

**Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes  
individuais**

**Development of life skills in adolescents who practice individual sports**

**Desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes que practican deportes  
individuales**

Recebido: 12/06/2020 | Revisado: 12/06/2020 | Aceito: 15/06/2020 | Publicado: 28/06/2020

**Gabriel Lucas Morais Freire**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0589-9003>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: bi88el@gmail.com

**Augusto César de Souza Neto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1227-9454>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: augustocezar.s@hotmail.com

**Murilo da Cruz Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7570-0998>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: craniocruz@gmail.com

**Josefa Eugênia Tenorio Tavares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6315-2330>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: eugenia.tenoriotavares@gmail.com

**Daniel Vicentini de Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0272-9773>

Centro Universitário de Maringá, Brasil

E-mail: d.vicentini@hotmail.com

**José Roberto Andrade do Nascimento Junior**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3836-6967>

Universidade Federal do Vale do São Francisco, Brasil

E-mail: jroberto.jrs01@gmail.com

## Resumo

Este estudo investigou o desenvolvimento das habilidades para vida de 71 adolescentes praticantes de esportes individuais, com média de idade de  $14.54 \pm 1.27$  anos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Habilidades para a Vida para o Esporte (P-LSSS) e um questionário sociodemográfico. A análise de dados foi conduzida por meio dos testes de Kolmogorov-Smirnov, t independente, MANOVA e correlação de Pearson ( $p < 0,05$ ). Os resultados evidenciaram que os praticantes com maior tempo de prática apresentaram escore superior nas dimensões de trabalho em equipe ( $p = .010$ ), estabelecimento de metas ( $p = .018$ ), liderança ( $p = .026$ ) e comunicação ( $p = .006$ ) quando comparados aos praticantes com menor tempo de prática. Os praticantes de lutas apresentaram escore inferior de controle do tempo ( $p = .029$ ) em comparação aos praticantes de atletismo e natação. Houve correlação positiva do tempo de prática com trabalho em equipe ( $r = .28$ ), estabelecimento de metas ( $r = .29$ ) e comunicação ( $r = .32$ ). Concluiu-se que o tempo de prática está associado ao desenvolvimento das habilidades para vida em adolescentes.

**Palavras-chave:** Esporte; Desenvolvimento positivo; Jovens.

## Abstract

This study investigated the development of life skills of 71 adolescents who practice individual sports, with a mean age of  $14.54 \pm 1.27$  years. The instruments used were the Life Skills Scale for Sport (P-LSSS) and a sociodemographic questionnaire. Data analysis was conducted using the Kolmogorov-Smirnov tests, independent t, MANOVA and Pearson correlation ( $p < 0.05$ ). The results showed that the practitioners with the longest duration of practice had a higher score in the dimensions of teamwork ( $p = .010$ ), goal setting ( $p = .018$ ), leadership ( $p = .026$ ) and communication ( $p = .006$ ) when compared to practitioners with less practice time. Fight practitioners had a lower time control score ( $p = .029$ ) compared to athletics and swimming practitioners. There was a positive correlation between practice time and teamwork ( $r = .28$ ), goal setting ( $r = .29$ ) and communication ( $r = .32$ ). It was concluded that the time of practice is associated with the development of life skills in adolescents.

**Keywords:** Sports; Positive development; young.

## Resumen

Este estudio investigó el desarrollo de habilidades para la vida de 71 adolescentes que practican deportes individuales, con una edad media de  $14.54 \pm 1.27$  años. Los instrumentos utilizados fueron la Life Skills Scale for Sport (P-LSSS) y un cuestionario sociodemográfico.

El análisis de los datos se realizó utilizando las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, t independiente, MANOVA y correlación de Pearson ( $p < 0.05$ ). Los resultados mostraron que los profesionales con la mayor duración de la práctica tuvieron una puntuación más alta en las dimensiones de trabajo en equipo ( $p = .010$ ), establecimiento de objetivos ( $p = .018$ ), liderazgo ( $p = .026$ ) y comunicación ( $p = .006$ ) en comparación con los profesionales con menos tiempo de práctica. Los practicantes de lucha tuvieron una puntuación de control de tiempo más baja ( $p = .029$ ) en comparación con los practicantes de atletismo y natación. Hubo una correlación positiva entre el tiempo de práctica y el trabajo en equipo ( $r = .28$ ), el establecimiento de objetivos ( $r = .29$ ) y la comunicación ( $r = .32$ ). Se concluyó que el tiempo de práctica está asociado con el desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes.

**Palabras clave:** Deportes; Desarrollo positivo; Joven.

## 1. Introdução

A prática esportiva na infância e adolescência favorece o desenvolvimento de competências físicas, psicológicas e sociais dos jovens (Camiré & Santos, 2019; Côté, Turnnidge, & Evans, 2014; Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Eime et al. (2013) observaram, em uma revisão sistemática, que a participação esportiva está associada a uma variedade de benefícios psicossociais que incluem melhora da autoestima, maior interação social, aquisição de valores morais e redução de sintomas depressivos.

Um dos modelos conceituais para o estudo da influência do esporte no desenvolvimento juvenil é a abordagem do Desenvolvimento Positivo de Jovens (DPJ). O modelo foi inicialmente construído na década de 1990, nos Estados Unidos, por Lerner e Galambos (1998), influenciado pela propagação de estudos sobre as diferenças de gerações na década de 90. O modelo Franco e Rodrigues (2018), alinha-se às teorias do desenvolvimento social de Bandura (2008) e Erickson (1976) e tem sido constantemente utilizado por pesquisadores da área da Psicologia do Esporte. O DPJ é uma abordagem baseada no desenvolvimento de crianças e adolescentes que se concentra em construir um desenvolvimento saudável nos aspectos físicos, sociais, emocionais e morais (Camiré & Santos, 2019; Pierce, Gould, & Camiré, 2017).

A relação entre prática esportiva e o DPJ tem sido estudada de modo aplicado no esporte a partir da década de 1990 (Lerner & Galambos, 1998). Um dos primeiros estudos foi realizado por Larson (2000), estimando que os jovens que gastavam seu tempo com atividades esportivas tinham menos chances de desenvolver problemas de comportamento

quando comparados com jovens que gastavam seu tempo em atividades mais introspectivas.

Franco e Rodrigues (2018) apontam que o modelo é amplamente estudado e dominado por pesquisadores britânicos, e que há um crescente aumento de estudos realizados em outros países, como Portugal e Brasil. Estudos recentes demonstram que a prática esportiva tem papel fundamental para o desenvolvimento de diversas habilidades para vida (Cronin et al., 2019; Lorcan Donal Cronin & Allen, 2017; Mossman & Cronin, 2019), tais como: liderança, resolução de problemas, trabalho em equipe, habilidades sociais e emocionais, e comunicação (Cronin et al., 2019; Cronin & Allen, 2017).

Estudos recentes têm encontrado associação positiva entre a prática esportiva e o desenvolvimento de habilidades para vida em jovens de diferentes idades (Côté et al., 2014; Cronin et al., 2019; Cronin & Allen, 2017; Mossman & Cronin, 2019). Além disso, o esporte tem sido apontado uma variável preditiva para o desenvolvimento de diferentes atributos relacionados às habilidades para vida, como a resistência mental (Gucciardi, 2011), a propagação recreativa do esporte (MacDonald, Côté, Eys, & Deakin, 2012) e a liderança (Vella, Oades, & Crowe, 2013).

A atual literatura tem evidenciado as contribuições das mais variadas modalidades esportivas para o desenvolvimento das habilidades para vida (Rigoni, Belem, & Vieira, 2017; Cronin et al., 2019; Cronin & Allen, 2017; Mossman & Cronin, 2019), principalmente dos esportes coletivos (Cronin et al., 2019; Cronin & Allen, 2017; Mossman & Cronin, 2019). Embora existam evidências consistentes a respeito dos benefícios da prática dos esportes individuais para o desenvolvimento integral durante a infância e adolescência (Schubert et al., 2016), são escassos os estudos que investigaram o desenvolvimento das habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. Os esportes de características individuais proporcionam aos participantes o aumento na autoconfiança, da motivação intrínseca, da capacidade de superar adversidades, e maior responsabilidade sobre o próprio desempenho (Schubert, Januário, Casonatto & Sonoo, 2016). Hortiguela, Gutierrez-Garcia e Hernando-Garijo (2017) evidenciaram associação linear entre a prática de esportes individuais (lutas) e o DPJ. Os autores observaram que a prática de lutas pode ser até mais efetiva do que os demais esportes, sejam coletivos ou individuais, haja vista que exigem estreita colaboração e respeito entre os membros, promovendo um aprendizado positivo para os participantes, como autoconfiança, respeito, pontualidade e ética.

Com base nos pressupostos da teoria do DPJ e empíricos aqui apresentados, a constatação de que a estruturação prática de modalidades individuais pode favorecer o desenvolvimento de competências específicas em jovens, torna-se imprescindível investigar a

relação entre a prática destas modalidades e o desenvolvimento das habilidades para a vida. Dessa forma, este estudo se torna relevante na medida em que poderá agregar conhecimentos e direcionar o trabalho dos profissionais de educação física, treinadores, pais e psicólogos envolvidos no acompanhamento de jovens praticantes dentro do contexto esportivo. Deste modo, os achados desta investigação podem servir de estratégias para a capacitação do DPJ e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de habilidades para vida.

Face tais considerações, o presente estudo teve como objetivo investigar o desenvolvimento das habilidades para vida de jovens praticantes de modalidades individuais, buscando especificamente comparar as habilidades para vida em função do sexo, faixa etária, tempo de prática e modalidade, além de correlacionar as habilidades para vida com a idade e tempo de prática.

## **2. Metodologia**

### ***Desenho do estudo***

Trata-se de um estudo descritivo com delineamento transversal e investigação metodológica (Ato, Lopez, & Benavente, 2013). O estudo foi desenvolvido por meio das diretrizes do *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para estudos observacionais (Malta, Cardoso, Bastos, Magnanini, & Silva, 2010).

### ***Participantes***

Participaram deste estudo 71 jovens praticantes de lutas (n=27), atletismo (n=23) e natação (n=21), de ambos os sexos (39 meninos e 32 meninas). Os adolescentes apresentaram média de idade de  $14.54 \pm 1.27$  anos e tempo de prática de  $3.06 \pm 2.51$  anos. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística e por conveniência. Os critérios de inclusão foram os seguintes: 1) Praticar a modalidade há no mínimo seis meses; e 2) Fazer parte da equipe/clubes há no mínimo três meses. Somente participaram da pesquisa os adolescentes que tiveram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais/responsáveis e que assinaram o Termo de Assentimento.

### ***Instrumentos***

Questionário sociodemográfico – foi elaborado pelos próprios pesquisadores um questionário com questões sobre a idade, sexo, modalidade praticada e tempo de prática.

Escala de Habilidades para a Vida no Esporte (P-LSSS): Desenvolvida por Cronin e Allen (2017) e validada para o contexto brasileiro por Nascimento Junior et al. (2019), a escala é composta por 43 itens que visam avaliar o desenvolvimento ou não de oito habilidades para a vida, em ambientes de esporte: trabalho em equipe (ex. trabalhar bem dentro de uma equipa / grupo), estabelecimento de metas (ex. definir objetivos desafiadores), habilidades sociais (ex. envolvo-me em atividades de grupo), resolução de problemas e tomada de decisões (ex. penso bem sobre um problema), habilidades emocionais (ex. usa as minhas emoções para me manter concentrado), liderança (ex. organizar os membros da equipa/grupo para trabalharem em conjunto), gerenciamento de tempo (ex. gerencio bem o meu tempo) e comunicação (ex. falo claramente com os outros). Os participantes respondem a escala numa escala tipo likert de 5 pontos onde: 1 (Nada), 2 (um pouco), 3 (Alguns vezes), 4 (muito), e 5 (Muito). Os valores do alfa de Cronbach para as oito subescalas variaram de  $\alpha = .75$  a  $\alpha = .87$ , indicando forte confiabilidade (Hair, Risher, Sarstedt, & Ringle, 2019).

### ***Procedimentos de coleta de dados***

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedeceram aos critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo está integrado ao projeto institucional aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Vale do São Francisco (Parecer n 1.648.086). Inicialmente foi realizado contato com os professores/treinadores responsáveis pelos projetos para solicitação da autorização para realização das coletas de dados com os jovens. As coletas foram realizadas nos locais de treinamento das atividades esportivas. A aplicação dos questionários foi realizada de forma coletiva, em uma sala privativa, com aproximadamente 15 praticantes de cada vez, com a ausência dos treinadores. Durante o preenchimento dos questionários os avaliadores ficaram presentes na sala e tiraram as possíveis dúvidas dos participantes a respeito dos itens dos questionários e não foi permitida a conversa entre os participantes durante o preenchimento. O preenchimento dos questionários teve duração de aproximadamente 30 minutos.

### **Análise de dados**

A análise de dados foi realizada através de estatísticas descritivas e inferenciais. A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e o teste de homogeneidade das variâncias de Levene. Como os dados apresentaram distribuição normal, a média e o desvio padrão foram usados para a caracterização dos resultados. Foi utilizado o teste t independente para a comparação das habilidades para vida em função da faixa etária, sexo e tempo de prática. Para a comparação das habilidades para vida em função da faixa etária e do tempo de prática, os praticantes foram divididas em dois grupos de acordo com o processo de “Median Split” conforme a classificação a seguir: 1) Faixa etária: até 14,54 anos (n=38) e mais de 14,54 anos (n=33); e 2) Tempo de prática: até 3,06 anos (n=50) e mais de 3,06 anos (n=21). Para a comparação das habilidades para vida em função das modalidades (natação, lutas e atletismo), foi utilizada a Análise Multivariada de Variância (MANOVA). A verificação do tamanho do efeito para as comparações entre mais de dois grupos foi realizada por meio do Eta parcial ao quadrado ( $\eta^2$ ), conforme os pontos de corte recomendados por Cohen (1977): pequeno ( $\eta^2=.01$ ), médio ( $\eta^2=.06$ ) ou grande ( $\eta^2=.13$ ). Para as comparações de dois grupos foi utilizado o d de Cohen (1992): valor de  $d=.20$  representa pequeno tamanho do efeito,  $d=.50$  médio e  $d=.80$  grande. A correlação de Pearson foi usada para investigar a relação entre as variáveis sociodemográficas (idade e tempo de prática) e as habilidades para vida. Todas as análises foram conduzidas no software SPSS 22.0, adotando-se um nível de significância de  $p < 0.05$ .

### **3. Resultados**

A Tabela 1 apresenta as médias, desvio-padrão e correlação para todas as variáveis da pesquisa. As pontuações médias da P-LSSS revelaram que os jovens praticantes de modalidades individuais perceberam que estavam desenvolvendo as habilidades para vida através das suas modalidades esportivas. As pontuações médias entre as mais altas e as mais baixas foram as seguintes: trabalho em equipe (M= 3.95, DP=.70), estabelecimento de metas (M=3.84, DP=.73), comunicação (M=3.81, DP=.73), controle do tempo (M= 3.75, DP= .73), habilidades sociais (M= 3.74, DP=.73), habilidades emocionais (M=3.74, DP=.79), solução de problemas (M=3.69, DP=.83) e liderança (M=3.67, DP=.72) e o escore global (M = 3.77, DP= .78).

As correlações revelaram que as habilidades trabalho em equipe ( $r = 0,28$ ), estabelecimento de metas ( $r = 0,29$ ) e comunicação ( $r = 0,32$ ) se correlacionaram

significativamente ( $p < 0,05$ ) e de forma positiva com o tempo de prática (Tabela 1). Todas as outras associações entre as subescalas de habilidades para vida e a idade e tempo de prática não foram significativas ( $p > 0,05$ ).

**Tabela 1** – Correlação entre as habilidades para vida, tempo de prática e a idade dos adolescentes praticantes de modalidades individuais.

VARIÁVEIS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Idade	-	-.03	-.07	.04	-.15	.00	-.07	-.03	.18	-.02	-.04
2. Tempo de prática		-	<b>.28*</b>	<b>.29*</b>	.17	.20	-.01	.20	-.01	<b>.32**</b>	.19
<b>3.Trabalho em Equipe</b>			-	<b>.65**</b>	<b>.65**</b>	<b>.60**</b>	<b>.55**</b>	<b>.63**</b>	<b>.48**</b>	<b>.65**</b>	<b>.69**</b>
4.Estabelecimento de Metas				-	<b>.57**</b>	<b>.59**</b>	<b>.58**</b>	<b>.53**</b>	<b>.35**</b>	<b>.82**</b>	<b>.63**</b>
5.Habilidades Sociais					-	<b>.69**</b>	<b>.61**</b>	<b>.61**</b>	<b>.51**</b>	<b>.58**</b>	<b>.94**</b>
6.Solução de Problemas						-	<b>.62**</b>	<b>.64**</b>	<b>.41**</b>	<b>.53**</b>	<b>.83**</b>
7.Habilidades Emocionais							-	<b>.70**</b>	<b>.57**</b>	<b>.51**</b>	<b>.63**</b>
<b>8.Liderança</b>								-	<b>.57**</b>	<b>.54**</b>	<b>.65**</b>
9.Controle do tempo									-	<b>.43**</b>	<b>.49**</b>
10.Comunicação										-	<b>.63**</b>
11. Escore global											
Média	14.54	3.06	3.95	3.84	3.74	3.69	3.74	3.67	3.75	3.81	3.77
Desvio Padrão	1.27	2.28	.70	.73	.85	.83	.79	.72	.93	.73	.78

Correlação significativa: \*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$ . Correlação de Spearman. Fonte: Autores.

Na comparação da percepção das oito subescalas e do escore global de habilidades para vida em função do sexo (Tabela 2), não houve diferença significativa ( $p > 0,05$ ) entre os grupos, demonstrando que meninos e meninas apresentaram percepções semelhantes a respeito do desenvolvimento de habilidades para vida oriundas da prática esportiva.



**Tabela 2** – Comparação das dimensões de habilidade para vida dos adolescentes praticantes de modalidades individuais em função do sexo.

VARIÁVEIS	Sexo		p	d
	Masculino (n=32)	Feminino (n=39)		
	M (DP)	M (DP)		
Trabalho em Equipe	3.87 (.84)	3.91 (.61)	.814	.05
Estabelecimento de Metas	3.66 (.83)	3.90 (.74)	.203	.30
Habilidades Sociais	3.60 (.88)	3.71 (.87)	.597	.12
Solução de Problemas	3.74 (.95)	3.62 (.74)	.552	.14
Habilidades Emocionais	3.59 (.92)	3.79 (.73)	.310	.24
Liderança	3.58 (.73)	3.69 (.77)	.560	.14
Controle do tempo	3.79 (.93)	3.53 (1.07)	.287	.25
Comunicação	3.63 (.87)	3.84 (.73)	.275	.26
Escore global	3.70 (.83)	3.75 (.71)	.801	.06

\*Diferença significativa -  $p < .05$  – Teste t independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.  
*Fonte: Autores.*

Não foi encontrada diferença significativa ( $p > 0,05$ ) na comparação das dimensões e do escore global de habilidades para vida de acordo com a faixa etária (Tabela 3), evidenciando que a idade não parece interferir no desenvolvimento de habilidades para vida em jovens praticantes de modalidades individuais.

**Tabela 3** – Comparação das dimensões de habilidade para vida dos adolescentes praticantes de modalidades individuais em função da faixa etária.

VARIÁVEIS	Faixa Etária		p	d
	Até 14,54 anos	Mais de 14,54 anos		
	(n=38)	(n=33)		
	M (DP)	M (DP)		
Trabalho em Equipe	3.95 (.62)	3.83 (.82)	.480	.16
Estabelecimento de Metas	3.79 (.69)	3.80 (.89)	.942	.01
Habilidades Sociais	3.77 (.86)	3.54 (.88)	.264	.26
Solução de Problemas	3.78 (.74)	3.55 (.93)	.253	.27
Habilidades Emocionais	3.77 (.77)	3.62 (.88)	.434	.18
Liderança	3.74 (.73)	3.53 (.77)	.238	.27
Controle do tempo	3.84 (.92)	3.42 (1.08)	.079	.41
Comunicação	3.84 (.66)	3.64 (.92)	.301	.24
Escore global	3.79 (.77)	3.65 (.76)	.435	.18

\*Diferença significativa -  $p < .05$  – Teste t independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.  
 Fonte: Autores.

Na Tabela 4 pode-se observar a comparação das oito subescalas e do escore global de habilidades para vida em função do tempo de prática. Foi encontrada diferença significativa entre os grupos nas subescalas de trabalho em equipe ( $p=.010$ ), estabelecimento de metas ( $p=.018$ ), liderança ( $p=.026$ ) e comunicação ( $p=.006$ ), evidenciando que os adolescentes com maior tempo de prática apresentaram escores superiores nas respectivas habilidades. O tamanho do efeito das diferenças foi considerado grande ( $d>.50$ ) em todas as variáveis.

**Tabela 4** – Comparação das dimensões de habilidade para vida dos adolescentes praticantes de modalidades individuais em função do tempo de prática.

VARIÁVEIS	Tempo de Prática		p	d
	Até 3,06 anos	Mais de 3,06 anos		
	(n=50)	(n=21)		
	M (DP)	M (DP)		
Trabalho em Equipe	3.75 (.74)	4.23 (.54)	<b>.010*</b>	.74
Estabelecimento de Metas	3.65 (.83)	4.13 (.54)	<b>.018*</b>	.68
Habilidades Sociais	3.54 (.93)	3.94 (.63)	.075	.50
Solução de Problemas	3.60 (.89)	3.85 (.67)	.242	.31
Habilidades Emocionais	3.68 (.86)	3.76 (.74)	.706	.09
Liderança	3.52 (.78)	3.95 (.58)	<b>.026*</b>	.62
Controle do tempo	3.58 (1.06)	3.80 (.88)	.392	.22
Comunicação	3.58 (.81)	4.14 (.61)	<b>.006*</b>	.78
Escore global	3.63 (.82)	3.95 (.58)	.073	.45

\*Diferença significativa -  $p < .05$  – Teste t independente. Nota: M= média; DP= Desvio Padrão.  
*Fonte: Autores.*

Na comparação da percepção das habilidades para vida oriundas da prática esportiva em função da modalidade (Tabela 5), foi encontrada diferença significativa entre os grupos apenas na dimensão de controle do tempo ( $p=.029$ ), evidenciando que os praticantes de lutas apresentaram escore inferior do que os praticantes de atletismo e natação.

**Tabela 5** – Comparação das dimensões de habilidade para vida dos adolescentes em função da modalidade praticada.

VARIÁVEIS	Modalidade			p	$\eta^2p$
	Lutas (n=27)	Atletismo (n=23)	Natação (n=21)		
	M (DP)	M (DP)	M (DP)		
Trabalho em Equipe	4.00 (.56)	3.83 (.90)	3.84 (.69)	.640	.13
Estabelecimento de Metas	4.00 (.79)	3.54 (.78)	3.80 (.73)	.112	.42
Habilidades Sociais	3.47 (.77)	3.64 (.91)	3.93 (.92)	.196	.47
Solução de Problemas	3.62 (.78)	3.70 (.97)	3.71 (.79)	.911	.03
Habilidades Emocionais	3.63 (.78)	3.61 (.88)	3.88 (.82)	.510	.20
Liderança	3.61 (.62)	3.54 (.75)	3.79 (.89)	.534	.18
Controle do tempo	3.25 (1.12) <sup>a</sup>	3.95 (.83)	3.82 (.91)	<b>.029*</b>	.99
Comunicação	3.88 (.84)	3.54 (.78)	3.80 (.73)	.289	.36
Escore global	3.63 (.61)	3.71 (.88)	3.87 (81)	.574	.16

\*Diferença significativa -  $p < .05$  – MANOVA entre: a) Lutas com Atletismo e Natação. Nota: M= Média; DP= Desvio Padrão. *Fonte: Autores.*

#### 4. Discussão

A presente investigação observou o desenvolvimento das habilidades para vida em jovens praticantes de esportes individuais, comparando as habilidades para vida em função do sexo, faixa etária, tempo de prática e modalidade, além de correlacionar as habilidades para vida com a idade e o tempo de prática. Os principais achados evidenciaram que o tempo de prática se associou positivamente com o desenvolvimento das habilidades para vida (Tabela 1). Os adolescentes com maior tempo de pratica reportaram escores superiores de desenvolvimento de habilidades para vida (Tabela 4), enquanto os praticantes de luta apresentaram percepção inferior de desenvolvimento de habilidade para vida quando comparados aos praticantes de natação e atletismo (Tabela 5).

Um dos principais achados deste estudo se refere à associação linear do tempo de prática com o desenvolvimento das habilidades para vida (Tabela 1). Tais achados permitem a compreensão de que a prática regular de esportes parece favorecer a percepção dos adolescentes praticantes de esportes individuais a respeito do desenvolvimento das habilidades para vida. Especificamente, habilidades como trabalho em equipe,

estabelecimento de metas da equipe, liderança e comunicação parecem ser potencializadas com o aumento do tempo de prática esportiva do adolescente (ver Tabela 4). Tais achados podem ser explicados por meio da teoria do DPJ, a qual postula que a vivência de experiências positivas durante a prática esportiva favorece o desenvolvimento de habilidades pessoais, sociais, cognitivas, liderança, empatia, companheirismo, criatividade e inteligência a longo prazo (Bruner et al., 2017; MacDonald et al., 2012; Vierimaa, Erickson, Côté, & Gilbert, 2012). Desta forma, à medida que o tempo de prática na modalidade progride, estas habilidades tendem a serem potencializadas. Assim, os achados encontrados da presente investigação corroboram os encontrados na literatura, demonstrando que o tempo de prática é um percussor no desenvolvimento de habilidades para vida entre praticantes de esportes (Camiré & Santos, 2019; Holt et al., 2017; Hansen & Larson, 2007).

Achados semelhantes foram encontrados por Emmie et al. (2013), que observaram que o tempo de prática proporciona experiências positivas dentro de programas esportivos, proporcionando aos jovens praticantes a otimização das habilidades para vida, bem como a redução de fatores psicológicos negativos (por exemplo, depressão, ansiedade). Bowers et al. (2010) observaram que o desenvolvimento durante a juventude por meio da prática esportiva está relacionado ao maior sentimento de competência, auto eficácia, autoestima. Os autores ainda argumentam que as experiências esportivas positivas promovem comportamentos positivos dentro e fora do contexto esportivo, além de reduzir a probabilidade da adoção de comportamento de risco, tais como o uso de drogas e a ingestão de bebidas alcoólicas. Nascimento Júnior et al. (2018) investigaram a relação entre o estresse pré-competitivo e a experiência esportiva de jovens praticantes de modalidades coletivas, verificando que os praticantes com mais experiências positivas apresentaram menos sintomas de estresse oriundos do contexto esportivo.

Ao analisar as habilidades para vida dos adolescentes em função da modalidade praticada, observou-se que os jovens praticantes de lutas reportaram menor controle do tempo quando comparados aos praticantes de atletismo e natação. Tais achados demonstram que a habilidade de gerir o tempo entre atividades escolares, de treinamento e pessoais está mais evidenciada nos praticantes de atletismo e natação. Com isso, pode-se inferir que esportes que tem como característica o tempo a ser batido (por exemplo, provas de natação e algumas provas de atletismo) parecem favorecer o desenvolvimento de habilidades de controle do tempo e, conseqüentemente, levam os adolescentes a agirem com mais pro atividade em suas demandas diárias dentro e fora do contexto esportivo (Holt et al., 2017; Rigoni et al., 2017).

Pesquisas anteriores tem demonstrado que a pressão interna e externa para melhorar o

tempo de realização das provas na natação e no atletismo pode fazer com que os jovens praticantes desenvolvam mais esse tipo de habilidade tanto dentro como fora do contexto esportivo (Danioni et al., 2017; O'Rourke et al., 2011). O'Rourke et al. (2011) observaram em jovens atletas americanos que a pressão externa de pares sociais (pais, treinadores) tem efeito positivo na experiência esportiva dos jovens praticantes, uma vez que a pressão teve contribuição para desenvolvimento perceptível de gestão do tempo, contribuindo também para o desenvolvimento de outras habilidades para vida (habilidades emocionais, habilidades sociais).

Outro achado relevante do estudo foi a comparação das habilidades para vida em função da faixa etária e sexo, indicando que a idade e o sexo biológico parecem não ser fatores intervenientes no desenvolvimento das habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. De acordo com uma recente meta-análise que observou os efeitos de intervenções esportivas sobre o DPJ, a idade e o sexo não são considerados fatores que interferem no DPJ (Ciocanel, Power, Eriksen, & Gillings, 2017). Os autores acrescentam que fatores como a qualidade do programa em que os jovens estão inseridos e o apoio dos pais são considerados fatores mais relevantes para o desenvolvimento das habilidades para a vida. Nessa perspectiva, os achados vão ao encontro da literatura, demonstrando que a faixa etária e o sexo não são fatores intervenientes no desenvolvimento de habilidades para vida em jovens praticantes de esportes (Camiré, Rathwell, Turgeon<sup>3</sup>, & Kendellen, 2019; Lorcan Cronin & Allen, 2018; Johnston, Harwood, & Minniti, 2013; Mossman & Cronin, 2019; Pierce et al., 2017).

Por fim, com base nas pontuações médias, os achados revelaram que os jovens praticantes de esportes individuais percebiam que estavam a desenvolver habilidades para vida por meio das suas respectivas modalidades (Tabela 1). Tais achados permitem inferir que o programa de esportes de modalidades individuais que os jovens estão inseridos favorecem o desenvolvimento de habilidades para vida. Achados semelhantes são observados em praticantes de esportes coletivos (Mossman & Cronin, 2019; Cronin & Allen, 2017) e praticantes de educação física escolar (Cronin et al., 2019). Nesse cenário, os achados do presente estudo corroboram os encontrados na literatura, demonstrando que a prática de esportes individuais tem papel fundamental para o desenvolvimento das habilidades para vida (Camiré et al., 2019; Cronin et al., 2019; Cronin et al., 2018).

Apesar das contribuições para literatura, o presente estudo apresenta algumas limitações que valem a pena ser consideradas. Primeiro, por se tratar de um estudo transversal, os dados obtidos permitem apenas correlações entre variáveis, mas não

inferências de causalidade. Além disso, a quantidade de participantes não permitiu algumas comparações, como, por exemplo, níveis de desempenho, vencedor x perdedor. Além disso, não foram avaliados adolescentes praticantes de modalidades esportivas coletivas, o que não possibilita a generalização dos resultados para praticantes de todas as modalidades esportivas. Por último, destaca-se que não foram investigadas as demais experiências vivenciadas pelos jovens em outros contextos e sabe-se que todas as experiências cotidianas podem influenciar o desenvolvimento de habilidades para vida. Dessa forma, futuras investigações devem realizar estudos longitudinais, os quais possam fazer diversas medidas de habilidades para vida em diferentes contextos.

## 5. Considerações Finais

Pode-se concluir que o tempo de prática esportiva parece ser um fator interveniente no desenvolvimento das habilidades para vida (como trabalho em equipe, estabelecimento de metas, liderança e comunicação) em jovens praticantes de esportes individuais. Além disso, destaca-se que a prática de esportes que tem como objetivo o tempo a ser batido (ex: natação e atletismo) parece ser mais eficiente para o desenvolvimento da gestão do tempo. Do ponto de vista prático, é fundamental que profissionais de educação física e treinadores esportivos proporcionem experiências esportivas positivas para que o adolescente pratique regularmente o esporte e em longo prazo, uma vez que tais experiências atuam como uma ferramenta potencializadora para o desenvolvimento das habilidades para a vida em adolescentes.

## Referências

Ato, M., Lopez, J. J., & Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.

Bandura, A. (2008). A evolução da teoria social cognitiva. *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*. Porto Alegre: Artmed, 15-41.

Bruner, M. W., Balish, S. M., Forrest, C., Brown, S., Webber, K., Gray, E., .& . . Shields, C. A. (2017). Ties that bond: youth sport as a vehicle for social identity and positive youth development. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(2), 209-214.

Camiré, M., Rathwell, S., Turgeon<sup>3</sup>, S., & Kendellen, K. (2019). Coach–athlete relationships, basic psychological needs satisfaction and thwarting, and the teaching of life skills in Canadian high school sport. *International journal of sports science & coaching*, 1747954119869542.

Camiré, M., & Santos, F. (2019). Promoting Positive Youth Development and Life Skills in Youth Sport: Challenges and Opportunities amidst Increased Professionalization. *Rui Resende Hugo Sarmiento*, 5(1), 27-34.

Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A., & Gillings, K. (2017). Effectiveness of positive youth development interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of youth and adolescence*, 46(3), 483-504.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.

Cohen, J. (1977). *Statistical Power Analysis for the Social Sciences* New York.

Côté, J., Turnnidge, J., & Evans, M. B. (2014). The dynamic process of development through sport. *Kinesiology Slovenica*, 20(3).

Cronin, L., Marchant, D., Allen, J., Mulvenna, C., Cullen, D., Williams, G., & Ellison, P. (2019). Students' perceptions of autonomy-supportive versus controlling teaching and basic need satisfaction versus frustration in relation to life skills development in PE. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 79-89.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119.

Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, 13(6), 815-827.



Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in children's sport activity. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 75–92.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.

Franco, G. d. R., & Rodrigues, M. C. (2018). Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: uma revisão narrativa da literatura. *Trends in Psychology*, 26(4), 2267-2282.

Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370-393.

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.

Hansen, D. M., & Larson, R. W. (2007). Amplifiers of developmental and negative experiences in organized activities: Dosage, motivation, lead roles, and adult-youth ratios. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(4), 360–374.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., . . . Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49.

Hortiguela, D., Gutierrez-Garcia, C., & Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20.

Johnston, J., Harwood, C., & Minniti, A. M. (2013). Positive youth development in swimming: Clarification and consensus of key psychosocial assets. *Journal of applied sport psychology*, 25(4), 392-411.

Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170.

Lerner, R. M., & Galambos, N. L. (1998). Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs, and policies. *Annual review of psychology*, 49(1), 413-446.

MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2012). Psychometric properties of the youth experience survey with young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 332-340.

Malta, M., Cardoso, L. O., Bastos, F. I., Magnanini, M. M. F., & Silva, C. M. F. P. d. (2010). STROBE initiative: guidelines on reporting observational studies. *Revista de saúde pública*, 44(3), 559-565.

Mossman, G. J., & Cronin, L. D. (2019). Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. *Journal of sports sciences*, 37(8), 850-856.

Nascimento-Junior, J. R. A. d., Fortes, L. d. S., Freire, G. L. M., Oliveira, D. V. d., Fiorese, L., & Cronin, L. D. (2019). Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Life Skills Scale for Sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1-14.

Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., dos Santos, M. M., da Costa Santos, M. d. L., Silva, G. C. B., de Melo, G. F., & de Oliveira, D. V. (2018). Estresse pré-competitivo e experiência esportiva em adolescentes de Petrolina-PE. *Psicologia Revista*, 27, 615-631.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2011). Trait anxiety in young athletes as a function of parental pressure and motivational climate: Is parental pressure always harmful? *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 398-412.

Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 186-211.

Rigoni, P. A. G., Belem, I. C., & Vieira, L. F. (2017). Systematic review on the impact of sport on the positive youth development of high performance athletes. *Journal of Physical Education*, 28.

Schubert, A., Januário, R. S. B., Casonatto, J., & Sonoo, C. N. (2016). Physical fitness and sports activities for children and adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(2), 142-146.

Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.

Vierimaa, M., Erickson, K., Côté, J., & Gilbert, W. (2012). Positive youth development: A measurement framework for sport. *International journal of sports science & coaching*, 7(3), 601-614.

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Gabriel Lucas Morais Freire-16,66%

Augusto César de Souza Neto-16,66%

Murilo da Cruz Santos-16,66%

Josefa Eugenia Tenório Tavares- 16,66%

Daniel Vicentini de Oliveira- 16,66%

José Roberto Andrade do Nascimento Junior- 16,66%