



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO ASSOCIADO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA – UEM/UEL**

---

**HABILIDADES PARA A VIDA DE ATLETAS  
OLÍMPICOS DE VÔLEI DE PRAIA E SUA  
TRANSFERÊNCIA PARA O ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DA COVID-19.**

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO**

**BIANCA CAROLINE DEZORDI**

**Maringá - Paraná  
2022**

**BIANCA CAROLINE DEZORDI**

---

**HABILIDADES PARA A VIDA DE ATLETAS  
OLÍMPICOS DE VÔLEI DE PRAIA E SUA  
TRANSFERÊNCIA PARA O ENFRENTAMENTO  
DA PANDEMIA DA COVID-19.**

---

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física – UEM/UEL, para obtenção de título de Mestre em Educação Física.

**Orientador: Prof. Dr. João Ricardo Nickenig Vissoci**

Maringá, PR  
2022

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)  
(Biblioteca Central - UEM, Maringá - PR, Brasil)

D532h

Dezordi, Bianca Caroline

Habilidades para a vida de atletas olímpicos de vôlei de praia e sua transferência para o enfrentamento da pandemia da COVID-19. / Bianca Caroline Dezordi. -- Maringá, PR, 2022.

98 f.figs., tabs.

Orientador: Prof. Dr. João Ricardo Nickenig Vissoci.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2022.

1. Psicologia do Esporte. 2. Vôlei de Praia. 3. Habilidades. 4. Atletas Olímpicos . I. Vissoci, João Ricardo Nickenig, orient. II. Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. III. Título.

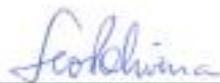
CDD 23.ed. 796

BIANCA CAROLINE DEZORDI

**HABILIDADES PARA VIDA DE ATLETAS  
OLÍMPICOS DE VÔLEI DE PRAIA E SUA  
TRANSFERÊNCIA PARA O  
ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA DA  
COVID-19.**

Dissertação apresentada à Universidade Estadual de Maringá, como parte das exigências do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física – UEM/UEL, na área de concentração Desempenho Humano e Atividade Física, para obtenção do título de Mestre.

APROVADA em 26 de agosto de 2022.



Prof. Dr. Leonardo Pestillo de Oliveira



Profa. Dra. Lenamar Fiorese



Prof. Dr. João Ricardo Nickenig Vissoci  
(Orientador)

# DEDICATÓRIA

---

---

*Dedico este trabalho aos meus pais Auriluz e Edson que sempre me incentivaram no esporte e agora da mesma maneira, não medem esforços para que eu possa estudar com qualidade. Ao meu noivo Guilherme que me apoiou todo esse tempo para que pudesse realizar mais esse sonho, e me deu o suporte necessário nos momentos mais difíceis. Também aos atletas que nos ensinam e nos inspiram diariamente.*

# **AGRADECIMENTOS**

---

---

Deixo aqui a minha demonstração de gratidão pelas pessoas que me ajudaram a ir em busca desse sonho, e me deram suporte ao longo dos anos para finalizar mais uma etapa da minha vida acadêmica.

Agradeço primeiramente à Deus pelas inúmeras bênçãos recebidas, por me iluminar, me proteger e me guiar sempre no melhor caminho. Foi Ele o meu refúgio nos momentos de dificuldade e também nos momentos de Glória.

Aos meus pais Edson e Auriluz, que me ensinaram os principais valores da vida. Passamos por várias dificuldades ao longo da vida, mas eles sempre me fizeram olhar pelo lado positivo. Com fé, esperança, amor e a união da família tudo é possível. Foram eles que me incentivaram a iniciar no esporte, depois na graduação em Educação Física, e não poderia ser diferente com o Mestrado. Sempre me apoiaram em todas as minhas decisões, me deram estrutura, conforto, apoio financeiro e emocional para que pudesse seguir adiante. Nada do que eu disser será o suficiente para agradecer tudo o que fizeram e fazem por mim.

Ao meu noivo Guilherme que me acompanhou em várias fases da minha vida e agora esteve comigo mais do que nunca, me apoiando e incentivando para seguir nesse caminho. Agradeço por ter escutado meus desabafos, por ser o meu porto seguro quando o mundo parecia desabar.

A todos os meus familiares, em especial a minha irmã Luana, minha vó Neli e minha sogra Lucimar. São mulheres fortes e de uma fé inabalável, que sempre rezaram e torceram muito por mim.

A Universidade Estadual de Maringá e ao Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, que me acolheram desde o primeiro momento na Instituição e me deram assistência para concluir a minha formação acadêmica.

Ao meu orientador Prof<sup>o</sup>. Dr. João Ricardo Nickenig Vissoci, que mesmo distante se fez presente sempre que possível. É uma honra ter sido orientada por uma referência, um profissional admirável que alcançou níveis excelentes dentro da profissão. Fico imensamente feliz por ter compartilhado comigo um pouco do seu conhecimento.

Aos membros da banca Professora Dra. Lenamar e Professor Dr. Leonardo por aceitarem o convite de participar e contribuir para que pudesse encerrar este trabalho.

Ao grupo GEPEDH que foi fundamental durante o período de pandemia, apesar de pouco contato pessoal pude conhecê-los virtualmente e assim trocar muitas experiências, tirar dúvidas e claro, criar novas amizades. Agradecimento aos colegas Professoras Lenamar e Luciane, Jaqueline, Diego, Marcus e Guilherme pela ajuda e parceria, e em especial à Nayara que foi intermediadora na coleta de dados com os atletas olímpicos de vôlei de praia.

A minha amiga praticamente virtual Carol, que entrou comigo nessa jornada, trocamos uma conversa no dia da entrevista e desde então não éramos mais duas concorrentes, e sim amigas que estavam prestes a iniciar uma fase difícil. Participamos juntas do GEPEDH e fizemos algumas disciplinas, uma auxiliando a outra, às vezes com trabalhos e artigos, às vezes com uma frase de consolo do tipo “calma, está quase acabando”. Meu muito obrigada.

A todos os meus amigos, sem citar nomes, que foram compreensivos nos momentos de ausência, que estenderam a mão nas dificuldades e que souberam me ouvir quando eu precisava.

A todos os profissionais que de alguma forma passaram pela minha vida, os técnicos, auxiliares técnicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, professores da escola e da universidade, todos eles me influenciaram a me inspiraram a chegar até aqui. Também aos atletas que através do esporte demostram garra, disciplina, persistência e resiliência, ensinando-nos dia após dia.

DEZORDI, Bianca Caroline. **Habilidades para a vida de atletas olímpicos de vôlei de praia e sua transferência para o enfrentamento da pandemia da COVID-19.** 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2022.

## RESUMO

---

---

O presente estudo teve como objetivo investigar o esporte de rendimento como veículo para o desenvolvimento de habilidades para a vida, e a percepção de atletas de vôlei de praia medalhistas olímpicos sobre a transferências dessas habilidades para outras áreas e para a situação em específico de pandemia. O primeiro estudo é uma revisão de escopo, que mapeia na literatura os principais conceitos de habilidades para a vida desenvolvidas e transferidas por atletas e ex-atletas de alto rendimento. A busca foi realizada nas bases de dados: Pubmed, Web of Science, PsycINFO, SportDiscus, Science Direct, e Scielo. 18 estudos entraram nos critérios de inclusão. Publicados entre os anos de 2005 e 2022, com maior incidência de produção no Canadá. De maneira geral, as pesquisas apresentaram o esporte como o ambiente principal para aprendizagem das habilidades para a vida. A maioria deles (13) aprendeu de forma implícita, os outros 5 citaram programas específicos de ensino (Developing Champions, Max 360, PEAK program, ELITE e SUPER). Principais habilidades desenvolvidas e transferidas: estabelecimento de metas, controle emocional, interação social. No segundo estudo, o objetivo foi compreender em atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia sobre a percepção de aquisição das habilidades para a vida no esporte e a transferência para outros contextos, como para o enfrentamento do período de pandemia da COVID-19. Uma pesquisa qualitativa de caráter indutivo, com utilização de entrevistas semiestruturadas com base no modelo de Pierce, Gould e Camiré (2017). Participaram 9 atletas medalhistas dos jogos olímpicos das edições de 1996 à 2016. Após a coleta e transcrição dos dados, realizou-se as análises de conteúdo: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Foi possível identificar a maneira como a trajetória no esporte influenciou na aprendizagem das habilidades, e quem foram os agentes sociais responsáveis por isso (pais, treinadores, amigos). Citaram como exemplo de habilidades para a vida transferidas para outros contextos: liderança e comprometimento. Também foram capazes de utilizar habilidades como disciplina e resiliência na situação de isolamento social duante a pandemia. Conclui-se que o esporte de alto rendimento é caracterizado por diferentes situações positivas e negativas, que possibilitam o ensino das habilidades para a vida de maneira implícita. Ademais, os atletas de maneira geral, percebem que são capazes de transferir habilidades, utilizando-as como facilitadores para o enfrentamento da pandemia da COVID-19.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Habilidades para a Vida. Atletas olímpicos. COVID-19.

DEZORDI, Bianca Caroline. **Life Skills development and transfer through sport and their role during the pandemic.** 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2022.

## **ABSTRACT**

---

---

The aim of the study is to investigate the performance sport as a vehicle for the development of life skills, and the perception of Olympic medalist beach volleyball athletes about the transference of these skills to other areas and to the specific situation of pandemic. First study is a scoping review, which maps in the literature the main concepts of life skills developed and transferred by high performance athletes and former athletes. The search was performed in the following databases: Pubmed, Web of Science, PsycINFO, SportDiscus, Science Direct, and Scielo. 18 studies met the inclusion criteria. Published between the years 2005 and 2022, with the highest incidence of production in Canada. In general, athletes perceive sport as the main environment for learning. Most of them learned implicitly, only 5 mentioned specific teaching programs (Developing Champions, Max 360, PEAK program, ELITE and SUPER). Key evidence of life skills developed and transferred: goal setting, emotional control, social interaction. In the second study, the objective was to understand in beach volleyball Olympic medalists about the perception of life skills development in sport and transfers to other contexts, specifically, for the COVID-19 pandemic period. An inductive qualitative research, using semi-structured interviews based on the model of Pierce, Gould and Camiré (2017). 9 Olympic medalist athletes from the 1996 to 2016 editions participated. After collection and transcription, content analysis was carried out: pre-analysis, material exploration and treatment of the results. It was possible to identify the way in which the trajectory in sport influenced the learning of skills, and who were the social agents responsible for this (parents, coaches, friends). They cited as examples leadership and commitment as some of the life skills transferred to other contexts. They were also able to identify context similarity to use skills such as discipline and resilience in the situation of social isolation during the pandemic. It is concluded that high performance sport is characterized by different positive and negative situations, enabling the teaching of life skills in an implicit way. In addition, athletes in general showed a good perception of skills transfer, using them as facilitators to face the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** Sport Psychology. Life Skills. Olympic athletes. COVID-19.

# **LISTA DE FIGURAS**

---

---

## **Capítulo 2**

<b>Figura 1 -</b>	Fluxograma dos artigos selecionados para análise da revisão de escopo.....	40
-------------------	--	----

# **LISTA DE TABELAS**

---

---

## **Capítulo 2**

<b>Tabela 1 -</b>	Características dos estudos selecionados na revisão de escopo sobre desenvolvimento e transferência das habilidades para a vida em atletas ex-atletas de alto rendimento.....	41
<b>Tabela 2 -</b>	Habilidades para a vida transferidas, desenvolvidas através do esporte .....	46
<b>Tabela 3 -</b>	Habilidades para a vida transferidas para outras áreas.....	48

# **LISTA DE QUADROS**

---

---

## **Capítulo 1**

<b>Quadro 1 -</b>	Estrutura da dissertação organizada conforme capítulos dos estudos.....	25
-------------------	---	----

## **Capítulo 2**

<b>Quadro 1 -</b>	Apresentação dos programas elaborados para o ensino das Habilidades para a Vida através da participação esportiva.....	44
<b>Quadro 2 -</b>	Características do processo de aquisição das habilidades para vida.....	45
<b>Quadro 3 -</b>	Processo de transferência das habilidades para a vida.....	47

## **Capítulo 3**

<b>Quadro 1 -</b>	Características a experiência esportiva que influenciam no desenvolvimento de habilidades para a vida.....	65
<b>Quadro 2 -</b>	Habilidades para a vida aprendidas no esporte através da abordagem implícita .....	68
<b>Quadro 3 -</b>	Habilidades para a vida transferidas para o período de isolamento social na pandemia da COVID-19 .....	71

# **LISTA DE ANEXOS**

---

---

<b>ANEXO 1 - Parecer do comitê de ética em pesquisa –UEM.....</b>	<b>87</b>
---	-----------

# **LISTA DE APÊNDICES**

<b>APÊNDICE A</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados Web Of Science.....	91
<b>APÊNDICE B</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados Science Direct.....	92
<b>APÊNDICE C</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados Scielo.....	93
<b>APÊNDICE D</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados Pubmed .....	94
<b>APÊNDICE E</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados PsycInfo.....	95
<b>APÊNDICE F</b>	- Estratégia de Busca Inicial na Base de Dados Sport Discus.....	96
<b>APÊNDICE G</b>	- Um modelo para a transferência das habilidades para a vida do esporte para outras áreas da vida (Pierce, Gould e camiré; 2017).....	97
<b>APÊNDICE H</b>	- Matriz norteadora da entrevista semiestruturada.....	98
<b>APÊNDICE I</b>	- Questões norteadoras para a entrevista.....	99

# **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

---

---

**COVID-19** Corona Virus Disease

**HV** Habilidades para a vida

**PRISMA<sup>ScR</sup>** Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews.

**GEPEDH** Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano

**IES** Instituição de Ensino Superior

**FIVB** Federation Internationale de Volleyball

**OMS** Organização Mundial da Saúde

**UEL** Universidade Estadual de Londrina

**UEM** Universidade Estadual de Maringá

**WHO** World Health Organization

# SUMÁRIO

---

---

<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>17</b>
1. INTRODUÇÃO .....	18
1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA TEMÁTICA.....	19
1.2. JUSTIFICATIVA .....	23
1.3. DELIMITAÇÃO DA PESQUISA .....	24
1.4. LIMITAÇÕES DA PESQUISA .....	24
1.5. DEFINIÇÃO DOS TERMOS .....	24
1.6. OBJETIVO GERAL .....	25
1.7. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	25
1.8. ESTRUTURA DA DISSERTAÇÃO .....	26
REFERÊNCIAS .....	27
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>31</b>
<b>2.1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>34</b>
<b>2.2. MÉTODOS .....</b>	<b>36</b>
2.2.1. PROCEDIMENTOS.....	36
2.2.2. CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE .....	36
2.2.3. BASES DE INFORMAÇÕES E BUSCAS .....	37
2.2.4. SELEÇÃO DOS ESTUDOS.....	37
2.2.5. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE METODOLÓGICA E RISCOS DE VIESES DOS ESTUDOS .....	37
2.2.6. EXTRAÇÃO DOS DADOS .....	38
2.2.7. ANÁLISE DOS DADOS.....	38
<b>2.3. RESULTADOS .....</b>	<b>39</b>
2.3.1. CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDOS .....	40
<b>2.4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>50</b>
<b>2.5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>53</b>
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>58</b>
<b>3.1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>61</b>
<b>3.2. MÉTODOS .....</b>	<b>63</b>
3.2.1. POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	63
3.2.2. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA .....	63
3.2.3. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE .....	64
<b>3.3 RESULTADOS .....</b>	<b>65</b>
3.3.1. CARACTERÍSTICAS DA EXPERIÊNCIA ESPORTIVA.....	65
3.3.2. PERCEPÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA A VIDA ADQUIRIDAS.....	68
<b>3.4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>75</b>
<b>3.5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>79</b>
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>83</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS: CONCLUSÕES GERAIS DA DISSERTAÇÃO .....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>86</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>90</b>

## **CAPÍTULO 1**

---

### **Introdução**

Contextualização da temática

Justificativa

Delimitação da pesquisa

Limitação da pesquisa

Definição de termos

Objetivo geral

Objetivos específicos

Estrutura da Dissertação

---

---

## 1. INTRODUÇÃO

O voleibol de praia tem se constituído como uma modalidade de destaque no mundo desportivo. No Brasil, é um dos 10 esportes mais assistidos pela mídia e evidencia-se pelos recentes estudos sobre a excelência de desempenho dos atletas do país (AGUIAR; KOCK, 2008; BANDEIRA et al., 2018). Atualmente, as duplas brasileiras estão entre as melhores do mundo, com uma dupla masculina em 1º lugar pelo ranking da FIVB 2022, acompanhados de outras duas duplas em 4ª e 9ª colocação. Já no feminino 3 duplas se encontram entre as 10 melhores na classificação (2º, 5º e 6º lugar) (FIVB, 2022). Essas equipes tiveram um impacto negativo durante e após a pandemia da COVID-19, fato que levou a presente investigação.

A pandemia da COVID-19 iniciou quando o vírus da começou a se espalhar rapidamente no final de 2019 e teve uma chamada de emergência global no início de 2020 (HAKANSSON et al., 2020). Durante esse período foram registrados (até julho de 2022) 555M de casos confirmados no mundo, sendo 6,35M de mortes (OMS, 2022). No Brasil, 674 mil pessoas morreram em decorrência do vírus e 32,9M de casos confirmados até a data (BRASIL, 2022). O isolamento social foi a melhor forma de contenção da doença, porém teve outras consequências negativas, como: problemas na saúde física e mental; aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse na população mundial (SCHINKE et al., 2020; HAKANSSON et al., 2020; Ipsos MORI, 2020).

Atletas olímpicos também foram afetados pelo isolamento social, principalmente com o afastamento de seus locais de treinamento, e com o adiamento de competições como as Olimpíadas de Tóquio 2020 (HAKANSSON et al., 2020; BENTZEN et al., 2020; WOODS et al., 2022). Com o agravamento da doença, evidências foram encontradas sobre o impacto negativo na saúde mental dos atletas, entre elas: humor deprimido, perda de energia (PILLAY et al., 2019), e aumento significativo na percepção de estresse (DI AFONSO et al., 2020). Dessa forma, assim como outros empregados, os atletas também tiveram que utilizar de estratégias e habilidades para lidar com a situação de extrema dificuldade (CLEMENTE-SUÁREZ et al., 2020).

No entanto, compreender a maneira pelo qual enfrentaram esse período de pandemia é o foco do presente estudo, tendo em vista possíveis habilidades de

enfrentamento aprendidas pelos atletas ao longo de suas extensas trajetórias esportivas. Essa que são denominadas habilidades para a vida, podem ser exemplificadas como: trabalhar em equipe, controle mental e disciplina (CHINKOV; HOLT, 2015). A internalização dessas habilidades, faz com que possam vir a ser utilizadas em outras situações de dificuldades extremas (PIERCE, GOULD e CAMIRÉ, 2017). Por apresentarem essas características, compreender se os atletas utilizaram habilidades para a vida nesse período caracterizado como um “evento de mudança longitudinal, multifacetado, imprevisível e não controlado” (SAMUEL et al., 2020) é uma lacuna a ser investigada.

Dessa forma, ainda não foram estabelecidas conclusões sobre a utilização de habilidades para a vida para o enfrentamento da COVID-19. Para isso, o estudo pretende responder a seguinte questão: o esporte de alto rendimento pode ensinar habilidades para vida que sejam transferíveis para lidar com situações extremas como a pandemia?

#### 1.1. Contextualização da temática

##### *Pandemia COVID-19, impactos sociais e o contexto esportivo*

A pandemia do COVID-19 teve um período de maior agravamento entre março de 2020 até o início de 2022, registrando mais de 6 milhões de mortes no mundo (OMS, 2022). Alguns sintomas da doença são similares ao da gripe comum, porém atingem principalmente as vias respiratórias, de rápida disseminação, podendo levar a infecções e complicações graves em grupos de risco (indivíduos com problemas pulmonares já existentes, diabéticos, idosos, hipertensos, obesos, entre outros) (OMS, 2020). A preocupação mundial foi principalmente com a sobrecarga nos sistemas de saúde, já que muitos dos indivíduos infectados pela doença necessitaram utilizar leitos de UTI (Unidade de Terapia Intensiva) (PARNELL et al., 2020; KISSLER et al., 2020).

O vírus constituiu uma ameaça à saúde pública e aos sistemas financeiros (HAN et al., 2020; SARTO et al., 2020). O lockdown foi a estratégia inicial para contenção do vírus, obrigando as famílias do mundo todo a permanecerem em suas casas por tempo indeterminado. Eventos foram suspensos (escolas, universidades, shows, shoppings, academias, eventos esportivos, entre outros), acarretando em mudanças bruscas na vida diária da população (BROOKS et al., 2020). Tais

situações, levaram os pesquisadores às investigações com relação à diferentes consequências negativas da pandemia, incluindo a saúde mental da população (HAKANSSON et al., 2020).

No mundo dos esportes reunir atletas, funcionários e fãs tornou-se perigoso para a disseminação do vírus. Viagens foram restringidas, campeonatos que estavam em andamento foram interrompidos e grandes eventos e competições internacionais foram adiadas, como por exemplo os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e a Champions League (PARNELL et al., 2020; SARTO et al., 2020). Dessa forma, atletas profissionais e semiprofissionais, assim como outros grupos, também foram afetados com a orientação de se afastar dos seus ambientes de treinamento e dos seus parceiros de trabalho (WOODS et al., 2022). Enfrentaram instabilidade financeira, restrições em condições e possibilidades dentro de suas carreiras, quedas em performance e aposentadoria antes do tempo como foi o exemplo de Tom Ransley, medalhista olímpico que anunciou sua aposentadoria assim que os jogos de Tóquio foram adiados (TAKU; ARAI, 2020).

A “normalização” se restabeleceu após dois anos de maior gravidade da doença, com o retorno dos eventos e competições e com a não obrigatoriedade da utilização de máscaras e abertura das fronteiras. Apesar disso, o mundo permanece sofrendo com as consequências negativas da doença (MAFTEI et al., 2022), fazendo-se necessário as investigações com atletas, acerca dos problemas psicológicos prolongados pela pandemia (SHINKE et al., 2020).

### *Atletas olímpicos e Habilidades para vida*

Situações de adversidade são corriqueiras no ambiente esportivo principalmente quando se trata de categorias de alto nível. Os atletas olímpicos se deparam com altas cargas de treinamento, viagens, lesões, pressões dos técnicos e patrocinadores, mudanças de clubes e parceiros. Essas adversidades, exigem rápida adaptação diante das circunstâncias, o que influencia no desempenho, no sucesso e na aquisição de habilidades físicas e mentais (STEFANELLO, 2007). No vôlei de praia por exemplo, a modalidade é caracterizada por ser de interação e de constante mudança, sendo necessário o desenvolvimento de estratégias físicas, técnicas, táticas e mentais adequadas às exigências do contexto, que podem ser os

responsáveis pelos bons resultados em uma competição (STEFANELLO, 2009; STEFANELLO, 2007).

Essas experiências no contexto esportivo favorecem a aprendizagem de habilidades psicológicas positivas para desenvolvimento pessoal. As denominadas habilidades para a vida podem ser descritas como ativos pessoais internos, são exemplos: trabalho em equipe, resiliência disciplina, aprender a gerenciar o tempo e controlar emoções (CHINKOV; HOLT, 2015; FRASER-THOMAS; CÔTÉ, 2009; WARD; HODGE; DANISH, 1999, KENDELLEN; CAMIRÉ, 2015). Caracterizadas como de caráter interpessoal (trabalho em equipe, comunicação eficaz) ou intrapessoal (concentração durante uma atividade, tomando decisões assertivas) (DANISH et al., 2004).

A aprendizagem das habilidades para a vida é influenciada de acordo com o objetivo do programa de treinamento em que o atleta está inserido, ou seja, as ações e a filosofia dos treinadores são fundamentais para o desenvolvimento desses atletas (PIERCE et al., 2017). O ensinamento pode acontecer de forma explícita, quando os treinadores e auxiliares em seu ambiente prático discutem intencionalmente, preparando, organizando e aplicando determinadas atividades específicas voltadas para o ensino das habilidades; ou ainda de forma implícita, que significa em não intervir para este fim, já que consideram a aprendizagem das habilidades para a vida uma consequência automática e natural do envolvimento dos jovens nos esportes (HOLT et al., 2017).

Atualmente, existem programas específicos de ensino de habilidades para a vida dentro dos esportes que servem justamente como forma de promover o desenvolvimento pessoal, social e esportivo, além de facilitar o relacionamento entre colegas, pais, professores, treinadores, entre outros), apoiando comportamentos positivos e ainda, enfatizando o que está funcionando e melhorando (LERNER et al., 2005; LERNER, 2011). Normalmente, os programas têm sido aplicados para jovens atletas, e têm se mostrado eficazes (JONES e TOD, 2011; PAPACHARISIS et al., 2005). Em pesquisa realizada por Bae et al., (2021), investigou a eficácia do programa de habilidades para a vida aplicado em atletas da Coreia do Sul, identificaram que aprenderam principalmente: definir metas, gerenciar o tempo e gerenciar o estresse. Os estudos relacionados às habilidades para a vida são difundidos principalmente na América do Norte, Reino Unido e na Oceania, países

de língua portuguesa como o Brasil ainda são principiantes na aplicação prática desses programas (HOLT et al., 2017; ESPERANÇA et al., 2013).

De acordo com o embasamento teórico utilizado no presente estudo (PIERCE, GOULD, CAMIRÉ, 2017) só serão consideradas habilidades para a vida se forem transferidas e aplicadas em outros contextos e situações da vida, condizendo com o foco da pesquisa. A transferência é caracterizada como um processo contínuo que ocorre quando os atletas internalizam habilidades psicossociais e conseguem aplicar tanto em situações esportivas quanto fora do esporte (PIERCE et al., 2017; CHINKOV & HOLT, 2015). A partir da estrutura conceitual de Hodge, Danish e Martin (2013), é necessário que os atletas internalizem as necessidades psicológicas básicas: autonomia (liberdade), competência (cumprir alguma tarefa) e relacionamento (corresponde ao vínculo emocional), assim será mais provável que desenvolvam a capacidade de transferir as habilidades para a vida para outros contextos além do esporte como a escola, trabalho, comunidades, família e outros (TURNNIDGE; CÔTÉ; HANCOCK, 2014).

#### *Habilidades para vida e COVID-19*

A pandemia da COVID-19 teve como consequência problemas na saúde mental da população em geral. Constatou-se um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, além de outras implicações agravantes (Ipsos MORI, 2020). No entanto, compreender a maneira como os atletas olímpicos enfrentaram o período de pandemia, foi alvo de investigação (CLEMENTE-SUÁREZ et al., 2020; SHINKE et al., 2020). Em estudo apresentado por Dagnall et al., (2021), observou que os atletas de elite com alto nível de resistência mental tiveram mais facilidade de enfrentar os aspectos negativos durante o período de pandemia

Embora os estudos tenham demonstrado que as habilidades para a vida estão associadas ao desenvolvimento de habilidades pessoais como disciplina, resiliência e controle mental, as suas utilidades para situações externas ao esporte como o enfrentamento da pandemia da COVID-19, ainda não foram estabelecidas. Contudo, o estudo tem como objetivo investigar se as experiências vivenciadas ao longo carreira esportiva de um atleta de elite, pode ensinar habilidades para a vida consideradas importantes para lidar com situações extremas, como a pandemia.

## 1.2. Justificativa

Com o período de isolamento social durante a pandemia da COVID-19, atletas foram afastados dos seus locais de treinamento e ocorreram mudanças no calendário de competições (SARTO et al., 2020; BROOKS et al., 2020). No entanto, inúmeras pesquisas foram realizadas demonstrando preocupação com as consequências negativas que o distanciamento social causou e continua causando na população em geral, principalmente em relação aos problemas psicológicos como a depressão, ansiedade e estresse, diante de problemas de saúde na família, dificuldade financeira, afastamento de seus trabalhos, entre outros (CLEMENTE-SUÁREZ et al., 2020; KANG et al., 2020).

Atletas de elite apresentaram alto nível de resistência mental, e tiveram mais facilidade para enfrentar os aspectos negativos durante o período de isolamento social (DAGNALL et al., 2021). Além disso, outros resultados apontam a resiliência aprendida pelos atletas, como fundamental para encarar as dificuldades da pandemia da COVID-19, isso porque os desafios enfrentados pelos atletas nesse período se assemelham com situações vivenciadas no esporte, como por exemplo, a pausa na carreira por uma lesão grave (GUPTA; MCCARTHY, 2021). No entanto, a presente pesquisa pretende contribuir cientificamente aprofundando os estudos sobre a compreensão da transferência de habilidades para a vida por atletas olímpicos de vôlei de praia. Além disso, entender sobre esse processo poderá guiar intervenções que auxiliam no enfrentamento de situações externas, através do contexto esportivo.

De acordo com Pierce et al., (2018) a forma explícita de ensinar as habilidades para a vida a partir de programas de habilidades para a vida elaborados com organização e metodologia, tem sido considerada a forma mais eficaz para a aquisição dessas habilidades entre jovens atletas. Dessa forma, resultados da presente pesquisa, tendem a sustentar com as investigações já realizadas que afirmam a importância do esporte como contexto fundamental para o ensino das habilidades para a vida, e ainda, influenciar programas esportivos na aplicação intencional de atividades organizadas para o desenvolvimento pessoal dos atletas.

Além disso, o fato de estar envolvida com o voleibol em grande parte da minha vida, me fez perceber a importância e necessidade dos aspectos psicológicos para um bom desempenho na carreira esportiva. Por isso, compreender as situações

positivas e negativas ao longo da trajetória esportiva de um atleta despertaram o interesse em investigar essa variável especificamente nessa modalidade.

Contudo, pensando na importância do esporte como forma de contribuir para o desenvolvimento positivo dos atletas, as habilidades que nele são adquiridas, e a forma como elas podem contribuir quando aplicadas em outros contextos da vida, a pesquisa é justificada pela necessidade e interesse em investigar se atletas e ex-atletas olímpicos de vôlei de praia, sobre a aquisição e transferência das habilidades para situações externas ao ambiente esportivo.

### 1.3. Delimitação da pesquisa

A pesquisa está delimitada em analisar as habilidades para a vida em atletas e ex-atletas de vôlei de praia medalhistas olímpicos entre os anos de 1996 a 2016, sobre a percepção de aquisição e transferência das habilidades para a vida. Além de identificar a possibilidade de transferência para o período de pandemia, por atletas olímpicos de vôlei de praia.

### 1.4. Limitações da pesquisa

A presente pesquisa está relacionada às habilidades para a vida aprendidas ao longo da carreira esportiva de atletas e ex-atletas olímpicos de vôlei de praia. O estudo 1 mapeou na literatura sobre a aquisição de habilidades para a vida através do esporte, e a possível transferência para outros ambientes, por atletas de alto rendimento. A pesquisa limitou-se na busca dos termos, uma vez que “habilidades para a vida” e “alto rendimento” são termos intercambiáveis. Já o estudo 2, um artigo qualitativo com atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia, apresentou limitação na investigação durante o período de isolamento social.

### 1.5. Definição dos termos

**Habilidades para Vida:** Ativos pessoais internos, características e habilidades como estabelecimento de metas, controle emocional, autoestima e ética no trabalho, que podem ser facilitadas ou desenvolvidas no esporte (GOULD e CARSON, 2008).

**Transferência de Habilidades para Vida:** Para que uma habilidade aprendida no esporte seja mesmo considerada uma habilidade para a vida, deve ocorrer a transferência além do contexto original para outros domínios da vida (PIERCE et al., 2017).

**Pandemia:** O termo no conceito moderno quer dizer uma epidemia de grandes proporções, se espalha a vários países e a mais de um continente. Platão usou-a no sentido genérico, referindo-se a qualquer acontecimento capaz de alcançar toda a população (REZENDE, 1998).

#### 1.6. Objetivo geral

Analisar a percepção de atletas olímpicos de vôlei de praia sobre a aquisição de habilidades para a vida e a transferência para o enfrentamento da pandemia.

#### 1.7. Objetivos específicos

- Revisar o escopo da literatura científica sobre as habilidades para a vida adquiridas e transferidas por atletas de alto rendimento em seus respectivos contextos esportivos;
- Analisar o processo de aquisição de habilidades para a vida adquiridas ao longo da carreira esportiva e a transferência para outros contextos da vida, em atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia;
- Explorar a percepção de transferência das habilidades para a vida adquiridas ao longo da carreira esportiva, para o enfrentamento de pandemia da COVID-19 em atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia.

## 1.8. Estrutura da dissertação

Esta dissertação está formatada no padrão adotado pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. Os estudos aqui apresentados foram organizados no “Modelo escandinavo”, composto por três capítulos e considerações finais (Quadro 1).

**Quadro 1** - Estrutura da dissertação organizada conforme os capítulos dos estudos apresentados de forma independente.

<b>Capítulo 1</b>	<b>Introdução geral</b> Contextualização da temática, justificativa, delimitação da pesquisa, limitação da pesquisa, definição de termos, objetivo geral, objetivos específicos e estrutura da dissertação.
<b>Capítulo 2</b>	<b>Estudo 1 – Revisão de Escopo</b> Desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida por atletas e ex-atletas de alto rendimento
<b>Capítulo 3</b>	<b>Estudo 2 - Artigo original</b> Habilidades para a vida adquiridas por atletas olímpicos no contexto esportivo e a transferência para o enfrentamento da pandemia COVID - 19
<b>Capítulo 4</b>	<b>Considerações finais</b> Apresentação das conclusões gerais da dissertação

Na primeira parte (Capítulo 1), Introdução Geral, estão apresentadas a contextualização da temática, justificativa, delimitação da pesquisa, limitação da pesquisa, definição de termos, objetivo geral, objetivos específicos e a estrutura da dissertação. Já no Capítulo 2, uma revisão de escopo que buscou mapear na literatura sobre o desenvolvimento e transferência das habilidades para a vida em atletas de alto rendimento. No Capítulo 3 está o artigo original, que investigou em atletas olímpicos de vôlei de praia brasileiros, sobre o desenvolvimento de habilidades para vida no contexto esportivo e a transferência para áreas externas, e para a situação de pandemia da COVID-19. Finalizando, as considerações finais sobre a dissertação.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, C.S.; KOCH, R. Contextualização do vôlei de praia feminino do Brasil. **Leituras: Educação Física e Esportes**, Buenos Aires, v. 13, n. 126, p. 1. 2008.
- BAE, J.; YANG, Y.; KWON, O.; LIM, T.; YUN, M.; O'SULLIVAN, D.M. The impact of the PEAK program on collegiate athletes' life skills and learning attitude. **Archives of Budo, Health Promotion and Prevention**. v.17, 2021.
- BANDEIRA, R.; TRINTA, F.; GOMES, J.; MAIA, M.; ARARIPE, A. VolleyJump: uma aplicação para a análise de saltos no voleibol de praia. Anais Estendidos do XXIV Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web, Porto Alegre, p. 115-119, 16 out. 2018
- BRASIL, **Ministério da Saúde**. <https://covid.saude.gov.br/> 2021.
- BENTZEN, M.; KENTTA, G.; RICHTER A.; LEMYRE, P.N. Impact of Job Insecurity on Psychological Well- and Ill-being among High-Performance Coaches. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. n. 17, p.6939, 2020.
- BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**. v. 395, 912-920, 2020.
- CLEMENTE-SUÁREZ, V.J.; DALAMITROS, A.A.; BELTRAN-VELASCO, A.I.; MIELGO-AYUSO, J.; TORNERO-AGUILERA, J.F. Social and Psychophysiological Consequences of the COVID-19 Pandemic: An Extensive Literature Review. **Frontiers Psychology**, 2020.
- CLEMENTE-SUÁREZ, V.J.; FUENTES-GARCÍA, J.P.; MARCOS, R.V.; PATIÑO, M.J.M. Modulators of the Personal and Professional Threat Perception of Olympic Athletes in the Actual COVID-19 Crisis. **Frontiers Psychology**. v.11, p.1985. 2020.
- CHINKOV, A.E.; HOLT, N.L. Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. **Journal of Applied Sport Psychology**. p.1–15, 2015.
- DAGNALL, N.; DRINKWATER, K.G.; DENOVAN, A.; WALSH, R.S. The Potential Benefits of Non-skills Training (Mental Toughness) for Elite Athletes: Coping With the Negative Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic. **Frontiers in Sports and Active Living**. v.24, n.3, p.581431, 2021.
- DANISH, S.; FORNERIS, T., HODGE, K.; HEKE, I. Enhancing youth development through sport. **World Leisure Journal**, 46(3):38-49, 2004. Doi: 10.1080/04419057.2004.9674365
- DANISH, S.J.; FORNERIS, I.; WALLACE. Sport-based life skills programming in the schools. **Journal of Applied School Psychology**, v.21, p. 41-62, 2005.
- DI FRONSO S.; COSTA S.; MONTESANO C.; DI GRUTTOLA F.; CIOFI E.G.; MORGILLI L.; ROBAZZA C.; BERTOLLO M. The effects of COVID-19 pandemic on

perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport Exercise Psychology*. p. 1-13. 2020.

ESPERANÇA, J.M.; REGUEIRAS, M.L.; BRUSTAD, R.J.; FONSECA, A.M. Um olhar sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. **Revista de Psicologia del Deporte**. v.22, n.2, p.481-487, 2013.

FIVB, 2022. <https://www.fivb.com/en/beachvolleyball> . Acesso em: Junho de 2022.

FRASER-THOMAS, J.; CÔTÉ, J. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. **The Sport Psychologist**, v.23, n.1, p.3–23. 2009.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **Sport & Exercise Psychology Reviews**, v.1, p.58-78. 2008.

GUPTA, S.; MCCARTHY, P.J. Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting? **Frontiers in Psychology**. v.12, p.611261, 2021.

HÅKANSSON, A.; MOESCH, K.; JÖNSSON, C.; KENTTÄ, G. Potentially Prolonged Psychological Distress from Postponed Olympic and Paralympic Games during COVID-19—Career Uncertainty in Elite Athletes. **Journal of Environmental and Public Health**. v.18, n.1, p.2. 2021.

HAN, H.J.; NWADWU, C.; ANYM, O.; EKWEREMADU, C.; KIM, S. COVID-19 and cancer: From basic mechanisms to vaccine development using nanotechnology. **International Immunopharmacology**. v.90, p.107247, 2021.

HAN, Q.; LI, X.; WANG, Z. How should athletes coping with COVID-19: Focus on severity and psychological support. **Frontiers Psychology**. v.12. 2021.

HODGE, K.; DANISH, S. Promoting life skills for adolescent males through sport. In A. M. Horne, & M. S. Kiselica (Eds.), *Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide* (pp. 55-71). **Thousand Oaks, CA: Sage**. 1999.

HODGE, K.; DANISH, S.; MARTIN, J. Developing a Conceptual Framework for Life Skills Interventions. **The Counseling Psychologist**, v.41, n.8, p.1125-1152. 2013.

HOLT, N.L.; NEELY, K.C.; SLATER, L.G.; CAMIRÉ, M.; CÔTÉ, J.; FRASER-THOMAS, J. et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, n.1, p.1-49, 2017.

HOLT, N. L.; TINK, L. N.; MANDIGO, J. L.; FOX, K. R. Do youth life skills through their involvement in high school sport? A case study. **Canadian Journal of Education**, v.31, p.281-302, 2008.

Ipsos MORI. **Covid-19 and mental wellbeing**. 2020. <https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/Covid-19-and-mental-wellbeing>

JONES, M.I.; LAVALLEE, D. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v.10, n.1, pp. 159-167, 2011.

KANG, L.; LI, Y.; HU, S.; CHEN, M.; YANG, C.; YANG, B.X. et al. A saúde mental dos trabalhadores médicos em Wuhan, China, lidando com o novo coronavírus de 2019. **Lancet Psychiatry** v.7, n.14. 2020.

KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M. Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2015.

KISSELER, S.; TEDIJANTO, C.; GOLDSTEIN, E.; GRAD, Y. LIPSITCH, M. Projecting the transmission dynamics of SARS-CoV-2 through the post-pandemic period. **Science**, 2020.

LERNER, R.M. The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths based approach to adolescent development. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. **Oxford Handbook of Positive Psychology**. 2 ed. New York: Oxford University Press; p. 149-164, 2011.

LERNER, R.M; LERNER, J.V.; ALMERIGI, J.B.; THEOKAS, C.; PHELPS, E.; GESTSDOTTIR, S.; et al. Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. **The Journal of Early Adolescence**. v.25, n1, p.17-71, 2005.

MAFTEI, A.; MERLICI, I.; ROCA, I. Implications of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents: Cognitive and Emotional Representations. **Children**, n.359, v. 9, 2022.

PARNELL, D.; WIDDOP, P.; BOND, A.; WILSON, R. COVID-19, networks and sport. **Journal Managing Sport and Leisure**, 2020.

PIERCE, S.; GOULD, D.; Camiré, M. Definition and heuristic model of life skills transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, n.1, p.186–211, 2016.

PIERCE, S.; GOULD, D; CAMIRÉ, M. Definition and model of life skills transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, p.186–211. 2017.

PIERCE, S.; KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M.; GOULD, D. Strategies for coaching for life skills transfer. **Journal of Sport Psychology in Action**. v.9, n.1, p.11-20, 2018.

PILLAY L.; JANSE VAN RENSBURG D.C.C.; JANSEN VAN RENSBURG A.; RAMAGOLE, D.A.; HOLTZHAUSEN, L.; DIJKSTRA, H.P.; CRONJE, T. Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. **Journal of Science Medicine Sport**. V.23, p.670–679. 2020.

REZENDE, J.M. Epidemia, endemia, pandemia, epidemiologia. **Revista de Patologia Tropical/Journal of Tropical**.1998

SARTO, F.; IMPELLIZZERI, F.M.; SPORRI, J.; PORCELLI, S.; OLMO, J.; REQUENA, B. et al. Impact of potential physiological changes due to COVID-19

home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. **Sports Medicine**, v.50, n.8, p.1417-1419. 2020.

STEFANELLO, J.M.F. Competências psicológicas no vôlei de praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento. **Motriz**; v.15, p.996-1008, 2009.

STEFANELLO, J.M.F. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.7, n.2, p.232-44, 2007a

STEFANELLO, J.M.F. Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva. **Barueri, São Paulo: Minha Editora: Manole**, 2007b

SCHINKE, R.; PAPAIOANNOU, A.; HENRIKSEN, K.; SI, G.; ZHANG, L.; HABERL, P. K. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2020

TAKU, K.; ARAI, H. Impact of COVID-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. **Journal of Loss Trauma**, v.25, p.623–650, 2020.

TURNNIDGE, J.; CÔTÉ, J.; HANCOCK, D.J. Positive Youth Development From Sport to Life: Explicit or Implicit Transfer? **Quest -Illinois- National Association for Physical Education in Higher Education**. v.66, n.2, p.203-217, 2014.

TURNNIDGE, J.; VIERIMMA, M.; COTÉ, J. An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. **Psychology**. v.3, p.1131-1141, 2012.

WOODS, S.; DUNNE, S.; GALLAGHER, P.; HARNEY, S. Is a pandemic as good as a rest? Comparing athlete burnout and stress before and after the suspension of organised team sport due to Covid-19 restrictions, and investigating the impact of athletes' responses to this period. **Psychology of Sport and Exercise**. v. 60, 2022.

World Health Organization et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> Accessed April 14, 2020.

## **CAPÍTULO 2**

---

### **ESTUDO 1- REVISÃO DE ESCOPO**

Desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida por atletas e ex-atletas de alto rendimento

---

## **DESENVOLVIMENTO E TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES PARA A VIDA POR ATLETAS E EX-ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO DE ESCOPO.**

### **Resumo**

O objetivo do estudo foi mapear na literatura sobre a aquisição das habilidades para a vida e transferência para outras áreas, por atletas e ex-atletas de alto rendimento. O ensino pode ocorrer através de uma abordagem explícita com programas esportivos, ou pelas experiências e situações vivenciadas ao longo da trajetória esportiva, que podem levar ao desenvolvimento dessas habilidades. São consideradas fundamentais tanto para a utilização dentro do esporte como em outros ambientes. A revisão considerou os artigos originais, publicados na íntegra em revistas nacionais e internacionais, nos idiomas português, inglês e espanhol, não houve limitação de datas. As buscas foram realizadas entre dezembro (2021) e fevereiro (2022). Bases de dados utilizadas: Pubmed, Web of Science, PsycINFO, SportDiscus, Science Direct, e Scielo. Os artigos foram caracterizados, sintetizados, e apresentados em fluxograma. 18 estudos entraram nos critérios de seleção, publicados entre os anos de 2005 e 2022, a maioria (77%) caracterizados como transversais do tipo qualitativo (55%), com maior incidência no Canadá. As amostras foram compostas de 1 a 477 atletas, com idades entre 12 e 45 anos. Os atletas percebem o esporte como o principal ambiente de aprendizagem. A maioria dos artigos (13) apresentam uma abordagem implícita de ensino, outros 5 experimentaram programas sistematizados de habilidades para a vida (Developing Champions, Max 360, PEAK program, ELITE e SUPER). Percebem a importância dos agentes sociais para o desenvolvimento das habilidades. Entre as habilidades adquiridas e transferidas mais citadas, estão: estabelecimento de metas, controle emocional, interação social, comunicação, liderança, entre outros. É possível concluir que os atletas e ex-atletas de alto rendimento percebem as experiências positivas e negativas ao longo da carreira esportiva, como fundamentais para o desenvolvimento das habilidades para a vida, e ainda apresentam possibilidades de transferências.

**Palavras-chave:** Habilidades para a vida. Psicologia do esporte. Alto rendimento. Revisão de escopo.

## **LIFE SKILLS DEVELOPMENT AND TRANSFER BY HIGH PERFORMANCE AND FORMER ATHLETES: A SCOPING REVIEW.**

### **Abstract**

The aim of the study was to map in the literature on the acquisition of life skills and transfer to other areas, by high performance athletes and former athletes. Teaching can occur through an explicit approach with sports programs, or through the experiences and situations lived along the sports trajectory that lead to the development of these skills considered fundamental both for use within the sport and in other environments. The review considered original articles, published in full in national and international journals, in Portuguese, English and Spanish, and there was no date limitation. The searches were carried out between December (2021) and February (2022). Databases used: Pubmed, Web of Science, PsycINFO, SportDiscus, Science Direct, and Scielo. The articles were characterized, synthesized and presented in flowchart. 18 studies entered the selection criteria, published between 2005 and 2022, most (77%) characterized as cross-sectional of the qualitative type (55%), with a higher incidence in Canada. The samples were composed of 1 to 477 athletes, aged between 12 and 45 years. Athletes perceive sport as the main learning environment. Most of the articles (13) presented an implicit teaching approach, another 5 tried systematized life skills programs (Developing Champions, Max 360, PEAK program, ELITE and SUPER). They perceive the importance of social agents for the development of skills. Among the most cited skills acquired and transferred are: goal setting, emotional control, social interaction, communication, leadership, among others. It is possible to conclude that high-performance athletes and ex-athletes perceive positive and negative experiences throughout their sports career as fundamental for the development of life skills, and they also have transfer possibilities.

**Keywords:** Life skills. Sport psychology. High-performance. Scoping review.

## 2.1. INTRODUÇÃO

Habilidades para a vida desenvolvidas por atletas no contexto esportivo são consideradas importantes para o aprimoramento de recursos psicossociais que contribuem para experiências externas ao esporte e desempenham papel significativo após a aposentadoria de atletas de alto rendimento e elite (SUBIJANA et al., 2020; HODGE et al., 2016; HOLT et al., 2017). O esporte de alta performance é caracterizado por adversidades e situações que exigem dos atletas uma boa preparação física e psicológica, promovendo assim o ensino de habilidades comportamentais, psicológicas e emocionais (SUBIJANA et al., 2020).

Podem ser definidas como aquelas habilidades que possibilitam o sucesso do indivíduo em diferentes áreas, tanto profissional quanto pessoal (DANISH et al., 2004). Entre as habilidades para a vida mais citadas pelos indivíduos que adquirem através da participação esportiva, estão: disciplina, resiliência, liderança, controle emocional e estabelecimento de metas (WEINBERG; GOULD, 2017; SCHARFEN; MEMMERT, 2019).

O processo de aquisição das habilidades para a vida pode ocorrer a partir de 2 abordagens: implícita e explícita (PIERCE et al., 2017). Entre os atletas de alto rendimento a aprendizagem implícita pode acontecer a partir dos desafios da carreira esportiva: volume intenso de treinamento, calendário de competições, responsabilidade, disciplina, pressão dos patrocinadores, relação com a equipe técnica, entre outros (FECHIO, et al., 2021; WEINBERG; GOULD, 2017; MORAES; FILHO, 2006; ARONI et al., 2019). Por outro lado, podem ser ensinadas através de uma abordagem explícita, com programas elaborados e organizados dentro das modalidades esportivas especificamente para o ensino das habilidades para a vida, orientado pela comissão técnica (PIERCE et al., 2017). Apesar de ser citado o ensino de maneira explícita como mais eficiente, os programas de ensino das habilidades para a vida ainda não estão disseminados no Brasil e no mundo (JACOBS; WRIGHT, 2018; ESPERANÇA et al., 2013).

Estudos recentes realizados no Brasil têm abordado sobre a aprendizagem das habilidades da vida a partir das experiências vivenciadas no contexto esportivo, e sobre a aplicação para outros ambientes como é o caso

dos resultados apresentados por Nunes et al., (2021), que identificou em atletas de voleibol de alta performance que as experiências negativas enfrentadas por eles dentro do esporte (lesão, frustrações, viver longe da família, etc.), proporcionou aprendizagens únicas, e por consequente a internalização das habilidades para a vida.

No momento em que as habilidades pessoais e interpessoais são internalizadas, torna-se possível o processo contínuo de desenvolvimento e aplicação para um ou mais domínios da vida além do contexto esportivo (PIERCE et al., 2016). Esse processo é chamado de “transferibilidade”, quando um indivíduo interage continuamente e interpreta os outros ambientes para reproduzir resultados de habilidades positivas ou negativas. Alguns pesquisadores sugerem que só terá sido eficaz se o atleta tem a capacidade de identificar similaridade de contexto e utilizar estratégias/habilidades para lidar com as circunstâncias de outros contextos (GOULD; CARSON, 2008).

Os estudos referentes às habilidades para a vida vêm ganhando espaço na literatura nos últimos anos, principalmente com o foco em desenvolvimento humano através do esporte. Contudo, os modelos são muito abrangentes e os estudos na área não tem um consenso sobre os elementos, as formas como o processo acontece e metodologias aplicáveis. Como exemplo, revisões como a de (MIZOGUCHI, 2018) avaliaram correlatos da área das habilidades para a vida, mas encontraram muitas variações de resultados que se encaixavam nas habilidades para a vida, mas não apresentaram termos específicos. Nesse contexto, uma revisão sobre estudos que abordam as habilidades para a vida como uma proposta temática, podem dar uma ideia mais central de como o conceito vem sendo operacionalizado, que atributos têm sido estudados e que formas de programas de treinamento explícito existem.

Contudo, a presente revisão de escopo tem como objetivo mapear na literatura científica e encontrar evidências, respondendo a seguinte questão de pesquisa: atletas e ex-atletas de alto rendimento e elite, percebem o contexto esportivo como facilitador para o desenvolvimento de habilidades para vida, e ainda são capazes de transferi-las para outros ambientes da vida?

## 2.2. MÉTODOS

### 2.2.1. Procedimentos

O presente estudo é uma revisão de escopo, com o objetivo mapear os conceitos que sustentam uma área de pesquisa e disseminar os resultados encontrados (LEVAC et al., 2010). A primeira etapa da pesquisa foi a realização de um protocolo de revisão de escopo que foi registrado na Open Science Framework (OSF) para garantir o rigor técnico, e para ser possível a visibilidade e transparência (OSF link).

Para dar suporte ao processo de revisão de escopo como forma de “checklist” para a confiabilidade da pesquisa e para verificação dos estudos selecionados, foi utilizado a extensão do modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses), o PRISMA-ScR (PRISMA extension for scoping reviews (TRICCO et al., 2018)). Essas diretrizes são caracterizadas pelas seguintes etapas: 1) identificar a questão da pesquisa (2.2.2 Critérios de elegibilidade); 2) identificar os artigos científicos relevantes por meio da pesquisa nas bases de dados selecionadas (2.2.3 bases de buscas e informações); 3) selecionar os estudos relevantes (2.2.4 Seleção dos estudos); 4) mapear as principais informações (2.2.6 Extração de dados); 5) reunir, resumir e relatar os resultados (2.2.7 Análise dos dados).

### 2.2.2. Critérios de elegibilidade

Foram definidos como critérios de inclusão nesta revisão, os estudos que apresentaram os critérios determinados a seguir: a) estar relacionado ao desenvolvimento e ou transferência das habilidades para a vida; b) habilidades para a vida aprendidas no contexto esportivo; c) apresentar uma proposta teórica sobre as habilidades para a vida; d) investigações realizadas apenas com atletas de alto rendimento ou ex atletas de alto rendimento, que apresentaram considerável demanda de treinamento, participantes de competições desde o nível regional até o nível internacional. Já como critérios de exclusão, foram adotados os seguintes aspectos: e) revisões de literatura, artigos de opinião ou cartas de editores; f) impossibilidade de acesso ao estudo na íntegra; g) artigos duplicados; h) artigos publicados nos idiomas: português, inglês e espanhol. Não houve limitação de data dos artigos publicados.

### 2.2.3. Bases de informações e buscas

As buscas foram realizadas no período entre dezembro de 2021 e fevereiro de 2022 nas seguintes bases de dados: Pubmed, Web of Science, PsycINFO, SportDiscus, Science Direct, e Scielo. Tem como objetivo identificar estudos que apresentem um conceito operacionalizado de habilidades para a vida. Dessa forma, ficaram determinados os termos a seguir: “habilidades para a vida”, “desenvolvimento de habilidades para a vida” e “transferência de habilidades para a vida” separados pelo operador booleano OR, e ainda “esporte” separado pelo operador booleano AND, nas línguas: português, inglês e espanhol. Optou-se por não utilizar “atletas de alto rendimento” em específico, devido à variância de termos nas diferentes línguas e países, fazendo-se então uma busca manual.

### 2.2.4. Seleção dos estudos

Dois avaliadores de forma independente analisaram os artigos encontrados a partir das buscas nas bases de dados determinadas, conforme as etapas descritas no protocolo PRISMA-ScR. Na avaliação inicial, foram removidos os artigos duplicados, e as buscas apenas pela leitura dos títulos e dos resumos dos trabalhos, de acordo com os critérios de elegibilidade pré-definidos. Já na 2ª parte da avaliação, elegibilidade a partir da leitura do artigo por completo para a definição final do artigo ser incluído ou não na revisão. Quando houve discordância entre os revisores, um terceiro avaliador foi consultado. Após a avaliação final dos estudos, buscas em bases de dados e coletas manuais foram conduzidas. Estudos adicionais nas referências, citações e estudos similares aos incluídos foram buscados.

### 2.2.5. Avaliação da qualidade metodológica e riscos de vieses dos estudos

Como parte do processo de extração dos dados, se fez necessário a aplicação de escalas de avaliação da qualidade metodológica de cada estudo selecionado. Para esse processo, foi estabelecido um checklist dos elementos que compõem um estudo de qualidade, para isso utilizou-se de ferramentas como o Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology – Statement (STROBE) traduzido em Português por Malta et al., (2010). A intenção dessa iniciativa (STROBE) é proporcionar recomendações de como elaborar o desenho ou conduzir os estudos. É composto por 22 itens relacionados às informações que

devem estar no título, resumo, introdução, metodologia, resultados e discussão de artigos científicos que descrevem estudos observacionais.

#### 2.2.6. Extração dos dados

Depois de selecionado os artigos, os dados dos estudos foram organizados detalhadamente em uma tabela, para que pudessem ser analisados. Fizemos uma análise de forma independente, organizando os dados extraídos que aparecem nos estudos, sendo eles: objetivo da pesquisa, características do estudo (país onde foi realizado, ano de publicação, metodologia utilizada, procedimentos usados na coleta, de que forma os dados foram analisados e descrição da amostra). Além disso, foram apresentados a maneira que as habilidades foram aprendidas implícito (através da participação natural no esporte) ou explícito (programas de ensino de habilidades para a vida), e os principais exemplos de habilidades aprendidas e transferidas para outros contextos.

#### 2.2.7. Análise dos dados

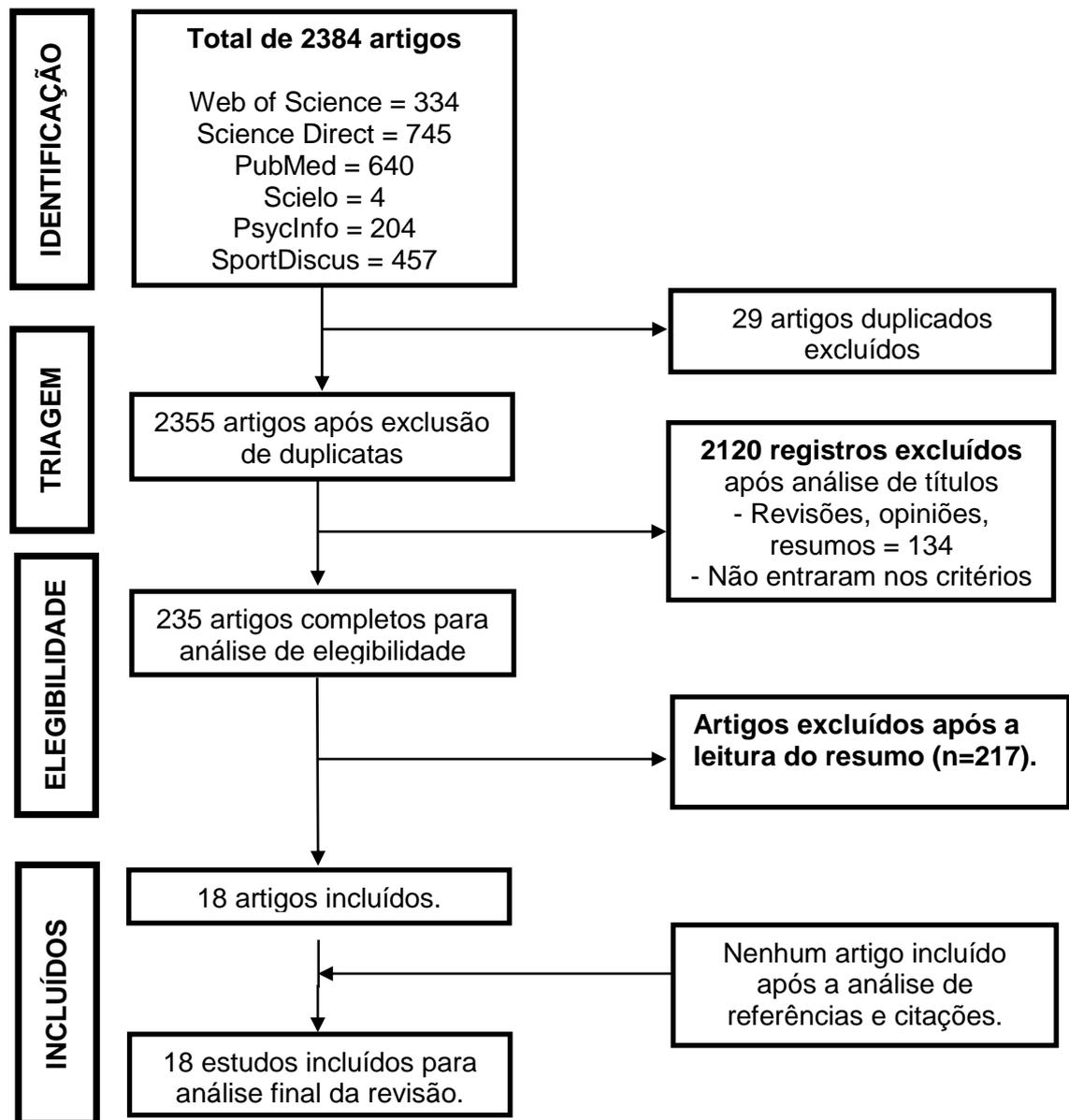
Para melhor apresentação dos dados foi elaborado um fluxograma com base no modelo de PRISMA (2020) (TRICCO et al., 2020), com algumas adaptações, já que não foram adicionados artigos de revisões anteriores e nem da literatura cinzenta. O fluxograma apresentou com o número total de referências encontradas, quantos artigos foram excluídos ao longo das etapas, e quantos artigos chegaram até a decisão final. Outros resultados, estão demonstrados a partir de quadros e tabelas sobre os principais achados das habilidades para a vida desenvolvidas e transferidas.

Apresentamos os resultados dos estudos a partir de 3 partes: caracterização dos estudos, indicadores de desenvolvimento das habilidades para a vida, e indicadores de transferência das habilidades para a vida. Categorias foram elaboradas utilizando estatística descritiva com frequência de temas (absoluta e relativa). Para a caracterização dos estudos, descrevemos a frequência de país, ano, tipo de estudo, instrumentos utilizados, entre outros. Também foram descritos o número de participantes de cada estudo, a média ( $\pm$ ) de idade e o sexo (F=feminino; M=masculino). Para os indicadores de desenvolvimento das habilidades para a vida, conduzimos uma análise de conteúdo com base em Bicudo, (2018), para tirar

conclusões válidas e lógicas. E para reportar os indicadores de transferência das habilidades para a vida, também foi conduzido uma análise de conteúdo e apresentação por meio de tabelas. As habilidades para a vida aprendidas e transferidas, encontradas nos estudos foram apresentadas separadamente, habilidades intrapessoais (que facilitam o autoconhecimento pessoal e o relacionamento próprio), e habilidades interpessoais (que facilitam o relacionamento com outras pessoas).

### **2.3. RESULTADOS**

Encontramos 2384 artigos nas 6 bases de dados pesquisadas. Após a triagem considerando os critérios de inclusão e exclusão, 18 estudos foram incluídos para a análise (Figura 1).



**Figura 1** – Fluxograma dos artigos selecionados para análise da revisão de escopo.

### 2.3.1. Caracterização dos Estudos

Foram selecionados 18 estudos, publicados entre os anos de 2005 até 2022, a maioria deles nos últimos 5 anos (n=14; 77%). Grande parte dos artigos tem como característica a pesquisa transversal (n=14; 77%), de caráter qualitativo (n=10; 55%). O Canadá é o país com maior número de artigos publicados (n=7; 36%), em segundo lugar, o Brasil com 3 estudos nos últimos 2 anos (Tabela 1).

Seguindo os critérios de inclusão, as amostras foram compostas por atletas e ex-atletas de alto rendimento e elite. Entre os estudos, as amostras variam entre 1 e 477 participantes, composta por atletas (n=1871) e ex-atletas (n=483) de alto rendimento, com idades variando entre 12 e 45 anos. Nem todos os estudos apresentaram o número exato de participantes do sexo feminino e masculino. Não houve diferença na percepção das habilidades para vida desenvolvidas e transferidas entre os sexos. A maioria dos participantes da amostra são da América do Norte (n= 6; 34%), seguido da Europa (n=5; 27%), América do Sul (n= 3; 17%), Oceania (n=2; 11%) e Ásia (n=2; 11%) (Tabela 1).

Quanto às modalidades apresentadas nos artigos, 10 (55%) investigaram atletas de esportes coletivos, 4 (22%) esportes individuais e 4 (22%) estudos investigaram tanto esporte coletivo quanto individual. Os esportes coletivos mais citados foram futebol, hockey, basquete e voleibol, já os estudos com esportes individuais investigaram principalmente judô, tênis, ginástica e patinação. Alguns não apresentaram a modalidade investigada.

Com relação aos modelos teóricos, 7 estudos não mencionaram qual modelo foi utilizado, porém foi possível identificar uma prevalência em alguns como o de Pierce, Gould e Camiré (2017) e o de Kendellen e Camiré (2019), que tem como objetivo identificar todo o processo de desenvolvimento e também de transferência das habilidades para a vida. Ademais, o modelo de Gould e Carson (2008) com foco apenas no desenvolvimento de habilidades para a vida a partir da participação esportiva, também foi citado.

**Tabela 1.** Características dos estudos selecionados na revisão de escopo sobre desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida em atletas e ex-atletas de alto rendimento.

Referência	Objetivo	Delineamento	Amostra	Procedência	Idade	Sexo	Esporte	Instrumentos	Abordagem
Agnew et al., 2019	Investigar programas de HV em uma liga de futebol de elite.	Transversal	10	Austrália	± 25,5 anos	M	Coletivo	Entrevistas	Explícita
Atali et al., 2021	Investigar o Judô como esporte para ensino de HV.	Transversal Quantitativo	947	Turquia	± 20,5 anos	F/ M	Individual	Questionário Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Implícita
Bae et al., 2021	Eficácia de um programa de DPJ para o ensino das HV.	Longitudinal	28	Coréia do Sul	± 19.64 anos	F/ M	Individual/ Coletivo	Questionários; Entrevistas Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Explícita
Bean et al., 2020	Desenvolvimento e transferência de HV no hóquei e voleibol.	Transversal Qualitativo	47	Canadá	± 14.4 anos	F/ M	Coletivo	Entrevistas, observações	Implícita
Chinkov e Holt 2016	Explorar a transferência de HV em praticantes de Jiu-jitsu.	Transversal	14	Canadá	± 34,6 anos	M /F	Individual	Entrevistas	Implícita
Cronin e Allen 2018	Relação de apoio dos treinadores para a percepção de desenvolvimento de HV.	Transversal	326	Reino Unido (Inglaterra, Escócia)	± 13,81 anos	M /F	Individual/ Coletivo	Questionários Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Implícita

Freire et al., 2021	Idade e o tempo de prática na percepção de desenvolvimento das HV.	Transversal	207	Brasil	± 14,47 anos	M	Coletivo	Questionários Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Implícita
Hardcastle et al., 2015	Eficácia de um programa de ensino de HV para atletas de alto rendimento.	Transversal Qualitativo	52	Austrália	± 15,5 anos	M /F	Coletivo	Entrevistas	Explícita
Jones e Lavalle 2009	Definição das habilidades para a vida. Quais são consideradas mais importantes.	Transversal Qualitativo	19	Canadá	± 18,5 anos	M /F	Individual/ Coletivo	Entrevistas	Implícita
Jones e Tod 2021	Avaliar um programa de ensino de HV em jovens atletas.	Longitudinal	5	Inglaterra	± 19 anos	M /F	Individual/ Coletivo	Questionários Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Explícita
Jorgesen et al., 2020	Identificar em atletas os contextos e a maneira que aprendem as HV.	Transversal	9	Canadá	± 19,2 anos	M /F	Individual	Entrevistas	Implícita
Kendellen e Camiré, 2020	Documentar o processo de aplicação das HV por um ex-atleta.	Longitudinal Qualitativo	1	Canadá	± 24 anos	M	Coletivo	Entrevistas	Implícita
Marsollier et al., 2019	Desenvolvimento e transferência de HV em patinadores artísticos.	Transversal Qualitativo	8	Canadá	± 16 anos	M /F	Individual	Entrevistas	Implícita

Nascimento Junior et al., 2021 <sup>5</sup>	Investigar o desenvolvimento de HV em jogadores de futsal.	Transversal Quantitativo	113	Brasil	± 13,52 anos	M	Coletivo	Questionário Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Implícita
Nunes et al., 2021 <sup>8</sup>	Aprendizagem e transferência das HV, em ex-atletas de voleibol.	Transversal Qualitativo	5	Brasil	± 38 anos	M	Coletivo	Entrevistas	Implícita
Paparacharis et al., 2005 <sup>18</sup>	Investigar a eficácia de um programa de ensino de HV em jovens atletas.	Longitudinal	72	Grécia	± 11,5 anos	M /F	Coletivo	Questionários Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Explícita.
Subijana et al., 2020 <sup>2</sup>	Explorar em ex-atletas de elite, contextos de aprendizagem e transferência das HV.	Transversal Quantitativo	477	Espanha	± 38,5 anos	F/ M	Coletivo/ Individual	Questionários Life Skills Scale for Sport (LSSS)	Implícita
Zhu et al., 2022 <sup>13</sup>	Contextos de aprendizagem. Desenvolvimento de HV em mulheres atletas de futebol.	Transversal	14	China, Canadá e Noruega	± 24,8 anos	F	Coletivo	Entrevistas	Implícita

\*HV: habilidades para a vida

### 2.3.2 Processo de aquisição das habilidades para a vida

Foi possível constatar que os atletas investigados perceberam o esporte como sendo o ambiente principal para a aquisição das habilidades para a vida. Apenas em um dos estudos, os atletas não perceberam a aquisição de habilidades para a vida. Esse dado foi avaliado através de estudos quantitativos, com a utilização da escala Life Skills Scale for Sport (LSSS) desenvolvido por Cronin e Alen (2017), e a partir de análises qualitativas com entrevistas semiestruturadas.

Entre os estudos selecionados, 13 apresentaram abordagem de ensino de forma implícita a partir das situações e experiências vivenciadas nas suas carreiras esportivas. Os outros 5, aplicaram programas específicos de habilidades para a vida. Dessa forma, pode ser observado no quadro a seguir, os programas que foram citados pelos artigos, como forma de compreender o objetivo e eficácia dessa prática no contexto esportivo. Foram apresentados: “MAX 360”, “PEAK Program”, “Enhancement of Leadership Intercommunication Teamwork and Excellence (ELITE)”, “Sports United to Promote Education and Recreation (SUPER)” e “Developing Champions (DC)” (Quadro 1).

**Quadro 1.** Apresentação dos programas elaborados para o ensino das Habilidades para a Vida através da participação esportiva.

PROGRAMA	DESENHO DE ESTUDO	OBJETIVOS	EFICÁCIA
DEVELOPING CHAMPIONS (Hardcastle et al., 2015)	Qualitativo. Grupos focais	Aprimorar o comportamento positivo para lidar nas diferentes situações dentro e fora do esporte, com atletas de alto rendimento.	Bem-sucedido. HV: equilíbrio emocional, gerenciamento de tempo, estabelecimento de metas e confiança.
MAX 360 (Agnew et al., 2019)	Qualitativo. Análise indutiva	Utilizar HV para lidar com as situações difíceis na carreira esportiva. Maximizar o crescimento individual no esporte e fora dele.	Resultados positivos, porém nem todos conseguiram perceber do desenvolvimento e transferência das HV.
PEAK Program (Bae et al., 2021)	Quantitativo. Análise pré e pós intervenção.	Aprimoramento de habilidades através do esporte. Planejamento, aquisição e implementação prática.	Diferença significativa após o programa. Aumento no nível de definição de metas, gerenciamento de tempo e estresse.
ELITE (Jones e Tod, 2011)	Quantitativo. Avaliar tamanho de efeito do programa.	Aumentar a autoconsciência dos atletas sobre uso das HV, através da prática reflexiva (parte do treino para explicação sobre as HV).	Diferenças significativas. Maior organização e comunicação, após da intervenção do programa.
SUPER (Papacharisis et al., 2005)	Quantitativo. Pré e pós intervenção.	Ensiná-los a ter controle pessoal e tomar boas decisões. Práticas explicativas sobre as HV, adaptado ao esporte.	Diferença significativa nas HV: estabelecimento de metas, resolução de problemas e pensamento positivo.

A partir dos resultados dos artigos selecionados, pode-se perceber que o processo de aquisição das habilidades para a vida pode depender de diversos fatores, entre eles: características das modalidades, outros contextos para auxiliar no desenvolvimento, idade, apoio e filosofia do treinador, entre outros (Quadro 2).

**Quadro 2.** Características do processo de aquisição de habilidades para a vida

<b>PROCESSOS</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>CÓDIGOS</b>
<p style="text-align: center;">APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES PARA A VIDA</p>	<p style="text-align: center;">Variam com o tipo do esporte</p>	<p>Atletas de esporte coletivo apresentaram maior grau de habilidades para a vida (Subijana et al., 2020)</p>
	<p style="text-align: center;">Tempo de carreira e idade</p>	<p>Quanto mais velho e mais longa a carreira no esporte, maior a percepção de habilidades para a vida (Subijana et al., 2020)</p>
	<p style="text-align: center;">Outros contextos para a aprendizagem</p>	<p>Também consideraram a escola, o trabalho e a família como ambientes importantes para a aquisição (Jorgensen et al., 2020)</p>
	<p style="text-align: center;">Figura do treinador</p>	<p>O treinador foi apontado como figura importante para o ensino das habilidades para a vida (Cronin e Allen, 2018)</p>

Com relação aos exemplos de habilidades para a vida encontradas nos estudos, as intrapessoais, que são aquelas que facilitam o autoconhecimento pessoal e o relacionamento próprio, destaque-se: estabelecimento de metas, controle emocional, determinação, gerenciamento de tempo e confiança como as mais citadas nos estudos. Já as habilidades interpessoais (que facilitam o relacionamento com outras pessoas) mais apontadas pelos atletas: trabalho em equipe, a comunicação, liderança, interação social e solução de problemas (Tabela 2).

**Tabela 2.** Evidências de habilidades para a vida desenvolvidas através do esporte.

	<b>Habilidade</b>	<b>Nº Citações</b>	<b>Referências</b>
<b>INTRAPESSOAL</b>	Estabelecimento de metas	10	1,2,4,5,6,7,9,15,16,17
	Controle Emocional	9	1,4,7,8,9,11,12,13,17
	Determinação	5	2,8,9,13,14
	Gerenciamento de tempo	5	4,6,7,8,17
	Confiança	5	1,7,9,12,14
	Organização	4	6,13,15,18
	Disciplina	3	6,8,9
	Hábitos saudáveis	3	10,12,14
	Resiliência	2	6,8
	Autoconhecimento	2	14,15
	Persistência	1	14
	Independência	1	13
	Concentração	1	9
<b>INTERPESSOAL</b>	Trabalho em equipe	10	1,2,4,5,6,8,11,12,13,17
	Comunicação	8	1,4,5,11,15,16,17,18
	Liderança	7	1,3,4,5,6,8,17
	Interação social	7	2,4,5,6,13,14,17
	Resolução de problemas	7	2,5,8,15,16,17,19
	Respeito	4	1,6,9,12
	Perseverança	3	9,11,12
	Motivação	2	6,15
	Ética	2	8,13
	Empatia	1	8
	Tomada de decisão	1	17
	Benevolência	1	14

### 2.3.3 Transferência das habilidades para a vida

Entre os estudos, 7 abordaram somente sobre o processo de aquisição e desenvolvimento de habilidades para a vida, os outros 11 investigaram também acerca da transferência das habilidades para a vida aplicadas em outras áreas da vida. Desses, grande parte (n=10) apresentou resultados positivos, onde os atletas foram capazes de perceber que utilizavam habilidades adquiridas no esporte em outros contextos da vida. Dentre os 11 estudos que investigaram a transferência, apenas 1 apresentou resultado negativo, os atletas apresentaram dificuldade no entendimento no processo de aplicação das habilidades para a vida. Percebe-se que na maioria das vezes as habilidades são transferidas de maneira implícita, como um acontecimento natural (Quadro 3).

**Quadro 3.** Processo de transferência das habilidades para a vida.

PROCESSOS	CATEGORIAS	CÓDIGOS
TRANSFERÊNCIA DE HABILIDADES PARA A VIDA	Tempo de aposentadoria do esporte	Quanto maior o tempo aposentado, maior a percepção de transferência das habilidades para a vida (Subijana et al., 2020)
	Atuação em outros empregos	Tiveram mais sucesso no trabalho atual, aplicando habilidades como liderança (Kendellen e Camiré, 2020)
	Figura do treinador	A transferência das habilidades para a vida pode ser facilitada quando o treinador auxilia nesse processo (Marsollier et al., 2019)

Os estudos apresentaram evidências de que boa parte dos sujeitos percebem que são capazes de transferir tanto habilidades intrapessoais (controle emocional, confiança, estabelecimento de metas, outros) quanto habilidades interpessoais (interação social, trabalho em equipe, liderança, outros) (Tabela 3).

**Tabela 3.** Evidências de habilidades para a vida transferidas para outras áreas.

	<b>Habilidade</b>	<b>Número de citações</b>	<b>Referências</b>
<b>Intrapessoal</b>	Controle emocional	5	7,8,9,11,15
	Confiança	5	1,7,9,12,14
	Estabelecimento de metas	4	6,7,9,15
	Determinação	3	8,9,14
	Hábitos saudáveis	3	10,12,14
	Gerenciamento de tempo	2	7,8
	Organização	2	6,15
	Disciplina	2	6,8
	Resiliência	2	6,8
	Autoconhecimento	2	14,15
	Persistência	1	14
	Concentração	1	9
	<b>Interpessoal</b>	Interação social	6
Trabalho em equipe		4	1,6,8,11
Liderança		3	3,6,8
Respeito		3	6,9,12
Comunicação		3	1,11,18
Perseverança		3	9,11,12
Motivação		2	6,15
Empatia		1	8
Resolução de problemas		1	8
Benevolência		1	14

## 2.4 DISCUSSÃO

O estudo teve como objetivo investigar na literatura sobre o desenvolvimento das habilidades para a vida no esporte e a transferência para outras áreas da vida, percebidas por indivíduos atletas e ex-atletas de alto rendimento e elite. De maneira geral, os atletas percebem o esporte como um ambiente primordial para a aprendizagem das habilidades consideradas positivas. A maioria aprendeu de maneira implícita, de forma natural a partir da participação no esporte. Além disso, foi possível identificar a maneira como transferem para outros ambientes.

Dos 18 estudos encontrados, 15 (77%) foram publicados nos últimos 5 anos, sendo a maioria deles no Canadá, seguido do Brasil e Austrália (Tabela 1). De acordo com Holt et al., (2017), o desenvolvimento de pesquisas na área se concentra na América do Norte, Oceania e Reino Unido, o que em partes corrobora com o que foi encontrado no presente estudo. Este resultado reforça a importância em ampliar as colaborações e a expansão dos estudos para regiões fora dos centros mais desenvolvidos. Contudo, percebemos a presença de estudos voltados para as habilidades para a vida realizadas na América do Sul, em especial no Brasil. Esse aumento pode ser devido aos grupos de estudos instalados nas universidades que se dedicam nas investigações das habilidades para a vida, e ainda compartilham o conhecimento com outros profissionais interessados na área, como é o caso da “Life Skill Brasil” (LIFE SKILLS BRASIL, 2022).

A presente investigação buscou por termos específicos sobre as habilidades para a vida, tendo em vista o crescimento na área. Em 2008 os autores Gould e Carson relatavam que ainda não havia uma padronização de termos quando se trata das habilidades para a vida, sendo necessário a utilização de termos intercambiáveis

Foi identificado que os atletas de modalidades coletivas tiveram maior desenvolvimento de habilidades para a vida, do que atletas de modalidades individuais. Outras pesquisas também apontam que os esportes coletivos oferecem oportunidades únicas aos atletas ensinando-os habilidades específicas como resolução de problemas, trabalho em equipe, liderança, comunicação, entre outras (GOUDAS & GIANNOUDIS, 2008; KENDELLEN & MARTIN CAMIRÉ, 2020; NASCIMENTO JUNIOR et al., 2021; HARDCASTLE et al., 2015). Por outro lado, alguns estudiosos sugerem que modalidades individuais podem favorecer o desenvolvimento de habilidades para a vida em jovens, devido à maior frequência de

interação entre o treinador e o atleta, questão considerada fundamental para o desenvolvimento de habilidades para a vida (MARSOLLIER et al., 2019; FREIRE et al., 2020) A partir dos resultados encontrados, também não foi possível comprovar uma diferença na percepção das habilidades para a vida desenvolvidas e transferidas, entre o sexo masculino e o sexo feminino.

O esporte foi percebido como o principal contexto de desenvolvimento das habilidades para a vida, o que vai ao encontro da literatura, que sugere que a participação no ambiente esportivo favorece o desenvolvimento positivo de jovens atletas (RIGONI et al., 2017) e de outras populações (HERMENS et al., 2015). Contudo os atletas participantes de treinamento explícito, apresentaram resultados positivos sobre o desenvolvimento de habilidades para a vida. Ainda que seja possível o aprendizado a partir de um clima positivo no ambiente esportivo (implícito), especialistas na área incentivam os treinadores e equipes para que compreendam e apliquem de maneira intencional (explícito) garantindo resultados positivos (JONES; LAVALLEE, 2009; HODGE, 1989; HOLT et al., 2017). Apesar desse crescente apoio, os treinadores relatam que esse compromisso e o tempo adicional necessário para tal, acabam se tornam empecilhos para continuar, já que muitas vezes estão focados apenas no desempenho atlético (JACOBS; WRIGHT, 2018) podendo assim ser um fator limitante para a aplicação (Quadro 2).

Com relação aos exemplos de habilidades aprendidas no esporte, os sujeitos citaram algumas habilidades intrapessoais (estabelecimento de metas, controle emocional, determinação, entre outros) e ainda, habilidades interpessoais (trabalho em equipe, comunicação, liderança, entre outros) (Tabela 2). Com habilidades aprendidas e internalizadas, alguns autores sugerem que só serão consideradas de fato se forem transferidas com sucesso para outras áreas da vida (PIERCE et al., 2017). No entanto, a partir da análise dos estudos foi possível identificar que atletas e ex-atletas de alto rendimento investigados nas pesquisas exemplificam situações em que transferem as habilidades para a vida. Citaram experiências em situações variadas, como por exemplo, a atuação em diferentes empregos e responsabilidades no ambiente familiar.

Apesar da maioria dos resultados de transferência de habilidades para outras áreas serem positivos, o estudo publicado por Agnew et al., (2019) revelou que o programa específico de ensino de habilidades para a vida aplicado por eles com atletas profissionais de futebol não foi eficaz. O programa tinha como objetivo

organização, aprendizagem e crescimento, gestão financeira, resiliência e prosperidade, porém não ofereceu uma abordagem explícita sobre a transferência, o que pode ter afetado a potencialidade do programa. Portanto, vale ressaltar a importância do esclarecimento de maneira explícita sobre como e onde poderão aplicar as habilidades, por parte da equipe técnica de treinamento.

Desse modo, com o intuito de facilitar o ensino da transferência das habilidades para a vida Pierce et al., (2018), elaboraram estratégias práticas para auxiliar os treinadores, fornecendo de maneira explícita oportunidades para que os atletas apliquem na vida cotidiana. Ainda, os autores Mayocchi e Hanrahan (2000), propuseram um modelo específico para atletas de elite, pensando nas suas transições de carreira, período de oportunidade para a transferência das habilidades aprendidas no esporte. O modelo sugere que os atletas devem receber assistência para colocá-las em prática, com orientações e feedback sobre as ações, tornando-os conscientes e confiantes nesse período de aposentadoria.

O presente estudo se deparou com bons resultados sobre o desenvolvimento das habilidades para a vida, por outro lado, apesar de terem sido encontrados estudos recentes sobre a transferência das habilidades para a vida, ainda existe uma lacuna de investigação principalmente com atletas e ex-atletas de alto rendimento devido à complexidade em examinar todos os componentes desse processo, confirmando com os achados de Allen et al., (2015) e Bean et al., (2020) que relatam a necessidade de mais estudos na área. Além disso, foram citados ambientes como escola e família como importantes para a aquisição das habilidades, mesmo assim ainda se encontra a necessidade de maiores investigações sobre.

Entre as principais limitações do estudo se destaca a dificuldade de definições de termos específicos da área indexados nas bases de dados. Outros fatores, foram a falta de esclarecimento sobre os modelos teóricos utilizados, carência nas descrições sobre as amostras investigadas, e publicações na área em outros idiomas. Sugere-se ainda, mais estudos longitudinais sobre o processo de transferência das habilidades para a vida.

## 2.5 CONCLUSÃO

Mapeando a literatura científica sobre as habilidades para a vida, conclui-se que os atletas de alto rendimento e elite perceberam o esporte como ambiente principal para a aquisição das habilidades para a vida, e de maneira geral, apresentaram transferi-las conscientemente.

A maioria da amostra investigada relatou ter aprendido as habilidades de maneira implícita, através das experiências ao longo da trajetória esportiva, outros citaram participar de programas de ensino com abordagem explícita, ambos obtiveram resultados positivos. Entre as principais habilidades aprendidas, estão: estabelecimento de metas, trabalho em equipe, controle emocional e comunicação. Dos artigos que abordam transferência das habilidades para outros contextos, os atletas apresentaram facilidade para trabalhar e interagir com outras pessoas, confiança para lidar com as situações, e capacidade de liderança.

O atual estudo contribuiu com a literatura, apontando os avanços e descobertas sobre o tema retratado ao longo dos anos, colaborando com as investigações na psicologia positiva do esporte.

## REFERÊNCIAS

ALLEN, G.; RHIND, D.; KOSHY, V. Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, n.7, p.53–67. 2015.

AGNEW, D.; JACKSON, K.; PILL, S.; EDWARDS, C. Life skills development and transfer beyond sport. **Physical Culture and Sport, Studies and Research**. v.84, n.41-54. 2019

ARONI, A.L.; BAGNI, G.; BOCCHIO, G.L.; FILHO, E.; MACHADO, A.A. Estresse da iniciação esportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**. v.11, n.43, p.263-272, 2019.

ATALI, L.; YILDIZ, F.; UZUNER, E.; EROGLU, Y. The effects of judô sport on life skills. **Archives of budo**. v.17, 274-281, 2021.

BAE, J.; YANG, Y.; KWON, O.; LIM, T.; YUN, M.; O’SULLIVAN, D.M. The impact of the PEAK program on collegiate athletes’ life skills and learning attitude. **Archives of Budo, Health Promotion and Prevention**. v.17, 2021.

BEAN, C.; KRAMERS, S.; HARLOW, M. Exploring life skills transfer processes in youth hockey and volleyball. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2020

CHINKOV, A.E.; HOLT, N.L. Implicit transfer of life skills through participation in brazilian Jiu-Jitsu. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.28, n.2, p. 139-153. 2015.

CRONIN, L.D.; ALLEN, J. Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. **Sport Science & Coaching**. 2018.

DANISH, S.; TAYLOR, T.; HODGE, K.; HEKE, I. Enhancing youth development through sport. **World Leisure Journal**, v.3 n.46, p.3849, 2004.

DANISH, S. J.; FORNERIS, T.; WALLACE, I. Sport-based life skills programming in the schools. **Journal of Applied School Psychology**, v.21, p.41–62, 2005.

ESPERANÇA, J.M.; REGUEIRAS, M.L.; BRUSTAD, R.J.; FONSECA, A.M. Um olhar sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. **Revista de Psicologia do Deporte**, v.22, n.2, p.481-487, 2013.

FECHIO, J.J.; PECCIN, M.S.; PADOVANI, R.C. Sports trajectory and psychological skills of Brazilian national team soccer players. **Movimento: Revista de educação física da UFRGS**. v. 27, n.27071, 2021.

FRASER-THOMAS, J. L.; CÔTÉ, J.; DEAKIN, J. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. **Physical Education & Sport Pedagogy**, v.10, p.19–40, 2005.

FREIRE, G.L.M.; SILVA, A.A.; MORAES, J.F.V.N.; COSTA, N.L.G.; OLIVEIRA, D.V.; NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A. A idade e o tempo de prática predizem o desenvolvimento de habilidades para a vida entre jovens praticantes de futsal? **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.21, n.1, p.135-145, 2021.

FREIRE, G.L.M.; SOUZA NETO, A.C.; SANTOS, M.C.; TAVARES, J.E.T.; OLIVEIRA, D.V.; NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A. Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 2020.

GOUDAS, M.; GIANNOUDIS, G. A team-sports-based life-skills program in a physical education context. **Learning and Instruction** v.18, p.528-536, 2008.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **Sport & Exercise Psychology Reviews**, v. 1, p.58-78. 2008.

HARDCASTLE, S.J.; TYE, M.; GLASSEY, R.; HAGGER, M.S. Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, 2015.

HERMENS, N.; SUPER, S.; VERKOOIJEN, K.T.; KOELEN, M.A. A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. **Research Quarterly For Exercise And Sport**. v. 88, n. 4, 408–424, 2017.

HODGE, K. P. Character-building in sport: Fact or fiction. **New Zealand Journal of Sports Medicine**, v.17, p.23–25, 1989.

HOLT, N.L.; NEELY, K.C.; SLATER, L.G.; CAMIRÉ, M.; CÔTÉ, J.; FRASER-THOMAS, J. et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, n.1, p.1-49, 2017.

JACOBS, J.M.; WRIGHT, P.M. Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application. **Quest**. v. 1, p.81-99. 2018

JONES, M.; TOD, D. Developing Communication and organization skills: the ELITE life skills reflective practice intervention. **The Sport Psychologist**. v.25, p.159-176. 2011.

JONES, M.I.; LAVALLEE, D. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. **Psychology of Sport and Exercise**. v.10, p.159-167. 2009

JORGENSEN, H.; LEMYRE, P.; HOLT, N. Multiple learning contexts and the development of life skills among canadian junior national team biathlete. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.32, n.4, p. 392-415, 2019.

KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M. A creative non-fiction story of an athlete's journey through the life skills application process. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**. 2020.

LEVAC, D.; COLQUHOUN, H.; O'BRIEN, K.K. Scoping studies: advancing the methodology. **Implement**. Scielo. v.5, n.1, p.5-69.

LIFE SKILLS BRASIL. <https://www.lifeskillbrasil.com/> - acesso em 04/04/2022

MALTA, M.; CARDOSO, L.O.; BASTOS, F.I.; MAGNANINI, M.M.F. PASSOS DA SILVA, C.M.F. STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. **Revista de saúde pública**, v. 44, n. 3, p. 559-565, 2010.

MARSOLLIER, É.; TROTTIER, C.; FALCÃO, W.R. Development and transfer of life skills in figure skating: Experiences of athletes and their coaches. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**. 2019.

MAYOCCHI, L.; HANRAHAN, S. J. Transferable skills for career change. *Career Transitions in Sport: International Perspectives*. Edited by D. Lavelle and P. Wylleman. Morgantown, WV: **Fitness Information Technology**. p. 95-110, 2000.

MIZOGUCHI, MV. Habilidades adquiridas por meio do esporte e sua transferência para o contexto da vida de atletas de voleibol. **Tese em Ciências da Saúde**, Universidade Estadual de Maringá. Maringá, 2018.

NASCIMENTO JUNIOR, J.R.A.; DE MORAES, J.F.V.N.; FREIRE, G.L.M.; FORTES, L.S. Does Life Skills Development Within Sport Predict the Social Behaviors and Sports Values of Brazilian Youth Futsal Players? **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2021.

NUNES, E.L.G.; CIAMPOLINI, V.; SANTOS, F.; PALHETA, C.E.; VIEIRA DO NASCIMENTO, J.; MILISTETD, M. (2021) Composite vignettes of former Brazilian high-performance volleyball athletes' perspective on life skills learning and transfer. **Journal of Sports Sciences**, v.39, n. 23, 2674-2682, 2021.

PAPACHARISIS, V.; GOUDAS, M.; DANISH, S.; THEODORAKIS, Y. The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. **Journal of Applied Sport Psychology**, v.17, p.247–254, 2005.

PIERCE, S.; GOULD, D.; CAMIRÉ, M. Definition and heuristic model of life skills transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, n.1, 186–211, 2016.

PIERCE, S.; GOULD, D.; CAMIRÉ, M. Definition and model of life skills transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, p.186–211. 2017.

PIERCE, S.; KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M.; GOULD, D. Strategies for coaching for life skills transfer. **Journal of Sport Psychology in Action**, v.9, n.1, p.11-20, 2016.

RIGONI, P.A.G.; BELEM, I.C.; VIEIRA, L.F. Revisão Sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas de alto rendimento. **Journal of Physical Education**. v. 28, e2854, 2017.

SARMENTO, H.; ANGUERA, M.T.; PEREIRA, A.; ARAÚJO, D. Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. **Sports Medicine**, v.48, p. 907-931, 2018.

SCHARFEN, H.; MEMMERT, D. Measurement of cognitive functions in experts and elite athletes: a meta-analytic review. **Applied Cognitive Psychology**. v.33, n.5, p. 843-860, 2019.

SUBIJANA, C.L.; RAMOS, J.; HARRISON, C.K.; LUPO, C. Life skills from sport: the former elite athlete's perception. **Sport in Society**. 2020.

TRICCO, A.C.; LILLIE, E.; ZARIN, W. et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Annals of Internal Medicine**. v.169, n.7, p.467-473. 2018.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. (6ª ed). **Porto Alegre: Artmed**. 2017.

WRIGHT, P. M.; BURTON, S. Implementation and outcomes of a responsibility-based physical activity program integrated into an intact high school physical education class. **Journal of Teaching in Physical Education**, v.27, p.138. 2008.

ZHU, Q.; PYNN, S.R.; HOLT, N.L.; HUANG, Z.; JORGENSEN, H. Life skills development and learning contexts among members of China women's national soccer teams. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2022.

## **CAPÍTULO 3**

---

### **Estudo 2- ARTIGO ORIGINAL**

Transferência das habilidades para a vida para o enfrentamento da pandemia, percepção de atletas olímpicos de vôlei de praia.

---

## **TRANSFERÊNCIA DAS HABILIDADES PARA A VIDA PARA O ENFRENTAMENTO DA PANDEMIA, PERCEPÇÃO DE ATLETAS OLÍMPICOS DE VÔLEI DE PRAIA.**

### **Resumo**

O presente estudo de caráter qualitativo, teve por objetivo investigar em atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia, sobre o desenvolvimento das habilidades para a vida ao longo da trajetória esportiva e a transferência para outras áreas, inclusive para o período de pandemia da COVID-19. Participaram da pesquisa 9 atletas (3 homens e 6 mulheres), que conquistaram alguma medalha olímpica entre os jogos de Atlanta 1996 e do Rio 2016. A coleta de dados foi realizada de forma online, já que estavam em isolamento social durante a pandemia. Conduzido através de uma entrevista com questões semiestruturadas, com base no modelo teórico de Pierce, Gould e Camiré (2017), que procura identificar o ambiente em que aprendem as habilidades para a vida, e se transferem de maneira positiva ou negativa para outros ambientes. Após a transcrição, foi feita a análise de conteúdo com as seguintes etapas: pré-análise (organização), exploração do material (codificação) e tratamento dos resultados (reflexão). Os resultados indicaram os pais e parentes como importantes para o início na modalidade e para o desenvolvimento das habilidades para a vida. Além deles, os técnicos e suas filosofias de treino, influenciaram nas habilidades para a vida. Todos os entrevistados responderam o esporte como ambiente de aprendizagem, a partir das situações experimentadas ao longo da carreira. Os atletas já aposentados, apresentaram maior facilidade de percepção de aquisição e transferência de habilidades para a vida, citaram como exemplo a disciplina. No momento de isolamento social, perceberam também que apesar das dificuldades, conseguiram se adaptar à nova situação utilizando as habilidades para a vida como estratégia para enfrentar o momento, destaca-se: resiliência (facilidades na adaptação e superação), disciplina (manter o foco no treinamento e rotina) e controle mental (criar estratégias como meditação). Conclui-se que os longos anos de treinamento na modalidade não somente levaram os atletas até as categorias de elite, mas também permitiu que experimentassem situações importantes para o desenvolvimento de habilidades para a vida, consideradas fundamentais para a utilização em outros contextos.

**Palavras-chave:** Atletas olímpicos. Vôlei de praia. Habilidades para a vida. COVID-19.

## **TRANSFER OF LIFE SKILLS TO FACE THE PANDEMIC PERIOD, PERCEPTION OF OLYMPIC BEACH VOLLEYBALL ATHLETES.**

### **Abstract**

This qualitative study aimed to investigate, in beach volleyball Olympic medalists, the development of life skills along the sporting trajectory and the transference to other areas, including for the COVID-19 pandemic period. Nine athletes participated in the research (3 men and 6 women), who won an Olympic medal between the Atlanta 1996 and Rio 2016 games. From an interview with semi-structured questions, based on the theoretical model of Pierce, Gould and Camiré (2017), which seek to identify the environment in which they learn as life skills, and whether they transfer positively or negatively to other environments. After content and knowledge analysis, the treatment analysis was carried out in the following steps: pre-analysis (organization), material exploration (coding) of the results (reflection). The results indicate the important parents and relatives for the beginning in the sport and the development of life skills. Besides them, the coaches and their training philosophies, influenced to the LS. All respondents answered that sport is a learning environment, based on situations experienced throughout their careers. Athletes already retired, showed greater ease of perception of acquisition and transfer of life skills, cited as an example the discipline. At the time of social isolation, they also realized that despite the difficulties, they managed to adapt to the new situation using life skills as a strategy to face the moment, the following stand out: resilience (facilities in adapting and overcoming), discipline (keeping the focus in training and routine) and mind control (creating strategies such as meditation). It is concluded that the long years of training in the modality not only took the athletes to the elite categories, but also allowed them to experience important situations for the development of life skills, considered fundamental for other contexts.

**Keywords:** Olympic athletes. Beach volleyball. Life skills. COVID-19.

### 3.1. INTRODUÇÃO

O vôlei de praia é caracterizado por ser uma modalidade com exigências e especificidades, que fazem com que os atletas desenvolvam rapidamente habilidades e estratégias, não somente físicas, mas também emocionais e comportamentais que auxiliam no processo de adaptação tanto dentro da modalidade quanto em situações externas que vivenciam (STEFANELLO, 2009; STEFANELLO, 2007). É necessário que os atletas que atingem as categorias de alto rendimento e elite, apresentem-se talentosos para atingir esse nível, mas principalmente dedicação extrema durante longos anos de treinamento intenso sobressaindo-se nos domínios fisiológico, técnico, cognitivo e emocional (KANNEKENS et al., 2009, SARMENTO et al., 2018). Para chegar ao topo, os atletas de elite se deparam com altas cargas de treinamento, extenso calendário de competições, responsabilidades e demandas emocionais relacionadas ao ambiente esportivo (pressão da torcida, pressão dos patrocinadores, relacionamento com equipe e técnico, entre outros) (BARA; GARCIA, 2008; WEINBERG; GOULD, 2017).

Dessa forma, essas experiências vivenciadas dentro do esporte de elite podem justificar o ambiente como um veículo importante para a aprendizagem das denominadas habilidades para a vida, essas lições podem ainda ser utilizadas em outros momentos da vida. O termo “habilidades para a vida” ou então “Life Skills” é definido por ativos pessoais internos representado por habilidades, características, comportamentos e valores, são exemplos: estabelecimento metas, controle emocional, resiliência, ética, gerenciamento de tempo, trabalho em equipe, entre outros (GOULD; CARSON, 2008; DANISH et al., 2004). No entanto, apesar do esporte ser um dos principais ambientes para aquisição e aprimoramento das habilidades para a vida, outros contextos de convívio social devem ser considerados como a escola, família, amigos, bairro entre outros (CAMIRÉ, 2014; GOULD; CARSON, 2008).

A variável habilidades para a vida surgiu como uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento positivo de jovens proposto por Lerner et al., (2005). No entanto, afirma-se que o ensino das habilidades para a vida pode ser expresso através de duas abordagens: a) Explícita: técnicos, auxiliares técnicos e equipe discutem, organizam e aplicam estratégias de ensino dentro do ambiente esportivo

de forma intencional; b) Implícito: onde não há intenção de ensinar as habilidades para a vida, acreditam que o simples fato da inserção do jovem em uma modalidade é o suficiente para a aquisição das mesmas, de forma natural e como uma consequência do processo (HOLT et al., 2017; JONES; LAVALLEE, 2009).

No entanto, só serão denominadas habilidades para a vida, quando essas forem transferidas com sucesso para outras áreas da vida do indivíduo (PIERCE et al., 2018). Apesar do crescimento das publicações na área, a transição de habilidades para outros ambientes é um processo considerado complexo e que exige atenção e mais investigações para a sua compreensão (JACOBS; WRIGHT, 2018), principalmente em situações extremas como o enfrentamento da pandemia da COVID-19, período em que a população mundial foi afetada (mais de 555M infectados e 6,35M de pessoas mortas no mundo), e pelas consequências do isolamento social (OMS, 2020; SARTO et al., 2020).

Tal fenômeno também afetou os atletas que enfrentaram o cancelamento de jogos (olímpicos, nacionais, estaduais ou locais), problemas financeiros, restrições no treinamento e na interação com os colegas de de equipe, além do adoecimento de familiares, filhos fora da escola, limitação de mobilidade e eventos estressantes fora do contexto esportivo (BENTZEN et al., 2020). Esses fatos tiveram como resultados, níveis mais elevados de estresse percebido entre os atletas de diferentes modalidades (DI AFONSO et al., 2020).

Pensando nisso, surge o interesse na investigação sobre o desenvolvimento das habilidades para a vida através da longa participação esportiva por atletas de elite, e de que maneira podem ser utilizadas em outras áreas da vida. Diante das dificuldades enfrentadas no período de isolamento social na pandemia da COVID-19, fez com que a pesquisa se estendesse na busca em compreender se os atletas percebem a utilização das habilidades para o lidar com a situação.

Sabendo que as habilidades para a vida estiveram associadas a melhora do enfrentamento de situações externas a da prática esportiva, o nosso objetivo neste estudo foi de analisar a percepção da transferência de habilidades para a vida em atletas olímpicos de vôlei de praia e seu emprego no momento de enfrentamento da pandemia COVID-19. Nossa hipótese é de que as habilidades para a vida percebidas pelos atletas foram desenvolvidas com a prática esportiva, e assim adaptadas para o enfrentamento da pandemia

## 3.2. MÉTODOS

O estudo é caracterizado como qualitativo, de caráter indutivo com orientação fenomenológica. Foram analisadas entrevistas com atletas e ex-atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia, com a finalidade de identificar as habilidades para a vida e a maneira que podem ser utilizadas em outras situações da vida, inclusive durante enfrentamento da pandemia da COVID-19. A investigação contou com a participação de outros pesquisadores que tiveram contato direto com os atletas, fazendo parte de uma série de estudos elaborados pelo grupo GEPEDH.

### 3.2.1 Participantes

A população do estudo foi composta por medalhistas olímpicos de vôlei de praia. Como critérios de inclusão dos participantes, foram adotados: a) ser atleta ou ex-atleta de voleibol de praia; b) ter conquistado medalha (bronze, prata ou ouro) representando o Brasil em um dos Jogos Olímpicos desde a inserção do vôlei de praia em 1996 nos Jogos de Atlanta até 2016 nos Jogos do Rio; c) apresentar boas condições físicas e intelectuais para responder aos instrumentos.

Ao todo 17 atletas foram convidados que destes 9 aceitaram participar da pesquisa e compuseram a amostra, 5 já se aposentaram e 4 estavam em preparação para os Jogos Olímpicos de Toquio que aconteceu excepcionalmente em 2021. Entre os participantes, três foram homens com média de idade de 32 anos e seis mulheres com média de idade de 27 anos.

### 3.2.2 Instrumentos e procedimentos de coleta

Para realizar a coleta de dados foi elaborada uma entrevista semiestruturada, formato que apresenta uma formulação flexível das questões, onde o entrevistado e o entrevistador se defrontam em meio a uma conversa (BONI; QUARESMA, 2005; ALVES; SILVA, 1992). As questões pré-estabelecidas de acordo com a matriz de análise construída com base no modelo teórico proposto por Pierce, Gould & Camiré (2017) (APÊNDICE G), seguindo 3 principais pontos norteadores: a) características da experiência esportiva; b) evidências de habilidades para a vida adquiridas; c) evidências de habilidades para a vida transferidas para outros contextos e para a situação de pandemia (APÊNDICE H).

As entrevistas aconteceram entre abril e julho de 2020, período em que os atletas e ex-atletas estavam em suas casas durante o isolamento social na pandemia da COVID-19. Como forma de evitar os riscos diante da doença, o contato inicial com os integrantes da amostra foi através do telefone e a coleta de dados se deu de forma remota, com o auxílio do aplicativo de conferências remotas Zoom® que permite chamadas de videoconferência e gravações, com boa qualidade de áudio e imagem. Dessa forma, os entrevistados escolheram seu local de preferência seguindo as orientações estabelecidas naquele momento. A duração das entrevistas foi em média de 70 minutos, e já na sequência foi realizada a transcrição com duração média de 120 minutos para que a análise pudesse ser iniciada. A pesquisa utilizou o COREQ (checklist para verificação e padronização de estudos qualitativos) (TONG, 2007).

Para a realização da coleta de dados, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa nº do parecer 4.022.246, projeto institucional intitulado “Processo de desenvolvimento das variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo”, da Universidade Estadual de Maringá, Brasil. Os participantes estavam cientes sobre o objetivo da pesquisa e aceitaram a participação e a gravação para análise dos dados com fins acadêmicos/científicos (ANEXO A).

### 3.2.3. Procedimentos de Análise

Com as entrevistas realizadas e transcritas, iniciou-se o processo de Análise de Conteúdo seguindo as orientações sistemáticas determinadas por Bardin (2011), caracterizado como um conjunto de técnicas que depende da interpretação dos dados de acordo com o objetivo do estudo.

Das etapas que compõem a análise: a) pré-análise: organização do material e a sistematização das principais ideias; b) exploração do material: fase de codificação (recortes, enumerações e classificações); c) tratamentos dos resultados obtidos e interpretação: fase de reflexão, de confrontação entre material e inferências. Para identificar os participantes sem que fossem reconhecidos, foram classificados entre AF1 a AF6 para atletas do sexo feminino e AM1 a AM3 para os atletas do sexo masculino.

### 3.3 RESULTADOS

Entre os 9 atletas medalhistas Olímpicos de vôlei de praia, 5 deles já deixaram a carreira esportiva de lado, porém, a maioria dos aposentados relatou continuar envolvido em trabalhos relacionado ao esporte. Os outros 4 atletas entrevistados estavam em fase de preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, que excepcionalmente aconteceu com atraso em 2021 devido à pandemia da COVID-19 em 2020.

Para a compreensão dos resultados, torna-se necessário apresentar sobre a experiência esportiva desses atletas (1ª parte), tendo em vista alguns fatores determinantes para o processo de desenvolvimento das habilidades para a vida. São exemplos: a localização geográfica para a iniciação esportiva, os centros de treinamentos, os agentes sociais incentivadores, e as situações desafiadoras experimentadas logo no início da carreira. Na sequência, estarão apresentadas sobre a maneira que foram aprendidas ao longo da trajetória esportiva, quais as habilidades mais citadas pelos atletas e em que momento da vida percebem que adquiriram as habilidades para a vida (2ª parte). A 3ª parte dos resultados explica o processo de transferência para outras áreas da vida, na percepção dos atletas e de que maneira os atletas enfrentaram o período de isolamento social (momento em que as entrevistas foram realizadas) durante a pandemia da COVID-19, e se essas habilidades puderam ser utilizadas como uma ferramenta de apoio e facilitadores para a adaptação nas situações de adversidades.

#### 3.3.1 Características da experiência esportiva

Ao analisar as respostas dos entrevistados percebeu-se a influência do local onde nasceram e cresceram como fator relevante para dar início às diferentes modalidades. A maioria deles morava em cidades litorâneas, o que favoreceu a inserção no vôlei de praia:

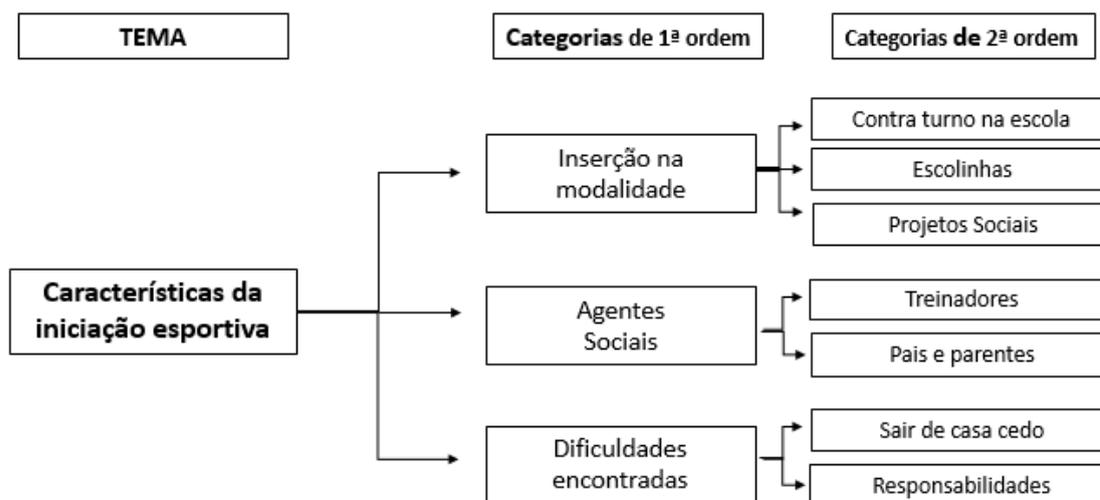
Mas eu morava perto da praia, nos finais de semana eu frequentava a praia, meu pai era uma pessoa muito atlética, jogava voleibol de praia, e eu comecei a jogar voleibol na praia nos finais de semana [...]. Eu nasci no Rio de Janeiro e cresci no Rio de Janeiro. Morar no Rio, foi de certa forma importante para a inserção no vôlei de praia, porque por exemplo, eu sou uma menina de zona sul, perto da praia, então era ali, era meio que o playground ali da história, fazia parte. É que por exemplo, o voleibol de praia, no Rio de Janeiro sempre foi um

esporte de final de semana, sempre tiveram muitas quadras de voleibol de areia, montadas. (AF5)

Eu sou do interior do Espírito Santo, uma cidade chamada Marataízes, uma das melhores cidades do Estado, e uma cidade litorânea [...]. E o vôlei de praia, como é cidade litorânea, é muito forte. A gente nunca teve um vôlei de quadra bom, mas o vôlei de praia todo final de semana a gente jogava. (AM3)

Eu nasci em Salvador, e morei aí em Salvador até os 20 anos, até meus 20 anos, aí nesse período eu passei por muitos esportes, fiz de tudo um pouco. (AM2)

Entre as características consideradas fundamentais para a inserção dos atletas no esporte, e conseqüentemente para o desenvolvimento de habilidades para a vida, estão: ambientes de treinamento, agentes sociais motivadores e situações desafiadoras logo no início (Quadro 1).



**Quadro 1.** Características da experiência esportiva que influenciaram no desenvolvimento das habilidades para a vida.

Entre os 9 atletas entrevistados, 8 citaram a participação nas aulas de educação física escolar, os projetos de contra turno geralmente das próprias escolas onde estudavam, as escolinhas e projetos sociais como os principais ambientes para o início do treinamento esportivo, assim como, o vôlei de praia. Percebem a importância das Políticas Públicas, Jogos Escolares e outros eventos incentivados pelo Governo, relatando:

Olha, eu comecei a jogar com 11 anos vôlei, na escola [...] Com 11 anos que eu fui pro Ensino Fundamental, aí os meus pais me colocaram numa escola que tinha uma boa quadra e um professor maravilhoso de vôlei, que foi o Serginho. Tinha escolinha de vôlei, então foi quando eu tive o primeiro contato com o vôlei. (AF6)

Tinha uma escolinha de vôlei de praia, que existe até hoje, aqui em Vitória, segunda, quarta e sexta, 6 hr. Então meu pai chegava do trabalho, me levava nessa escolinha, onde eu conheci e tive o primeiro contato com a areia e com a praia ali. (AM1)

Eu comecei num projeto social em Marataízes, e nesse projeto social você tinha que estar estudando, tinha que estar jogando os Jogos Escolares, então eu sempre joguei os Jogos Escolares. [...] tinha aquele projeto no contraturno que eu acho maravilhoso, você estuda de manhã e treina alguma atividade física à tarde, ou também o inverso. Eu acho que isso é fundamental hoje para as crianças, principalmente em relação a ficar ocioso, ter um tempo ocioso, e também para o combate às drogas, porque se você tá fazendo alguma coisa, você não tá atrás de coisa errada.” (AM3)

Pais e outros parentes foram apresentados como figuras essenciais para o interesse inicial pelo esporte. Entretanto, treinadores atentos aos talentos esportivos foram fundamentais para o desenvolvimento dos atletas dentro da modalidade:

Eu sempre tive o apoio dos meus pais, que é uma coisa importante. Os meus pais eles pareciam que adivinharam que ia dar certo, mais do que eu, porque eles não me atrapalhavam, eles me levavam pros jogos, colaboravam, torciam. Meu pai, me esperava sempre no ponto de ônibus pra eu não ter que andar mais 20 minutos quando eu chegava à noite, aí ele me esperava, me levava pra casa de carro. (AF6)

Eu comecei o vôlei indoor, quando a minha irmã mais velha começou a jogar vôlei, na época, na ocasião, eu jogava basquete, surfava, mas... quando ela começou a jogar vôlei, começou a viajar, o time, começou a botar aquele uniforme, eu comecei a ter a vontade de também fazer isso, porque o meu sonho era viver de esporte. (AF4)

Na época eu já tinha um primo que já jogava, jogava em alto rendimento, ele era o esportista que a família acompanhava. Ele já tinha sucesso a nível nacional, e no circuito mundial também. E assim foi uma ponte muito grande, porque ele era referência pra mim, esportiva e acabou me convidando pra ajudar ele nos treinos (AM2)

A inserção no ambiente esportivo fez com que os atletas tivessem que enfrentar desafios, citaram por exemplo a necessidade de sair da casa dos pais, conseqüentemente ter mais responsabilidades, amadurecer rapidamente e tomar decisões difíceis. Tais situações já no início, contribuíram para o desenvolvimento de algumas habilidades, como a responsabilidade e a comunicação, citaram:

Tive que sair de casa com 14 anos, então eu fui vivendo as coisas por causa desse sonho, e aí a minha personalidade foi se moldando por isso. Então, se antes eu era mais tímida acabei me tornando uma pessoa super falante porque a necessidade fez eu perceber que a comunicação era um item importante para quem está correndo atrás das coisas. (AF2)

E aí em 90, final de 91 eu acho, eu fui para o Rio de Janeiro, fui morar lá, me aventurar lá, muito difícil sempre. Não tinha grana, o que eu ganhava era pra pagar aluguel, eu dividia apartamento. (AF4)

### 3.3.2 Percepção de desenvolvimento das habilidades para a vida adquiridas

Ao longo das entrevistas foi possível analisar através dos relatos pessoais, que os atletas percebem o esporte como contexto para aprendizagem de habilidades para a vida. Assim como para a iniciação no esporte, os sujeitos citaram os técnicos e os pais como figuras fundamentais para esse processo de desenvolvimento das habilidades.

O contexto esportivo foi de fato, o ambiente em que todos os atletas e ex-atletas estiveram mais presentes ao longo de suas vidas e carreira, tendo em vista que a iniciação na modalidade foi entre 10 e 14 anos. Esse fator justifica a percepção dos atletas como sendo o principal contexto para a aquisição das habilidades para a vida:

O esporte fez isso comigo né, por isso que eu sou tão grata ao esporte assim, porque eu acho que ele potencializou essa maturidade em mim, que talvez eu levaria muitos anos pra chegar na maturidade que eu tenho hoje. (AF2)

Eu aprendi tudo com o esporte, ele me deu tudo, tudo que eu tenho, foi o voleibol, foi o esporte que me deu, tudo que eu sou, é um aprendizado de vida" [...] Você acaba evoluindo, você fica diferente né, você viaja e tem que resolver as coisas. [...] o esporte me deu tudo, tudo que eu tenho, não só na parte financeira, mas me fez uma pessoa melhor, o esporte me fez uma pessoa, sem dúvida nenhuma, uma pessoa que sonhou, que acreditou, que foi em busca, e que aprendeu a ser, a ser gente, a ser tudo (AF4).

Eu acho assim, que o esporte me deu várias ferramentas que eu uso até hoje na minha vida, eu uso o tempo todo o que eu aprendi com o esporte. (AF6)

Foi possível identificar a percepção dos atletas sobre o aprendizado de algumas habilidades para a vida, de maneira implícita (Quadro 2).

**Quadro 2.** Habilidades para a vida aprendidas no esporte através da abordagem implícita.

<b>ABORDAGEM IMPLÍCITA</b>	<b>SITUAÇÕES RELACIONADAS AO ESPORTE</b>	<b>HABILIDADES APRENDIDAS</b>
	Relacionamento com a dupla (AF2, AM3)	Trabalho em equipe
	Dedicação exclusiva. Abdicar de momentos de lazer (AF6, AF1)	Disciplina
	Superar desafios (AF2)	Resiliência
	Situações externas relacionadas ao esporte: mudanças de cidade, viagens (AM2, AF4)	Responsabilidade

No vôlei de praia, é de grande importância uma boa interação entre a dupla, com os treinadores e outros auxiliares para o sucesso da equipe. Os atletas citaram que aprenderam a lidar com seus parceiros, ou seja, a realizar um bom trabalho em equipe:

Eu acho que a habilidade de você lidar com o ser humano pelo fato do meu esporte ser um esporte de dupla, né então eu aprender a lidar com as parceiras, eu tive já 15 parceiras, então eu consegui lidar com 15 pessoas diferentes né, acho que isso é... vários técnicos que a gente já vem conversando né, várias comissões técnicas, né então acho que isso é uma habilidade que o esporte, o meu esporte acabou me proporcionando. (AF2)

E têm o companheiro também, com quem você aprende sabe? Você tem que confiar nas pessoas, confiar a todo momento, porque se você escolheu aquelas pessoas do seu lado, você tem que ter confiança naquilo que é depositado naquela equipe. O trabalho em equipe, certamente. (AM2)

A busca pelo sonho de se tornar atleta profissional, fez com que tivessem que sair de casa cedo e conseqüentemente aprender sobre responsabilidade. Além disso, exigiu que, para alcançar os objetivos fosse necessário abdicar de lazer, momentos em família e demais eventos. Verificou-se que as habilidades como disciplina, compromisso, persistência, comprometimento e resiliência foram fatores determinantes para o sucesso esportivo.

Responsabilidade muito cedo, de ter que cuidar da minha família, eu fui meio que, deu condições pros meus irmãos, foi faculdade, minha mãe, casa, comprei pra eles, enfim. O esporte me deu tudo. (AF4)

Você fazer isso, tem que amar muito né porque a rotina é cansativa, requer que você tenha várias renúncias, de perder todas as festinhas, comemorações, dia dos pais, dia das mães, às vezes eu estava. (AF6)

Mas eu sou, eu sou de uma disciplina muito grande. [...] Pra mim uma fundamental é persistência, eu sou de uma sabe, difícil eu desistir, você precisa mesmo fechar muito a porta pra mim, falar muito não que aí eu me convenço. (AF1)

É uma coisa que o esporte ensina a gente né, compromisso, comprometimento. (AF3)

Habilidade de resiliência, superação neh, a minha história tem vários momentos assim que você olha assim “ahh não acredito que ela conseguiu continuar, sério que ela não desistiu ainda” (risos) e aí eu continuei sabe, e consegue superar, então o vôlei me proporcionou isso. (AF2)

Outro aspecto relevante a ser abordado, é de que grande parte dos atletas comentam durante as entrevistas sobre o esporte como um passo para novas experiências e oportunidades que auxiliaram no crescimento e amadurecimento como pessoas, entre os exemplos, viagens internacionais, aprender novas línguas e conhecer mais sobre diferentes culturas:

Conhecimento do mundo, conhecer uma nova língua, eu falo inglês, não falo fluente mas consigo me comunicar, viajar pelo mundo, conhecer esse mundão, novas culturas, ter um olhar diferente né, os seres humanos, então isso também o vôlei me proporcionou, minha primeira viagem internacional também foi por causa do vôlei. (AF2)

Contato com pessoas do mundo também. Conhecer novas culturas também, conhecer pessoas que modificaram minha vida. (AM2)

Oportunidade de conhecer o mundo todo, coisa que jamais eu, se não fosse trabalhar no esporte eu poderia ter feito o que eu fiz, sei nem se eu tinha ido à Disney, que eu não tinha grana, acho que nem isso, era meu sonho. (AF4).

Nenhum dos atletas entrevistados citou a participação em programas de ensino de habilidades para a vida, sugerindo-se assim que todos aprenderam maneira implícita.

Sobre o momento em que percebem que adquiriam essas habilidades, é comum que ao longo da carreira não se dão conta de que estão aprendendo valores que poderão ser úteis em outros aspectos e contextos da vida. Nota-se que essa percepção ocorreu na maioria das vezes pelos atletas aposentados, ou então, por atletas que tinham mais experiência.

Eu fui percebendo quando, eu fui realizando as coisas, na medida em que eu fui fazendo as coisas acontecerem, que as coisas saíram do papel [...] eu acho que eu fui me vendo e vendo todos esses valores que o esporte na verdade ou te dá, se você não tem, ou aprimora e fortalece se você já tem [...] Acho que na medida em que eu fui vendo que eu não desistia fácil dos projetos [...] depois que você vê, fazer essa relação com alguns valores do esporte né. (AF1).

Da mesma forma que os técnicos e a família foram importantes para a iniciação no esporte, também foram citados pelos entrevistados como as figuras mais importantes, mesmo que de forma implícita (não há a intenção clara de realizar determinada ação), para ensinar as habilidades para a vida.

Então eu comecei a jogar vôlei, tive um técnico que teve uma influência muito grande na minha formação, de disciplina. (AF4).

A família é a base de tudo, eu falo muito sobre isso. Eu tive muita sorte de ter um pai e uma mãe que me deram condições, a minha família toda, também eu sou casado, a esposa sempre ao meu lado me ajudando nessas situações. (AM3)

### 3.3.3 Habilidades para a vida e a transferência para a situação de Pandemia

Os atletas foram uma das classes profissionais também afetadas pelo isolamento social consequente do agravamento da pandemia da COVID-19 em 2020. Apesar de um período de adversidade, os atletas parecem reagir bem às dificuldades e principalmente relataram conseguir se adaptar rapidamente ao momento utilizando habilidades aprendidas no esporte como estratégia de enfrentamento (Quadro 3).

**Quadro 3.** Habilidades para a vida transferidas para o período de isolamento social na pandemia da COVID-19.

<b>SITUAÇÕES NO ESPORTE</b>	<b>SIMILARIDADE DE CONTEXTO</b>	<b>HABILIDADE TRANSFERIDA</b>
Adversidades e dificuldades na modalidade: necessidade de rápida adaptação (AF1, AM1, AF3)	Dificuldades durante a pandemia, mas apresentaram boa capacidade de adaptação (AF1, AM1, AF3)	Resiliência/ Estratégias de Coping
Foco intenso no treinamento, necessário para atingir o alto nível (AF3, AM2, AF6)	Manutenção do foco e disciplina, mesmo durante o período de isolamento social. (AF3, AM2, AF6)	Disciplina/ Comprometimento
Estratégias mentais para lidar com as situações no esporte (AF2, AF5, AM1)	Utilizam técnicas de relaxamento e controle mental para lidar com o período de adversidade (AF2, AF5, AM1)	Controle mental

A adaptação dos atletas ao período de dificuldade ao enfrentar uma pandemia, justifica-se pela trajetória desafiadora durante a carreira esportiva, onde há necessidade de superação, mudanças e adequações:

O esporte dá pra gente uma capacidade que eu acho de adaptação absurda. A vida no esporte, a vida esportiva, as situações que você vive, as experiências

que você passa, ele faz com que você, você é obrigada a se adaptar rápido. (AF1)

Eu acredito que nós atletas, principalmente atletas de vôlei de praia, são um dos atletas mais bem preparados para esses momentos, por que? Porque a gente convive muito com adversidade, essa é a palavra. A gente têm fuso horário, alimentação, sol, chuva, areia. Atraso de voo, perda de voo no aeroporto, alimentação, então assim, são várias adversidades pra jogar. E nós atletas, estamos sempre preparados para isso. (AM1)

E as adversidades da vida que eu passei, sem dúvida, deixam esse momento pra mim passar de letra. (AF3)

Os atletas que ainda atuam profissionalmente e que no momento da pesquisa estavam em fase preparatória para os Jogos Olímpicos, conseguiram manter a disciplina para o melhor estado físico e psicológico durante a situação, para que não sofressem tanto quando o treinamento voltasse ao normal, para isso foi necessário a criação de uma nova rotina de treinamento e preparação, além de novos hábitos. Ainda, outro atleta cita o comprometimento como habilidade importante para o período:

Acaba que já vai criando uma rotina, aí vem a disciplina, enfim eu acho que ajuda muito. [...] criei uma onda de todo mundo se cuidar, mas eu criei essa onda silenciosamente, eu não obriguei ninguém a fazer isso, pelo meu exemplo de ta todo dia fazendo o mesmo horário e tal, as pessoas se tocaram e começaram a fazer. [...] o meu compromisso, comprometimento com o meu corpo, fizeram com que as pessoas que estão ao meu redor também, se comprometessem a ter uma vida um pouco melhor, pelo menos no período que eu to aqui. (AF3)

Acordo cedo, malho em casa, começo o dia mesmo, por volta das 9hr, e aí ajudo no almoço.[...] Então eu criei uma rotina dentro da minha casa do que eu posso fazer. (AM1)

Eu acho que esse comprometimento que eu falei que eu aprendi, eu consigo trazer pra esse momento difícil também, de você se comprometer a fazer, e poupar qualquer momento inoportuno que possa ocasionar se você não tiver fazendo o que você se propôs a fazer. (AM2)

Como eu sou muito disciplinada eu vou dando meu jeito, organizo, vejo o que que eu posso tirar proveito, porque eu sempre fui ensinada a isso, tem que aproveitar daquele momento ali da fraqueza do adversário, entendeu? Você só tem um período para aquilo, tirar proveito do treinamento, a semana não está chovendo, vamos tirar proveito. (AF6)

A resiliência foi citada como exemplo de habilidade para o enfrentamento, apresentaram como similaridade de contexto, quando tiveram períodos de dificuldades dentro do esporte, e a força mental foi fundamental para enfrentar os desafios:

Resiliência né, então é, eu acho que já falei milhões de coisas aqui né sobre o que o esporte nos faz, e que faz passar por esse momento agora. (AF3)

Tentar ali um certo controle mental de viver um dia de cada vez, óbvio que também você sente angústias né, essas incertezas todas, essas ansiedades, te dá ansiedade, mas você mas você consegue, peraí, né rapidamente acho que você consegue ir com foco “um dia de cada vez”. (AF1)

Eu acho que vai sair melhor, quem tiver mais paciência, for mais resiliente quem conseguir se adaptar melhor as situações. (AF4)

Ainda, relatam que criaram outras estratégias fundamentais como forma de manter o controle mental durante o período de isolamento social na pandemia. Como exemplos: meditação, momentos de autorreflexão, citaram ainda a importância da religiosidade e de manter o otimismo mesmo em situações difíceis. Um dos atletas comenta estar sendo assistido por um psicólogo durante o período:

Eu por exemplo adoro meditação, é uma coisa que, é um processo que eu já venho tentando incluir na minha rotina já faz muito tempo, e aí com a pandemia eu consegui mais regularmente. Então todo dia eu to conseguindo fazer minha meditação, então isso tem me ajudado sim né, isso é...uma forma de lidar com o problema, uma forma de lidar com tudo né, e é uma coisa que veio pra ficar, a pandemia trouxe e veio pra ficar pra mim, entendeu!? (AF2)

De repente, o problema existe mas é como você vê o problema. Então a sua relação com aquilo é que é o problema, é assim que eu vejo no esporte. Como você reage a determinada coisa. (AF5)

To fazendo bastante trabalho com a minha psicóloga, principalmente a distância, então eu tenho uns trabalhos de visualização, de metas, de cumprimento de metas. (AM1)

Dessa forma, foi possível identificar que os atletas apesar de não ter conhecimento sobre as habilidades para a vida como uma variável de estudo,

apresentaram vários exemplos que aprenderam no esporte e que utilizam em diferentes ambientes, inclusive no período de pandemia.

### **3.4 DISCUSSÃO**

A pesquisa investigou em 9 atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia sobre a percepção das habilidades para a vida aprendidas no contexto esportivo, e a transferência para outras áreas da vida, bem como a utilização no período de pandemia da COVID-19. No entanto, foi possível identificar que as circunstâncias durante a longa trajetória esportiva dos atletas olímpicos na modalidade, fizeram com que aprendessem habilidades consideradas importantes para utilização fora do contexto esportivo, e as utilizaram positivamente no isolamento social.

Inicialmente, foram analisadas as características da iniciação e da trajetória no esporte que podem ser aspectos importantes na compreensão do desenvolvimento das habilidades para a vida, como por exemplo as principais figuras responsáveis por incentivar na modalidade, e auxiliar ao longo da carreira no esporte. Os pais e parentes foram grandes influenciadores para dar início no vôlei de praia, o que corrobora com os achados de Interdonato et al., (2008), onde diz que as figuras paternas são os principais incentivadores, por serem referências dos filhos para gostar e praticar algum esporte e por darem o suporte financeiro necessário (investimentos em clubes ou projetos esportivos, e equipamentos).

Os participantes investigados, são atletas olímpicos que permaneceram longos anos em períodos de preparação até chegar no alto nível, tal fato pode responder o motivo pelo qual conseguem perceber apenas o esporte como o ambiente de aprendizado das habilidades para a vida. Esses resultados diferenciam-se dos achados de Jorgensen et al., (2020), jovens atletas responderam aprender determinadas habilidades não somente no esporte, mas também na escola e no ambiente familiar. Pesquisar de forma mais aprofundada sobre outros contextos de aprendizagem, pode ser uma sugestão para estudos futuros.

Nenhum dos atletas citou os programas de ensino específicos de habilidades para a vida, relataram aprender as habilidades a partir de situações

vivenciadas ao longo da trajetória esportiva, ou seja, de maneira implícita (Quadro 2). Apesar disso, os programas de ensino das habilidades para a vida têm sido apresentados como uma excelente forma de ensino explícito para preparar jovens não somente no esporte, mas também para a vida, como é o caso do “Teaching Personal” e o “Social Responsibility (TPSR)” que acontecem dentro dos projetos esportivos e de atividade física, como forma de promover a responsabilidade pessoal e social na juventude. Nestes tipos de programa algumas atividades são colocadas em prática: (a) apresentar e discutir uma habilidade; (b) conduzir um esporte com a integração dos jovens com as habilidades; (c) refletir com os jovens sobre a forma como utilizar dessas habilidades na escola, em casa, e outros ambientes (HELLISON, 2011). Outros exemplos programas PEAK Program (BAE et al., 2021) e ELITE (JONES e TOD, 2011) foram aplicados em jovens atletas, e apresentaram uma eficácia no ensino de algumas habilidades como: comunicação, organização, estabelecimento de metas, gerenciamento de tempo e gerenciamento de estresse. No Brasil, as investigações e aplicações práticas ainda não estão difundidas (ESPERANÇA et al., 2013), o que justifica nenhum dos atletas entrevistados experimentar um programa de abordagem explícita.

Os participantes citaram aprender habilidades como: responsabilidade, pela necessidade de sair de casa cedo e levar o esporte a sério; disciplina e comprometimento para chegar no alto nível; resiliência para enfrentar as demandas e exigências da modalidade; trabalho em equipe, tendo em vista a importância do relacionamento com a dupla e equipe técnica. Em outro estudo realizado com 5 atletas de elite de voleibol, identificou que os eventos negativos do esporte proporcionaram o ensino de habilidades, ainda transferiram automaticamente para outras áreas da vida mais tarde (NUNES et al., 2021). Para esse processo de desenvolvimento das habilidades para a vida, os professores e técnicos foram tratados como essenciais, exercendo a função de cativar o atleta, e de ensinar a partir da sua filosofia, habilidades importantes significativas para o sucesso no esporte e fora dele.

De acordo com o modelo teórico utilizado Pierce, Gould e Camiré (2017), o que confirma o aprendizado das habilidades para a vida por parte dos atletas, é a transferência para outras áreas. No presente estudo, apresentaram uma boa percepção de uso em outras situações, um dos atletas por exemplo que já estava aposentado, relatou que atualmente realizada palestras pelo país afora e explica

como o esporte é capaz de ensinar esses “valores”. Pode-se notar, que aqueles atletas que já deixaram suas carreiras esportivas e hoje seguem outros rumos, tem maior facilidade de percepção de transferência, como é o caso de um ex-atleta entrevistado no estudo realizado por Kendellen e Camiré (2020), que percebe com muita clareza a transferência da liderança aprendida no esporte para o seu atual emprego, além de outras habilidades.

Sendo o contexto do vôlei de praia um ambiente que exige dos atletas constante estratégias de adaptações, devido à dinâmica do próprio esporte e também das situações externas, faz com que os atletas estejam preparados não somente fisicamente e tecnicamente, mas também psicologicamente (STEFANELLO, 2009). Esses fatores, podem ser o motivo pelo qual os entrevistados se consideram adaptáveis às circunstâncias, inclusive em momentos de dificuldade como o isolamento social durante a pandemia da COVID-19. Os atletas relataram que também sofreram as consequências negativas do período, principalmente aqueles que estavam em fase de preparação para campeonatos importantes (ex: Jogos Olímpicos de Tóquio), e tiveram que interromper suas atividades por um longo período, o que resultou em dúvidas quanto ao seu desempenho e preparação, misturado com sentimentos de medo e insegurança pelo vírus que poderia atingir a eles e suas famílias. Na população em geral, pesquisas realizadas durante a pandemia, apontaram uma preocupação com a saúde mental dos indivíduos, com números elevados nos níveis de depressão, ansiedade e estresse (PIUMATTI et al., 2022)

Dessa forma, as habilidades para a vida desenvolvidas no esporte parecem ter contribuído para o enfrentamento da pandemia e suas consequências, como uma ferramenta de auxílio que amenizaram os impactos dessa situação de adversidade, principalmente o controle mental, resiliência e disciplina (Quadro 3). Os atletas apresentaram rápida adaptação, e elaboração de estratégias para o enfrentamento, concordando com o estudo de Graupensperger et al., (2020), que analisou em esportistas, as técnicas que utilizaram para que conseguissem lidar com o distanciamento social na pandemia, constatou que aqueles que mantiveram contato com seus companheiros de equipe, técnicos e outros profissionais tiveram menos probabilidade de gerar problemas mentais. Além disso, citaram o apoio dos profissionais da psicologia do esporte para dar suporte no período, assim como no

dia a dia, são peças fundamentais que ensinam habilidades mentais para lidar com os desafios.

A pesquisa limita-se na comparação entre a população em geral e atletas, sobre a maneira como enfrentaram o período de pandemia. Porém essa abordagem qualitativa do estudo possibilitou uma investigação mais aprofundada sobre os aspectos psicológicos positivos dos atletas olímpicos de voleibol de praia, mais especificamente sobre a relevância das habilidades para a vida.

### 3.5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os atletas olímpicos de vôlei de praia percebem as situações positivas e negativas do contexto esportivo, como importantes para o desenvolvimento de habilidades, comportamentos e valores. Todos os entrevistados aprenderam de maneira implícita, sem participar de algum programa específico de ensino de habilidades para a vida. Para isso, as figuras do técnico, equipe e parentes se destacaram como figuras essenciais para esse processo.

Apresentaram uma percepção positiva com relação à transferência de habilidades para a vida para outras situações. Os atletas já aposentados tiveram maior facilidade na similaridade de contexto, percebiam que nos seus atuais empregos utilizavam habilidades que aprenderam durante as suas longas trajetórias esportivas.

Além disso, demonstraram ser capazes de transferir algumas habilidades para a vida para a situação de isolamento social, utilizando-as como uma estratégia de enfrentamento para amenizar os impactos psicológicos do momento. Entre elas: resiliência, controle mental e disciplina.

Dessa forma, o estudo contribui para a literatura no sentido de levantar evidências sobre a importância do esporte não somente para o desempenho físico e técnico, mas como fundamental para o desenvolvimento de aspectos psicológicos.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Z.M.M.B.; SILVA, M.H.G.F. Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta. **Paidéia** (Ribeirão Preto), 1992.

BAE, J.; YANG, Y.; KWON, O.; LIM, T.; YUN, M.; O'SULLIVAN, D.M. The impact of the PEAK program on collegiate athletes' life skills and learning attitude. Archives of Budo, **Health Promotion and Prevention**. v.17, 2021.

BARA FILHO, M.G.; GARCIA, F.G. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.22, n.4, p. 293–300, 2008.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo. Edições 70, 2011.

BEAN, C.; KRAMERS, S.; HARLOW, M. Exploring life skills transfer processes in youth hockey and volleyball. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2020.

BENTZEN, M.; KENTTA, G.; RICHTER A.; LEMYRE, P.N. Impact of Job Insecurity on Psychological Well- and Ill-being among High-Performance Coaches. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. n. 17, p.6939, 2020.

BONI, V.; QUARESMA, S.J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**. v.2, n.1, p.68-80, 2005.

BROOKS, S.K.; WEBSTER, R.K.; SMITH, L.E.; WOODLAND, L.; WESSELY, S.; GREENBERG, N.; RUBIN, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**. v.395, p.912-920, 2020.

CAMIRÉ, M. Youth Development in North American High School Sport: Review and Recommendations. **Quest**. v. 66, n.4, 2014

DANISH, S.; FORNERIS, T.; HODGE, K.; HEKE, I. Enhancing youth development through sport. **World Leisure Journal**, v.46, n.3, p.38-49, 2004.

DANISH, S. J.; FORNERIS, T.; WALLACE, I. Sport-based life skills programming in the schools. **Journal of Applied School Psychology**, v.21, p.41–62, 2005.

ESPERANÇA, J.M.; REGUEIRAS, M.L.; BRUSTAD, R.J.; FONSECA, A.M. Um olhar sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. **Revista de Psicologia do Desporto**, v.22, n.2, p.481-487, 2013.

FIVB, 2022. <https://www.fivb.com/en/beachvolleyball> . Acesso em: Junho de 2022.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **Sport & Exercise Psychology Reviews**, v.1, p.58-78. 2008.

GRAUPENSPERGER, S.; BENSON, A.J.; KILMER, J.R.; BLAIREVANS, M. Social (un)distancing: teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 Pandemic. **Journal of Adolescent Health**. v.67, n.5, p.662-670, 2020.

HELLISON, D. Teaching personal and social responsibility through physical activity (3rd ed.). **Human Kinetics**. 2011.

HOLT, N.L.; NEELY, K.C.; SLATER, L.G.; CAMIRÉ, M.; CÔTÉ, J.; FRASER-THOMAS, J. et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v.10, n.1, p.1-49, 2017.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz, Rio Claro**, v. 14, n. 1, p. 63-6, 2008.

JACOBS, J.M.; WRIGHT, P.M. Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application. **Quest**. v. 1, p.81-99. 2018.

JONES, M.I.; LAVALLEE, D. Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, v.10, n.1, pp. 159-167, 2011.

JONES, M.; TOD, D. Developing Communication and organization skills: the ELITE life skills reflective practice intervention. **The Sport Psychologist**. v.25, p.159-176. 2011.

JORGENSEN, H.; LEMYRE, P.; HOLT, N. Multiple learning contexts and the development of life skills among canadian junior national team biathlete. **Journal of Applied Sport Psychology**. v.32, n.4, p. 392-415, 2019.

KANNEKENS, R.; ELFERINK-GEMSER, M.T.; VISSCHER, C. Positioning and deciding: key factors for talent development in soccer. **Scandinavian Journal Medicine Science Sports**, v.21, p. 846-852, 2011.

KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M. A creative non-fiction story of an athlete's journey through the life skills application process. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**. 2020.

LERNER, R.M. The positive youth development perspective: Theoretical and empirical bases of a strengths based approach to adolescent development. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2 ed. **New York: Oxford University Press**; p. 149-164, 2011.

LERNER, R.M; LERNER, J.V.; ALMERIGI, J.B.; THEOKAS, C.; PHELPS, E.; GESTSDOTTIR, S.; et al. Positive Youth Development, Participation in Community Youth Development Programs, and Community Contributions of Fifth-Grade Adolescents: Findings From the First Wave Of the 4-H Study of Positive Youth Development. **The Journal of Early Adolescence**. v.25, n1, p.17-71, 2005.

NUNES, E.L.G.; CIAMPOLINI, V.; SANTOS, F.; PALHETA, C.E.; VIEIRA DO NASCIMENTO, J.; MILISTETD, M. Composite vignettes of former Brazilian high-performance volleyball athletes' perspective on life skills learning and transfer. **Journal of Sports Sciences**, v.ben39, n. 23, 2674-2682, 2021.

PIERCE, S.; GOULD, D.; CAMIRÉ, M. Definition and Model of Life Skills Transfer. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 10, 186-211. 2017.

PIERCE, S.; KENDELLEN, K.; CAMIRÉ, M.; GOULD, D. Strategies for coaching for life skills transfer. **Journal of Sport Psychology in Action**. v.9, n.1, p.11-20, 2018.

PIUMATTI, G.; LEVATI, S.; AMATI, R.; CRIVELLI, L.; ALBANESE, E. Trajectories of depression, anxiety and stress among adults during the COVID-19 pandemic in Southern Switzerland: the Corona Immunitas Ticino cohort study. **Public Health**. p.63-69, 2022.

SARMENTO, Hugo; ANGUERA, M Teresa; PEREIRA, Antonino; ARAÚJO; Duarte. Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. **Sports Medicine**, v.48, p. 907-931, 2018.

SARTO, F. et al. Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. **Sports Medicine**, v.50, n.8, p.1417-1419. 2020.

SCHINKE, R.; PAPAIOANNOU, A.; HENRIKSEN, K.; SI, G.; ZHANG, L.; HABERL, P. K.. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**. 2020

STEFANELLO, J.M.F. Competências psicológicas no vôlei de praia de alto rendimento: síntese e recomendações para o treinamento. **Motriz**, v.15, p. 996-1008, 2009.

STEFANELLO, J.M.F. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.7, n.2, p. 232-44, 2007.

TONG, A.; SAINSBURY, P.; GRAIG, J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. **International Journal for Quality in Health Care**. v.19, n.6. p. 349 –357, 2007.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. (6ª ed). Porto Alegre: Artmed. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al., Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>. Acesso em 14 de Abril, 2020.

## **CAPÍTULO 4**

---

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclusões gerais da dissertação**

---

Com a realização desta dissertação, foi possível identificar algumas considerações sobre a trajetória do esporte de alto rendimento e elite não somente para as questões físicas relacionadas à modalidade, mas também sobre a psicologia positiva do esporte, mais especificamente sobre a variável habilidades para a vida. O trabalho contribuiu para a literatura no sentido de aprofundar os conceitos de desenvolvimento e transferência de habilidades para a vida, além disso, pode ser utilizado para futuras discussões e para profissionais interessados na área como técnicos, atletas, professores, gestores esportivos, entre outros.

Inicialmente a revisão de escopo mapeou na literatura sobre os conceitos do desenvolvimento e transferência das habilidades com atletas de alto rendimento. Essa população apresenta maior demanda de treinamento e um nível mais elevado de competições, fazendo com que o ambiente esportivo se torne o principal contexto de aprendizagem das habilidades para a vida. A maioria dos estudos apresenta uma abordagem de ensino implícita, porém apesar desse fato, destaca-se a implementação de programas de ensino de habilidades para vida dentro do esporte, de forma planejada e organizada, com maior incidência no Canadá. Esses programas têm apresentado resultados positivos, fazendo com que os atletas consigam não somente usar em seu esporte, mas também em outras situações externas. Tal fato indica a importância dos estudos na área, para que sejam cada vez mais utilizados na prática, com a intenção de formar além de atletas, pessoas com valores para a convivência social.

No segundo estudo com atletas medalhistas olímpicos de vôlei de praia, foi possível compreender que a longa e dura trajetória esportiva para atingir o topo, faz com que aprendam de maneira implícita as habilidades para a vida. Percebe-se que a maioria apresentou percepção de similaridade de contexto, ou seja, relacionam a maneira como lidaram com situações vivenciadas no esporte, com outras externas. Da mesma maneira, quando isso foi analisado no período específico de isolamento social na pandemia, pareceram se adaptar rapidamente às novas circunstâncias, relatando serem disciplinados, resilientes, comprometidos e ainda criaram estratégias mentais para enfrentar as dificuldades do momento. Dessa forma, contribui para a literatura uma vez que o processo de transferência é complexo, e necessita de mais investigações para melhor compreensão.

No entanto, mais pesquisas devem ser realizadas sobre a aquisição de habilidades para a vida, tendo em vista os inúmeros aspectos que podem influenciar

nesse processo. Além disso, apesar das contribuições da presente dissertação, estudos longitudinais devem ser realizados para compreender sobre como e onde transferem as habilidades para a vida que foram aprendidas no esporte.

# **ANEXOS**

---

---

## ANEXO A – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – UEM



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
MARINGÁ



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Processo de desenvolvimento de variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo

**Pesquisador:** Lenamar Fiorese Vieira

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 50335115.3.0000.0104

**Instituição Proponente:** Universidade Estadual de Maringá

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.324.411

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa proposto por pesquisador vinculado à Universidade Estadual de Maringá.

#### Objetivo da Pesquisa:

Investigar o processo de desenvolvimento de variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Avalia-se que os possíveis riscos a que estarão sujeitos os participantes da pesquisa serão suplantados pelos benefícios apontados.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A amostra será composta de atletas e treinadores de diferentes áreas que serão selecionados em eventos esportivos. Serão utilizadas escalas de avaliação validadas internacionalmente. n=800 envolvendo atletas e treinadores de modalidades individual e coletiva.

#### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta Folha de Rosto devidamente preenchida e assinada pelo responsável institucional. O cronograma de execução é compatível com a proposta enviada. Descreve gastos sob a responsabilidade do pesquisador. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontrar-se redigido de acordo com as normas preconizadas porém não contempla o destino final dos

Endereço: Av. Colombo, 5790, UEM-PPG

Bairro: Jardim Universitário

CEP: 87.020-900

UF: PR

Município: MARINGÁ

Telefone: (44)3011-4444

Fax: (44)3011-4518

E-mail: [copec@uem.br](mailto:copec@uem.br)



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
MARINGÁ



Continuação do Parecer: 1.324.411

questionários aplicados. Apresenta as autorizações necessárias. Recomenda-se que o texto do TCLE que contemple a informação do destino final dos questionários aplicados e que os mesmos sejam destruídos após a compilação dos dados.

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá é de parecer favorável à aprovação do protocolo de pesquisa apresentado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Face ao exposto e considerando a normativa ética vigente, este Comitê se manifesta pela aprovação do protocolo de pesquisa em tela.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_605642.pdf	21/10/2015 21:19:42		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_corrigido.docx	21/10/2015 11:50:31	Lenamar Fiorese Vieira	Aceito
Folha de Rosto	Document1.pdf	08/10/2015 21:33:07	Lenamar Fiorese Vieira	Aceito
Outros	Autorizacao_Parana.docx	08/10/2015 18:29:32	Lenamar Fiorese Vieira	Aceito
Outros	Autorizacao_Maringa.docx	08/10/2015 18:29:08	Lenamar Fiorese Vieira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_Lenamar_2015.docx	08/10/2015 18:23:37	Lenamar Fiorese Vieira	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Av. Colombo, 5790, UEM-PPG  
 Bairro: Jardim Universitário CEP: 87.020-900  
 UF: PR Município: MARINGÁ  
 Telefone: (44)3011-4444 Fax: (44)3011-4518 E-mail: copep@uem.br



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE  
MARINGÁ



Continuação do Parecer: 1.324.411

MARINGÁ, 16 de Novembro de 2015

---

**Assinado por:**  
**Ricardo Cesar Gardiolo**  
**(Coordenador)**

Endereço: Av. Colombo, 5790, UEM-PPG  
Bairro: Jardim Universitário CEP: 87.020-900  
UF: PR Município: MARINGÁ  
Telefone: (44)3011-4444 Fax: (44)3011-4518 E-mail: copep@uem.br

# **APÊNDICES**

---

---

## APÊNDICE A – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS WEB OF SCIENCE

Portal .periodicos. CAPES - Lista × Pesquisa avançada - Coleção prin × +

www-webofscience.ez79.periodicos.capes.gov.br/wos/woscc/advanced-search

Clarivate

Web of Science™ Pesquisar Lista de itens marcados Histórico Alertas

< VOLTAR ÀS PESQUISAS BÁSICAS

Construtor de busca de pesquisa avançada

DOCUMENTOS PESQUISADORES

Pesquisar em: Coleção principal da Web of Science Edições: All

Adicionar termos à visualização da consulta

Todos os campos Exemplo: liver disease india singh And

Mais opções

Visualização de busca

(((ALL=(life skills)) OR ALL=(life skills development)) OR ALL=(life skills transfer)) AND ALL=(sport)

+ Adicionar intervalo de datas Limpar Pesquisar

Ajuda de pesquisa

Booleanos : AND, OR, NOT

Rótulos do campo :

- o TS=Tópico
- o TI=Título
- o AB=Resumo
- o AU=[Autor]
- o AI=Identificadores de autor
- o AK=Palavras-chave de autor
- o GP=[Autor Grupo]
- o AD=Endereço
- o OG=[Afiliação]
- o OO=Organização
- o SG=Suborganização
- o SA=Endereço da Rua
- o CI=Cidade
- o PS=Provincia/Estado
- o CU=Pais/Região
- o ZP=CEP/Código
- o F
- o fi
- o S
- o p
- o W
- o W
- o U
- o U
- o a

## APÊNDICE B – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS SCIENCE DIRECT

Portal .periodicos. CAPES - Lista c x ScienceDirect Search Results - Ke x +  
 www-sciencedirect.ez79.periodicos.capes.gov.br/search?q=%28"life%20skills"%20OR%20"life%20skills%20development"%20OR%20"life%20



ScienceDirect

Journals & Books



Register

Find articles with these terms

("life skills" OR "life skills development" OR "life skills transfer") At



Advanced search

745 results

Set search alert

Refine by:

Subscribed journals

Years

2022 (39)

2021 (60)

2020 (71)

Show more

Download selected articles Export

Research article Full text access

<sup>1</sup> Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport – Transfer Scale (LSSS)

Psychology of Sport and Exercise, 2 February 2021, ...

Gareth J. Mossman, Colin Robertson, ... Lorcan Cronin

Download PDF Abstract Export

Research article Full text access

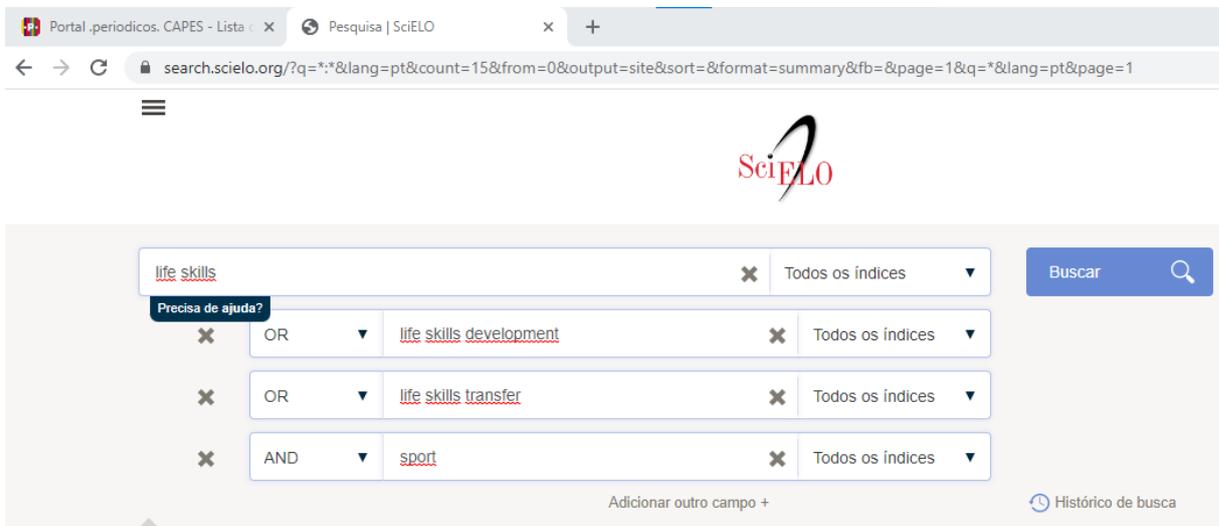
<sup>2</sup> Life skills development in physical education: A self-determination theory-based investigate

Psychology of Sport and Exercise, 5 May 2020, ...

Lorcan Cronin, David Marchant, ... Paul Ellison

Download PDF Abstract Export

## APÊNDICE C – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS SCIELO



The screenshot displays the SciELO search interface. At the top, the browser address bar shows the URL: `search.scielo.org/?q=*&lang=pt&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&q=*&lang=pt&page=1`. The SciELO logo is centered above the search area. The search interface includes a main search box containing the text `life skills` and a dropdown menu set to `Todos os índices`. Below this, there are three additional search boxes, each with a dropdown menu and a search button:

- Box 1: `life skills` (dropdown: `Todos os índices`), with a `Precisa de ajuda?` tooltip.
- Box 2: `OR` (dropdown: `life skills development`), with a `Todos os índices` dropdown.
- Box 3: `OR` (dropdown: `life skills transfer`), with a `Todos os índices` dropdown.
- Box 4: `AND` (dropdown: `sport`), with a `Todos os índices` dropdown.

At the bottom of the search area, there is a link `Adicionar outro campo +` and a `Histórico de busca` link.

## APÊNDICE D – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS PUBMED

Portal .periodicos. CAPES - Lista x Advanced Search Results - PubMed x +

pubmed-ncbi-nlm-nih.ez79.periodicos.capes.gov.br/advanced/

**NIH** National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

Log in

**PubMed**.gov  
User Guide

**PubMed Advanced Search Builder**

Add terms to the query box

All Fields Enter a search term X AND Show Index

Query box

(((life skills) OR (life skills development)) OR (life skills transfer)) AND (sport) X Search

## APÊNDICE E – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS PSYCINFO

Portal .periodicos. CAPES - Lista c x APA PsycNet Advanced Search - x +

psycnet-apa.ez79.periodicos.capes.gov.br/search/advanced?id=8fd2aeb1-9a42-45bb-426d-fbcbcfdb1d46

**APA PsycNet®** AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

SEARCH ▾ BROWSE ▾ APA THESAURUS

▸ Select Databases

**Advanced Search**

<input type="text" value="life skills"/>	in	<input type="text" value="Any Field"/>	
<input type="text" value="OR"/>		<input type="text" value="life skills development"/>	in <input type="text" value="Any Field"/> + add row
<input type="text" value="OR"/>		<input type="text" value="life skills transfer"/>	in <input type="text" value="Any Field"/> ✕
<input type="text" value="AND"/>		<input type="text" value="sport"/>	in <input type="text" value="Any Field"/> ✕

Peer-Reviewed  Impact Statement  Open Access

clear form

## APÊNDICE F – ESTRATÉGIA DE BUSCA INICIAL NA BASE DE DADOS SPORT DISCUS

Portal .periodicos. CAPES - Lista x Busca avançada: EBSCOhost x +

web-p-ebsohost.ez79.periodicos.capes.gov.br/ehost/search/advanced?vid=1&sid=4e57367d-d77b-41f0-a9f3-1a20f614bae5%40r

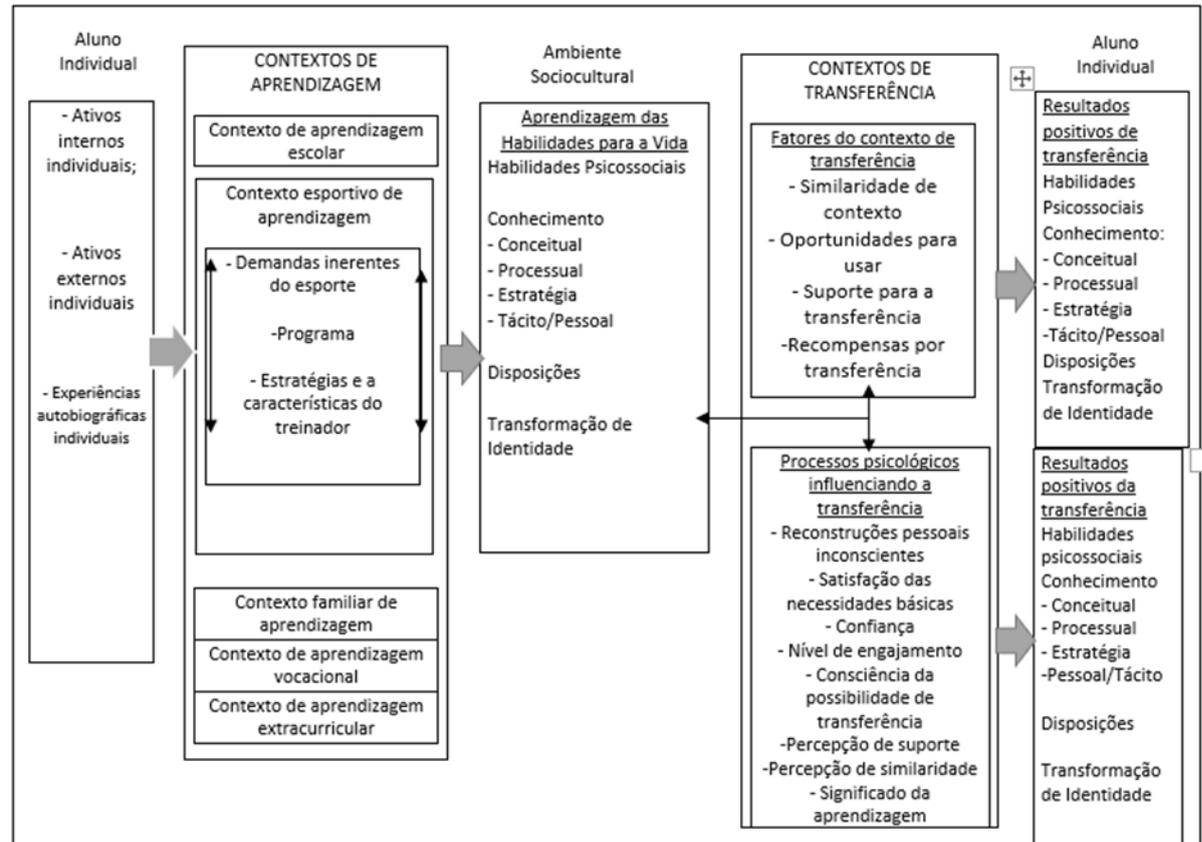
Nova busca Publicações Dicionário de sinônimos Referências citadas Imagens Mais ▾ Inscreva-se

 Buscando: **SPORTDiscus with Full Text** | [Escolher bases de dados](#)

	life skills	Selecionar um campo (opcional) ▾	<b>Buscar</b> <a href="#">Criar Alerta</a> <a href="#">Limpar ?</a>  
AND ▾	life skills development	Selecionar um campo (opcional) ▾	
AND ▾	life skills transfer	Selecionar um campo (opcional) ▾	

[Busca básica](#) [Busca avançada](#) [Histórico de busca](#)

**APÊNDICE G – UM MODELO PARA A TRANSFERÊNCIA DAS HABILIDADES PARA A VIDA DO ESPORTE PARA OUTRAS ÁREAS DA VIDA (PIERCE, GOULD E CAMIRÉ; 2017).**



### APÊNDICE H - MATRIZ NORTEADORA DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

CATEGORIAS	INDICADORES	ELEMENTOS	INFORMAÇÕES	QUESTÕES
<b>INDIVÍDUO</b>	Ativos Internos	Ativos internos já existentes	Ex: idade, sexo, etnia, personalidade, etc.	Quais? Que?
	Ativos Externos	Ativos externos, como treinadores, professores, conselheiros, pais, colegas, irmãos e familiares.	Indivíduos ou questões externas podem facilitar ou dificultar o processo.	
	Experiências autobiográficas	Base nos eventos da vida, que orienta suas ações.	Experiências no esporte e na vida.	
<b>CONTEXTOS DE APRENDIZAGEM</b>	Contexto Esportivo (foco do modelo)	Demandas inerentes ao esporte.	Ex: desenho do programa, características e estratégias do treinador, ambiente esportivo	Quais? Que?
	Escolar, familiar, profissional, etc.	Demandas inerentes à outros ambientes	Ex: ambiente escolar, comportamento dos pais.	
<b>APRENDIZAGEM DE HABILIDADES</b>	Habilidades Psicossociais; Conhecimento; Disposições	Trabalho em equipe	Trabalhar para o bem da equipe; relacionamento	Quais? Como?
		Estabelecimento de metas	Planejar e avaliar o progresso em direção às metas	
		Habilidades sociais	Relacionamento interpessoal dentro e fora do contexto esportivo	
		Solução de problemas	Estratégias para solucionar problemas	
		Habilidades emocionais	Auto percepção e autocontrole das emoções	
		Liderança	Atitudes de liderança	
		Gestão do tempo	Controle do tempo	
		Comunicação	Bom relacionamento com outras pessoas	
<b>CONTEXTOS DE TRANSFERÊNCIA</b>	Fatores do Contexto de Transferência	Similaridade de contexto; oportunidades para usar; suporte do ambiente; recompensa pela transferência.	Perceber situações próximas ao contexto em que foi aprendido e utilizar habilidades para aquele momento.	O que? Como? Quando?
	Processos psicológicos que influenciam a transferência	Reconstruções pessoais inconscientes; satisfação das necessidades básicas; confiança; envolvimento com o contexto; conhecimento das possibilidades.	Atitudes inconscientes, com base no que aprendeu em outro contexto.	

## **APÊNDICE I – QUESTÕES NORTEADORAS PARA A ENTREVISTA**

### **Fatores sócio demográficos**

- Nome:
- Idade:
- Cidade natal:

### **Início na modalidade**

- 1- Localização geográfica:
- 2- Figuras importantes para o início:
- 3- Locais de treino;
- 4- Modalidade

### **Desenvolvimento de habilidades para a vida**

- 1- Você acredita que existem algumas habilidades que você aprendeu na prática esportiva e que você consegue aplicar na sua vida?
- 2- Poderia me dar um exemplo de alguma habilidade mental ou comportamental que desenvolveu no contexto esportivo?

### **Transferência de habilidades para a vida**

- 1- Como e quando você percebeu que essas habilidades desenvolvidas no esporte, poderiam ser usadas em outros contextos da sua vida?
- 2- Você percebe que existem algumas situações que acontecem no esporte que parecem similares com o período de isolamento social?
- 3- Quais dessas habilidades que aprendeu no esporte, você consegue trazer para enfrentar esse período de isolamento social?