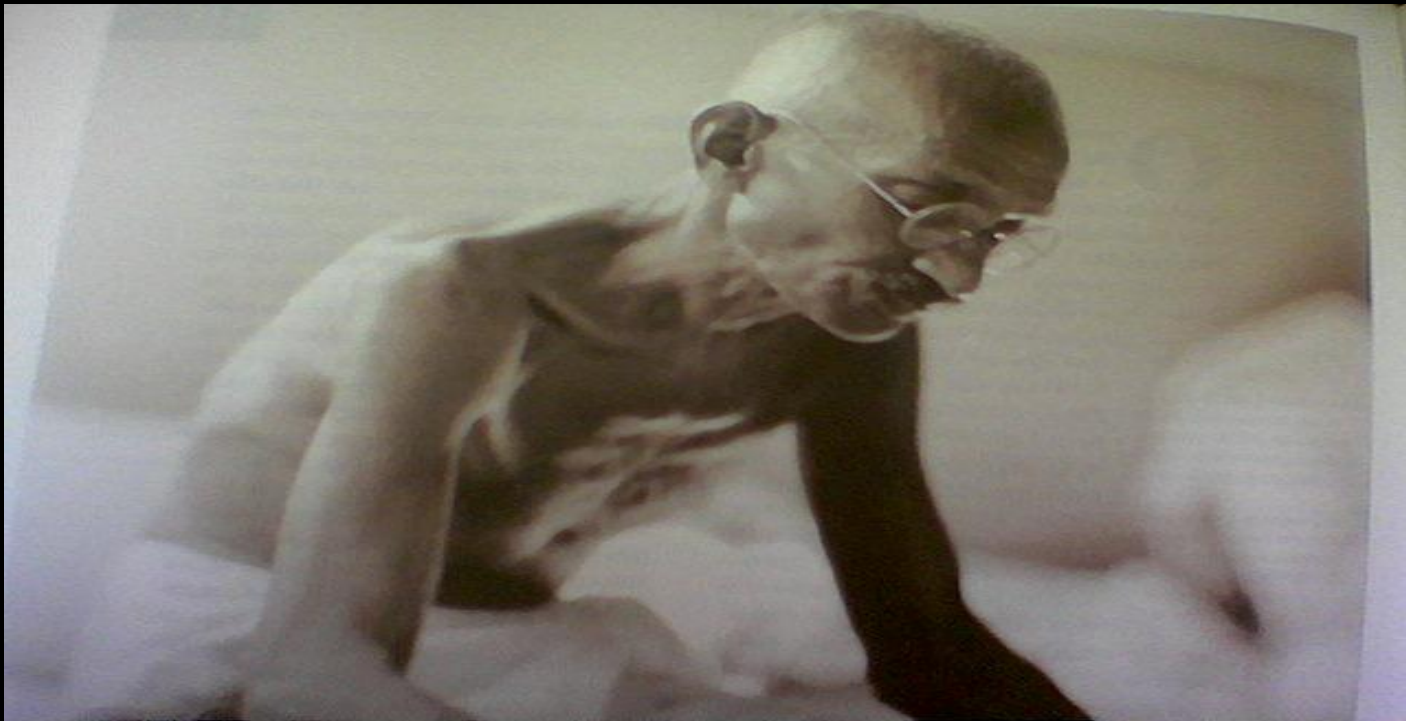
*“Treine-se uma criança no caminho que ela deve seguir e quando ela for adulta, não se desviará dele.”*

*Horace Mann*



# DESPORTO

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ  
FRATERNIDADE  
INTERCULTURALIDADE**



*Uma filosofia de vida*

# Desporto - lazer

- Compensação pelos esforços intelectuais e da vida como estudante ou como profissional.
- Entretenimento.
- Ocupação dos tempos livres.
- Socialização e pertença.



**Desporto de recreação**

# Fruição CULTURAL

## O Desporto é uma área da Cultura

- Promove processos de socialização, de participação cultural, de fruição de bens culturalmente significativos.
- Concretiza-se em diferentes contextos (educativos e sociais), com diversos níveis de formalidade, ao longo de toda a vida.



# Que conceção de desporto?

Enfatizar a dimensão:

- ética
- cívica
- inclusiva



**DESPORTO PARA TODOS**

# Oportunidades de Prática Desportiva para Todos



**Inclusão**

# CONCEPÇÃO DE DESPORTO

Promover experiências autênticas, comprometidas e contextualmente ricas

Educação  
Física e  
Desporto  
Escolar



**FONTE DE ALEGRIA ... E NÃO DE ALERGIA**

A escola e o clube são por excelência contextos de prática privilegiados para a educação e formação desportiva

Faz passar por ela todas as crianças no período de frequência escolar obrigatória



Instituição orientada para a fomentar e desenvolver a prática desportiva no espaço extra -escolar

Permite desenvolver as bases de uma verdadeira educação desportiva



Permite a especialização e a excelência

**Os seus objetivos são complementares**





## VALORIZAR O ENVOLVIMENTO NO DESPORTO

**Participação regular e ao longo da vida na prática desportiva**

### COMO?

Desenvolvimento de competências metacognitivas:  
Consciência das próprias necessidades, conhecimentos, crenças etc.



Apoiar os estudantes a desenvolver a predisposição que os conduza  
à participação voluntária, autónoma, responsável  
e entusiástica no desporto

# Alicerces da Afiliação ao Desporto para a Vida



# PAPEL DO PROFESSOR/TREINADOR

A educação ecológica, para a saúde, familiar, sexual, a educação para a segurança, para a cidadania e para a participação social, a educação para o consumo, não podem ser alheios à intervenção do professor/treinador.



# A intervenção do treinador

- Desenvolver competências de vida que lhes permitam participar ativamente, com confiança e segurança, no clube desportivo, na escola e... na vida.
- Competências para lidar com a adversidade colocada pela sua condição de exclusão.



**Atitude comprometida com o bem-estar dos jovens e com o seu futuro.**

A Formação não é possível sem:



**Capacidade de pensar sobre si mesmo, sobre a sua realidade intrapessoal, interpessoal, social, política e moral, em suma, sobre as suas próprias cognições e emoções (e as dos outros).**

# Dirigir-se à pessoa do atleta



**Imagem apropriada e positiva de si mesmo, dos outros,  
das suas necessidades e das dos outros.**

# Exigências

- o desenvolvimento de valores e atitudes claramente referenciados ao contexto desportivo
- o desenvolvimento de atitudes e valores gerais de formação com aplicação noutras esferas da vida



**Galloway (1989) sublinha a necessidade de promover o autoconhecimento e a autoaceitação**

# Promoção de Competências Sócio-emocionais

Um atleta pode enfrentar experiências e situações de vida que impedem a sua aprendizagem ou participação plena no desporto.



1917

**Para lidar com a Adversidade imposta pela situação de exclusão:**

**Promover a Resiliência:  
Pessoal, Escolar,  
Familiar, Comunitária.**



# Competências a promover

- Resiliência;
- Promover o *empowerment*;
- Autonomia;
- Sentido de realização;
- Robustez mental;
- Satisfação com a vida;
- Etc...



Empowerment

# Capital Emocional

- Autoconhecimento
- Autoconfiança
- Auto-Suficiência
- Auto-Realização
- Assertividade
- Competências Relacionais
- Empatia
- Autocontrole
- Adaptabilidade
- Optimismo



# Promoção de Competências Sócio-emocionais

## **AUTO-CONHECIMENTO:**

- Esta competência pode ser entendida como a procura de perceber e reconhecer em si os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos de maneira realista, sendo fundamental no desenvolvimento das crianças e adolescentes.
- Esta competência está relacionada com o conhecimento e aceitação dos nossos pontos fortes e fracos, gostos e interesses.

## **Social- Emotional Learning**

Self-Awareness

Self-Management

Social Awareness

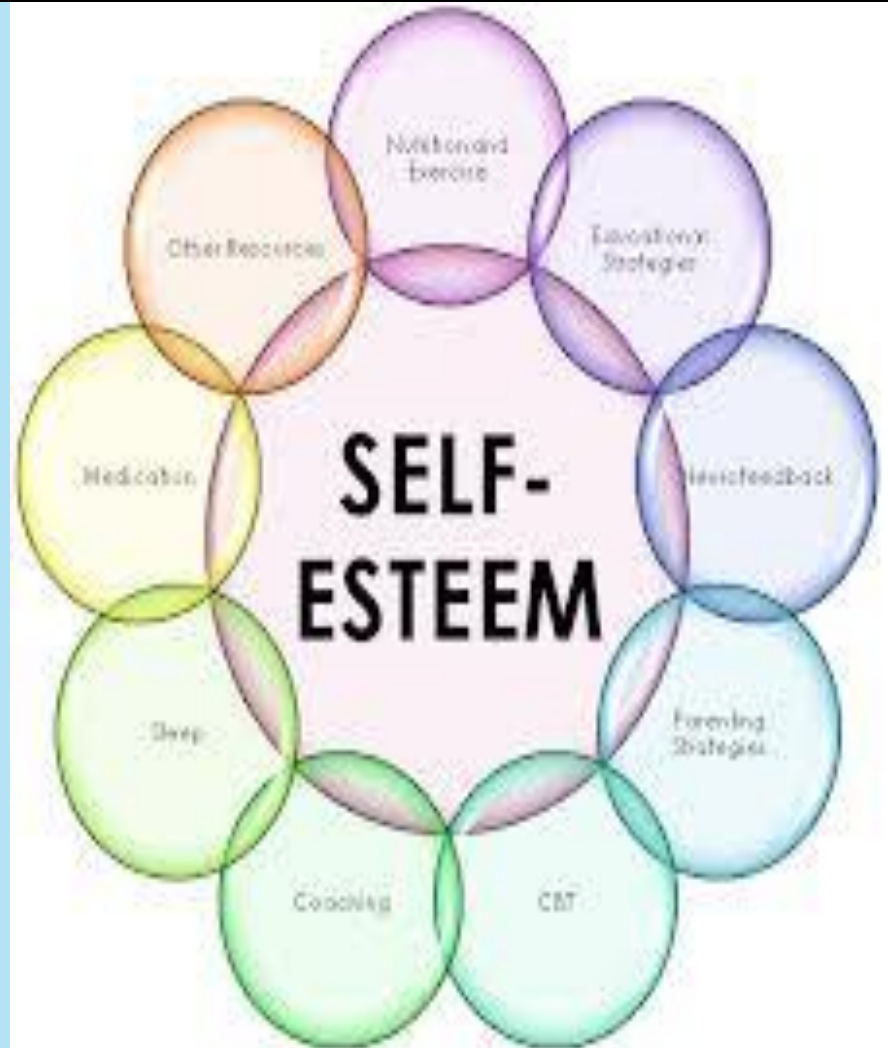
Relationship Skills

Responsible Decision-Making

Future Self

# Autoestima

- ❖ A autoestima, a avaliação geral do valor próprio (Rosenberg, 1965), é a mais fundamental das autoavaliações nucleares, porque é o valor global que o indivíduo atribui a si próprio (Harter, 1990).
- ❖ Indivíduos com elevada autoestima mais provavelmente acreditarão na sua capacidade de lidar com os problemas éticos e, assim, mais provavelmente se envolverão em comportamentos éticos.



# Autoeficácia

- ❖ A autoeficácia refere-se à crença dos indivíduos na sua capacidade de realizar com sucesso uma determinada tarefa (Bandura, 1997).
- ❖ Perceções elevadas de autoeficácia são acompanhadas por níveis elevados de confiança na capacidade de ser bem-sucedido.
- ❖ Em situações difíceis, como nos casos de dilemas morais, indivíduos com baixa percepção de autoeficácia tendem a reduzir o seu esforço ou a desistir, enquanto indivíduos com elevada autoeficácia tendem a perseverar (Stajkovic & Luthans, 1998).

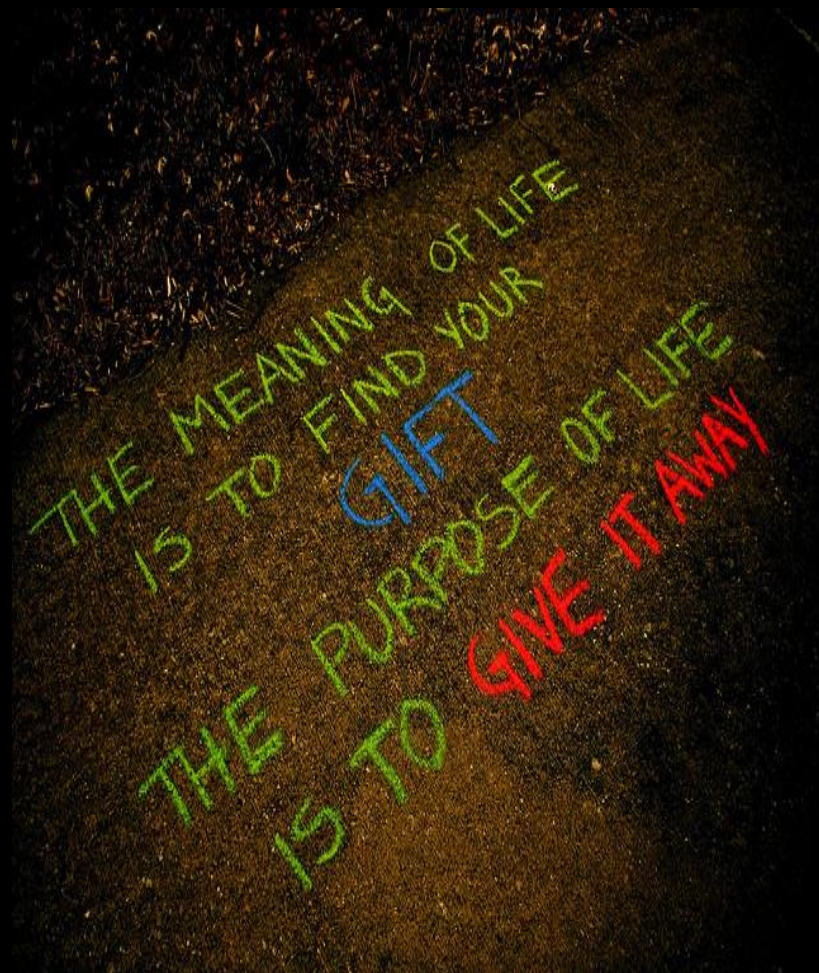


# Competências a Promover

**Autoaceitação:** aceitar-se como tal e gostar da maior parte dos aspectos da sua personalidade.

**Relações Positivas com os Outros:** desejo de dar e partilhar a vida com outros.

**Crescimento Pessoal:** sentir a importância de novas experiências que desafiam o modo de pensar sobre si próprios e os outros.



# Promoção de Competências Sócio-emocionais

## **Empatia**

Pode ser conceitualizada como a capacidade de compreender as pessoas, sendo capaz de entender o que leva um indivíduo a comportar-se de determinada forma.

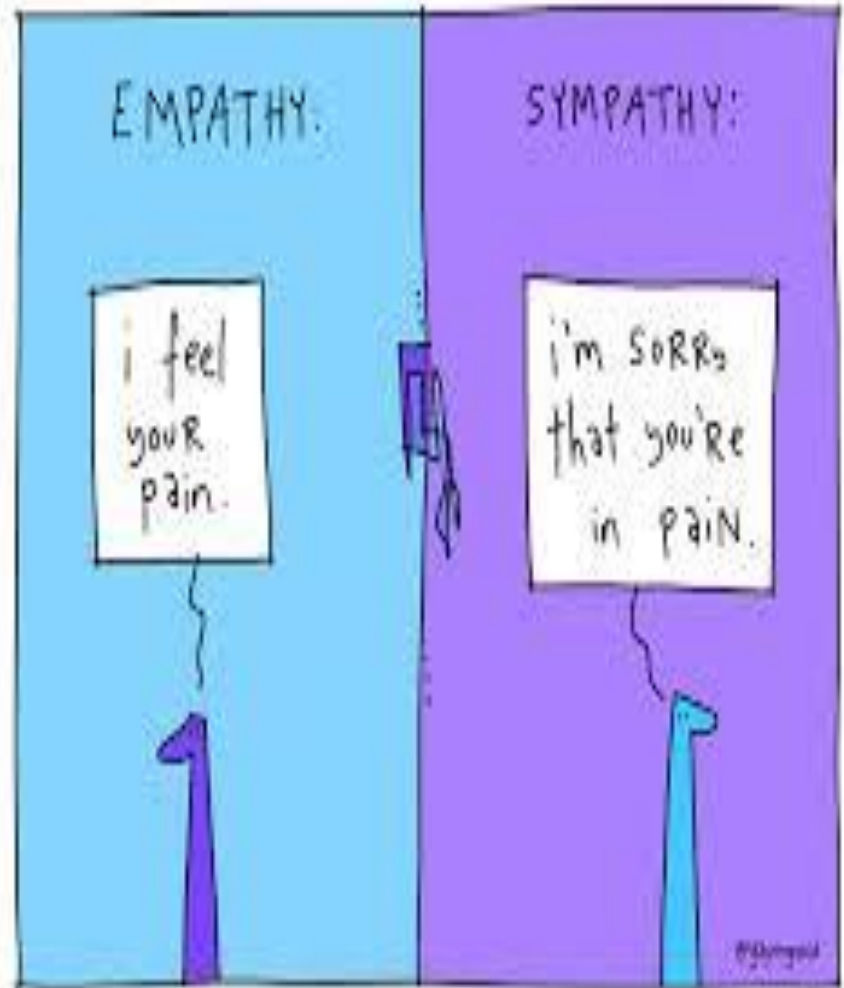
Trata-se de não julgar, antes aceitar a diferença, implicando uma ação de solidariedade e aceitação.



# Aptidões emocionais

## 4 APTIDÕES EMOCIONAIS DECISIVAS

1. **Empatia** - Capacidade de partilhar os sentimentos de outrem, de se colocar na pele da outra pessoa e fazer uma simbiose com essa pessoa.
2. **Compreensão** - Não tem que existir uma verdadeira partilha...
3. **Encorajamento** - Recurso a objetivos com significado para os membros, ambiciosos e ajustados às expectativas, alcançáveis, com benefícios de segurança e conforto.
4. **Lidar com a expressão de emoções.**





- Analisar e compreender as situações sociais,
- estender a capacidade de analisar e compreender o mundo interpessoal e social,
- a capacidade de pensar nas pessoas, nas relações entre as pessoas e
- nos contextos que as determinam, bem como assumir responsabilidades sociais e morais.

Attitude is a choice.

Attitude

Make positive choices.

**A Educação para os Valores pode ser facilitada pela prática adequadamente perspeticuada e orientada.**

# Promoção de Competências Sócio-emocionais

## **Comunicação eficaz**

Capacidade de se expressar, verbalmente ou não, de forma apropriada perante diversas situações. A comunicação assertiva está relacionada com um conjunto de pensamentos, sentimentos e ações que ajudam o jovem a alcançar os seus objetivos pessoais de modo socialmente aceitável

## **Relacionamentos interpessoais**

Trata-se da capacidade de iniciar e manter relacionamentos de forma satisfatória, os quais são importantes para o bem-estar mental e social, além da capacidade de terminar relações de modo construtivo.

## **Tomada de decisões**

Esta competência é compreendida como a capacidade de avaliar e considerar as consequências, riscos e benefícios de uma situação, possibilitando a escolha da melhor alternativa que propicie um maior bem-estar, em detrimento das que colocam em risco a integridade do indivíduo.



# ASSERTIVIDADE

Capacidade de comunicar diretamente sentimentos, opiniões e vontades, sem ofender o outro



Pessoas com comportamento mais assertivo, sentem menos ansiedade, têm maior grau de internalidade, segundo o critério de locus de controlo, e melhor autoestima.

Mais confiantes na relação com os outros

Relacionada com a resiliência

# ASSERTIVIDADE

## Estilos básicos de comportamento



- Pessoa ativa, direta e honesta
- Transmite uma impressão de respeito próprio e respeito pelos outros
- Considera que os seus desejos, necessidades e direitos são iguais aos dos outros
- Encoraja relacionamentos francos e abertos
- Procura situações do tipo win-win
- Procura o sucesso sem retaliação
- Assume que a negociação implica a cooperação de livre vontade (por parte do outro)

# Promoção de Competências Sócio-emocionais

## Resolução de problemas

É a capacidade de lidar com situações que causam tensão e/ou conflito, de maneira construtiva, utilizando os recursos do próprio ambiente sem provocar danos aos demais.

## Pensamento criativo

É a capacidade de o indivíduo buscar alternativas viáveis, através da flexibilidade de pensamento, com o objetivo de facilitar a manipulação de situações diversas.

Consiste na capacidade de utilizar a experiência e os recursos do ambiente, bem como os recursos do próprio pensamento como imaginar, inventar, recriar e observar.



# Promoção de Competências Sócio-emocionais

## Pensamento crítico

- Pode ser entendido como a capacidade de refletir, analisar e examinar as situações da vida pessoal e social a partir de diferentes ângulos, perspectivas e opiniões.
- Permite reconhecer os fatores positivos, negativos, internos e externos que influenciam as nossas atitudes e comportamentos, o que aumenta a capacidade de resolver as dificuldades encontradas.  
O indivíduo crítico é capaz de fazer perguntas e não aceita os acontecimentos sem desenvolver uma análise cuidadosa em termos de evidências, razões e suposições.
- Lidar com os sentimentos e emoções: esta capacidade ajuda, no reconhecimento das emoções, a perceber a sua origem e a identificar o modo como influenciam os comportamentos, além de identificar melhores formas de as expressar.



# Pensamento crítico: Isto não é um cachimbo

- O pensamento crítico assenta num conjunto de capacidades que permitem pensar racional e objetivamente.
- Compreender a linguagem com exatidão
- Interpretação
- Identificação de assunções
- Perceber a ligação lógica entre proposições
- Inferência
- Dedução
- Avaliação de argumentos



Ninguém fumaria o quadro. O que temos diante de nós é apenas uma imagem que representa um cachimbo e não o próprio utensílio para fumar. Em suma, não temos o objeto, mas uma imagem dele.

# Autocontrole

- ❖ Regulação voluntária dos impulsos comportamentais, emocionais e atencionais na presença de tentações ou distrações momentâneas.





# Quais os benefícios da prática desportiva?

MELHORA A AUTOESTIMA  
MELHORA A AUTOCONFIANÇA  
MELHORA A AUTOIMAGEM  
REDUZ A ANSIEDADE  
DESENVOLVE A PERSONALIDADE  
(...)

## PSICOLÓGICA

CAPACITA A APRENDIZAGEM  
AUMENTA A CONCENTRAÇÃO  
DESENVOLVE A ESTRATÉGIA  
OPTIMIZA O RACIOCÍNIO  
MELHORA O RENDIMENTO ESCOLAR  
(...)

## COGNITIVA

PREVINE A OBESIDADE  
PREVINE A DIABETES  
DESENVOLVE OSSOS SAUDÁVEIS  
DESENVOLVE MÚSCULOS FORTES  
MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR  
(...)

## BiolÓGICA

MELHORA A INTERAÇÃO  
REDUZ A AGRESSIVIDADE  
DESENVOLVE VALORES E ATITUDES  
OPTIMIZA A SUPERACÇÃO  
AUMENTA A COOPERAÇÃO  
(...)

## SOCIAL



# O PRIMEIRO PROBLEMA

O desporto está associado a muitos benefícios, mas muito poucas pessoas fazem DESPORTO!

O CONHECIMENTO DOS BENEFÍCIOS NÃO AFETA NECESSARIAMENTE O COMPORTAMENTO.

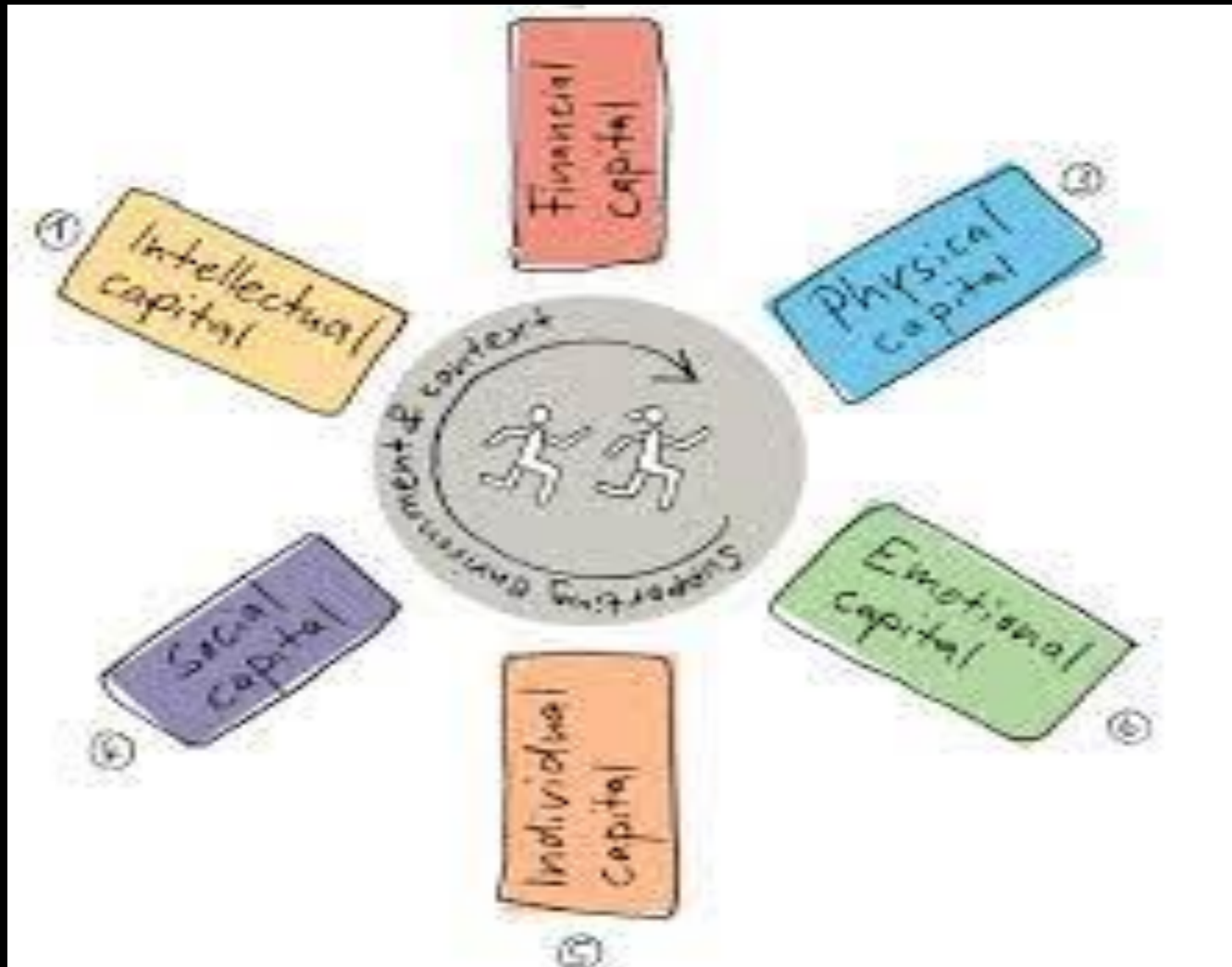
PRAZER PESSOAL,  
REAÇÕES EMOCIONAIS,  
HÁBITOS,  
CONVENIÊNCIAS  
SÃO TAMBÉM IMPORTANTES DETERMINANTES

É importante clarificar os valores pessoais e os significados que as pessoas atribuem ao desporto.

*Porquê é que fazem desporto?*

PHYSICAL BENEFITS	PSYCHOLOGICAL BENEFITS	SOCIAL BENEFITS
↓ Blood Pressure	Academic performance	Teamwork
↓ BMI	Self Image	Group problem solving
↑ Insulin sensitivity	Perceived health status	Building relationships
↑ Bone density	Life satisfaction	Competition
↓ Heart disease	Reduced feelings of depression & anxiety	Discipline
↓ Resting heart rate	Promotes sense of well-being	Accountability
		Self-motivation

# Modelo do Capital Humano



# Capital Intelectual

## **Melhorias**

Frequência escolar  
Envolvimento na escola  
Performance académica  
Aprendizagem

---

Velocidade de processamento de informação  
Inibição (prevenção de impulsos e adiamento das gratificações)  
Flexibilidade Mental  
Memória

---

Estrutura e funcionamento cerebral  
Concentração/Atenção  
Controlo de Impulsos (problemas de comportamentos disruptivos)  
Gestão do Transtorno de Défice de Atenção e Hiperatividade (TDAH)  
Declínio cognitivo com a idade

---

# Capital Social

Normas sociais  
Rede social  
Relações positivas

Estatuto social  
Empenhamento social  
Inclusão social e  
aceitação

Confiança  
Trabalho e equipa  
Colaboração  
Confiança e suporte

Participação cívica  
Igualdade de género  
Igualdade para pessoas  
com deficiência

Crime e delinquência juvenil  
Redução da participação em gangs  
Coesão comunitária  
Aceitação das diferenças (estatuto  
socioeconómico, racial, étnico,  
religioso, sexual)

# Capital Individual

## Melhorias em:

- Competências sociais e de vida
- Competências não-cognitivas/ Inteligência social e emocional
- Desportivismo
- Gestão do tempo
- Definição de objetivos
- Iniciativa / liderança

## Honestidade / Integridade / Respeito / Responsabilidade

- Entusiasmo/ motivação intrínseca
- Empenhamiento/ autodisciplina/ autocontrolo/ persistência
- Assertividade e coragem

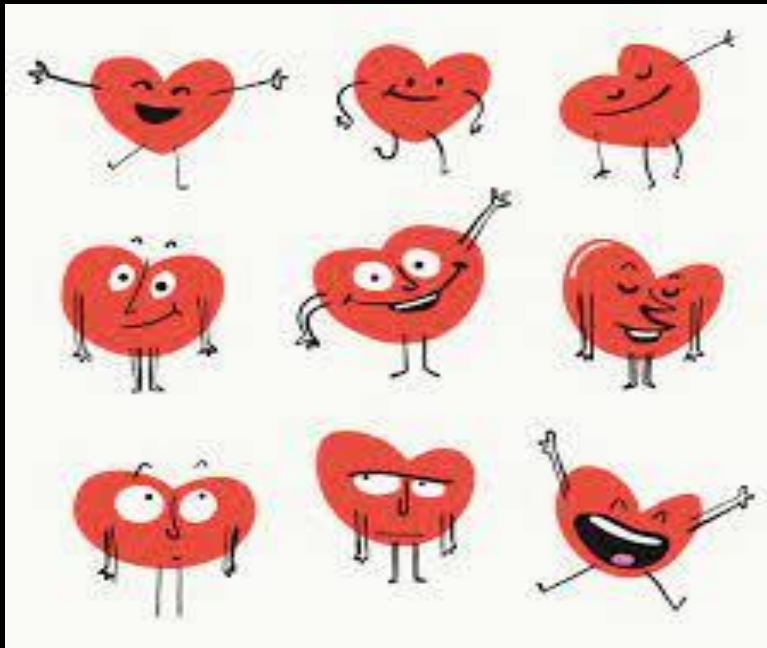
# Capital Emocional

## Melhorias

- Divertimento, prazer, satisfação
- Sentir-se bem
- Autoestima
- Autoeficácia
- Imagem corporal
- Motivação intrínseca
- Estados de Humor

## Prevenção / Tratamento

- Stress
- Depressão
- Ansiedade



## Capital Emocional

Melhorias em:

- 1- Divertimento, satisfação
- 2- Bem-estar
- 3- Autoestima
- 4- Autoeficácia
- 5- Imagem Corporal
- 6- Motivação intrínseca para a AFD
- 7- Humor

Prevenção de:

1. Stress
2. Depressão
3. Ansiedade

Desporto



Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., Petitpas, A. (2012 ). Physical activity as an investment in personal and social change: the Human Capital Model. Journal of Physical Activity and Health, 9(8),1053-5.



Obrigado!

