

Federação de Triathlon do Estado do Ceará

Projeto Atleta Cidadão

Célula de Serviço Social


alegre


bravo


distraindo


tranquilo



feliz


confuso



irritado


relaxado


magoado


ansioso


desconfiado


triste

Desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais no Esporte

Fortaleza - Ceará

2023

Presidência da Federação de Triathlon do Estado do Ceará

Maria de Fátima Ferreira Figueiredo

Coordenação Geral

Andréa Coêlho da Silva

Coordenação Pedagógica

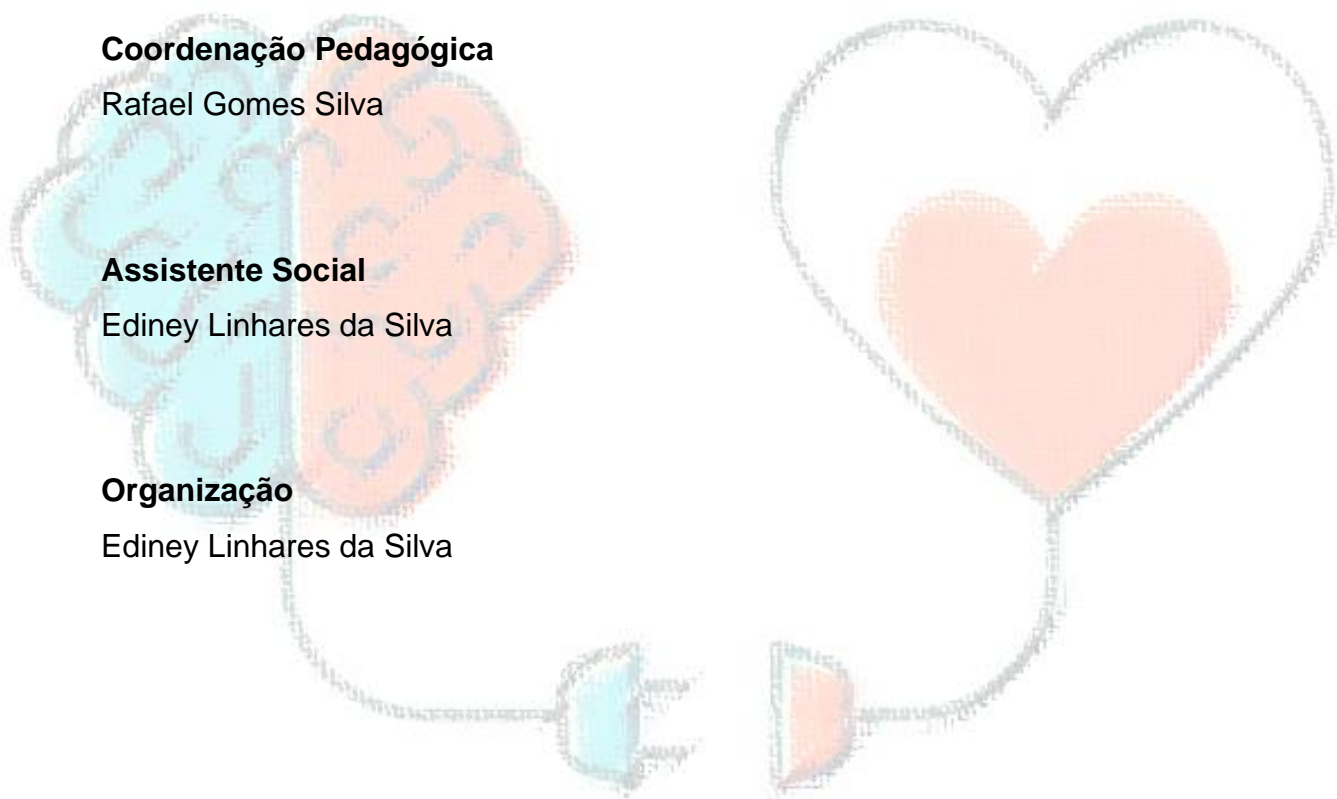
Rafael Gomes Silva

Assistente Social

Ediney Linhares da Silva

Organização

Ediney Linhares da Silva



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
1 HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS: A IMPORTÂNCIA DO CONHECER-SE	4
2 ESTÍMULOS ESPORTIVOS APLICADOS AO ASPECTO SOCIOEMOCIONAL	6
3 FAMÍLIA E REDES DE APOIO.....	7
REFERÊNCIAS	9



APRESENTAÇÃO

O cenário infantojuvenil tem vivenciado mudanças significativas nas últimas décadas e isso se deve às alterações que as questões sociais têm sofrido, tais como: aumento da violência (em seus múltiplos aspectos), situações de abandono, fome, exploração do trabalho infantojuvenil, fragilidade dos vínculos familiares, traumas diversos, exposição ao álcool e outras drogas, inserção no modo de vida consumista exacerbado, exploração sexual, aumento da rede de tráfico de drogas, aumento da criminalidade, intolerância, desrespeito, dentre outros tantos fatores sociais.

combate a estas expressões de fragilidade humana o Projeto Atleta Cidadão (PAC) age, através do ensino de práticas esportivas e de assistência social, buscando sensibilizar a população fortalezense e atender crianças, adolescentes e jovens que estão à margem da sociedade, suscitando ainda, o empoderamento destes indivíduos sobre discussões de cunho social, contribuindo com o fortalecimento de eixos da cidadania, esporte, lazer, educação e ensino na saúde, direitos sociais/humanos e aspectos que garantam a ascensão humana e superação de vulnerabilidades a partir das ações da Célula de Serviço Social (CESS).

A partir do exposto, a presente cartilha, em face do seu 26^a volume, traz um diálogo para o mês de outubro voltados ao *DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NO ESPORTE*, tendo como objetivo reforçar a convivência entre os beneficiários do PAC, na tratativa de relações empáticas e manutenção da cultura de paz.

Com essa exposição, almeja-se, por meio desta cartilha instrumentalizar os profissionais do PAC, para que sejam multiplicadores dos conhecimentos aqui abordados e assuntos a eles associados .

1 HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS: A IMPORTÂNCIA DO CONHECER-SE

O diálogo acerca do conhecer-se remonta a Sócrates desde a Grécia Antiga, e nos leva a refletir sobre nossas condutas e reações perante a vida. Nesse aspecto, fatores socioemocionais relacionam-se ao modo como encaramos situações-problema no cotidiano e à forma como conduzimos esse processo.

Obviamente, a lida com esse tipo de problemática muda conforme a idade e experiência que possuímos, mas essa maturidade precisa também ser instigada. Para a educadora Helena Lise Rodrigues, coordenadora do Colégio Sagrado Coração de Jesus, de Porto Nacional:

O ser humano tem um grande potencial cognitivo, mas precisa se autoconhecer e aprender a lidar com as questões emocionais, pois elas não só afetam diretamente a aprendizagem como também influenciam todas as nossas ações. O aluno é humano e precisa ser visto em sua totalidade, precisa estar preparado para viver e conviver bem.

Partindo dessa ideia, temos as habilidades socioemocionais como aquelas responsáveis por administrar como nossos sentimentos e emoções serão externados. Lopes (2008) infere que “tais habilidades se modificam conforme a interação com o meio social, por isso podem ser objeto de intervenção específica, visando a uma melhor funcionalidade do sujeito”. No cenário esportivo, por exemplo:

o desenvolvimento humano vai além do aprendizado e do aprimoramento de habilidades motoras, físicas, técnicas e táticas. O ensino do esporte é uma ótima maneira das crianças e dos jovens desenvolverem competências socioemocionais. O esporte ajuda os indivíduos a lidarem melhor com os conflitos e através da prática esportiva e da educação física eles aprendem a reconhecer e controlar suas emoções. (INSTITUTO ESPORTE MAIS, 2021).

Nessa seara, podemos elencar ainda, as competências que compõem as habilidades socioemocionais, destacadas pelo Instituto Península (2022) a partir de diretrizes do Espaço Colaborativo para a Aprendizagem Acadêmica e Socioemocional ou originalmente, *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), sendo elas:

- **Autoconsciência:** capacidade de reconhecer emoções e pensamentos próprios e sua influência no comportamento. Inclui avaliar com precisão pontos

fortes e limitações, possuindo senso de confiança e otimismo bem fundamentados.

- **Autogestão:** capacidade de regular emoções, pensamentos e comportamentos de forma efetiva em diferentes situações. Inclui gerenciar o estresse, controlar os impulsos, motivar a si mesmo e definir e trabalhar para alcançar resultados pessoais e metas acadêmicas.
- **Consciência social:** capacidade de ter perspectiva e empatia com outros de origens e culturas diversas, de modo a compreender normas sociais e éticas do comportamento e reconhecer recursos e apoios familiares, escolares e comunitários.
- **Habilidades de relacionamento:** capacidade de estabelecer e manter uma postura saudável e gratificante nos relacionamentos com diversos indivíduos e grupos. Inclui comunicação clara, ouvir ativamente, cooperar, resistir à pressão social inadequada e negociar conflitos de forma construtiva, buscando e oferecendo ajuda quando necessários.
- **Tomada de decisão responsável:** capacidade de fazer escolhas construtivas e respeitadas sobre o comportamento pessoal e as interações sociais, com base em consideração de padrões éticos, questões de segurança e normas sociais, avaliações realista e bem-estar de si mesmo e dos outros.

Com esse conjunto estruturados competências a possibilidade de contribuir positivamente com o crescimento e desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens durante as atividades esportivas se torna bem maior, ao passo que se corrobora, também, com o pertencimento desse indivíduo ao seu meio social, por meio da compreensão das relações sociais e difusão de uma cultura de paz.

O mesmo instituto estabelece ainda, elementos de atenção para o planejamento de atividades, entendendo que:

As habilidades socioemocionais estão relacionadas a comportamentos que expressam sentimentos, atitudes, desejos, opiniões e direitos adequados a situações cotidianas do campo pessoal, social e profissional. Quanto mais cedo crianças e jovens desenvolverem habilidades socioemocionais, maior é a tendência de se tornarem adultos bem-sucedidos na vida pessoal, acadêmica e profissional. De acordo com diversas pesquisas, a educação física pode trazer contribuições positivas ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais de crianças e jovens, tendo em vista que muitas de suas atividades são coletivas e lidam, por exemplo, com a capacidade de sentir empatia e lidar com frustrações. (INSTITUTO PENÍNSULA, 2022).

Resolução de Conflitos

Melhor Comunicação

Melhor Performance

Estudar de modo mais eficiente

2 ESTÍMULOS ESPORTIVOS APLICADOS AO ASPECTO SOCIOEMOCIONAL

Ainda que o esporte (independente de modalidade) seja praticado por qualquer faixa etária, torna-se importante perceber que aspectos subjetivos do praticante são ativados quando de sua interação com os pares. Dito isso, a página do Guarani Sport (2023) apresenta cinco fatores que estimulam o fortalecimento das habilidades socioemocionais:

- **Trabalho em Equipe:** Nos jogos coletivos, um jogador talentoso não é suficiente para garantir a vitória, é necessário um time coeso. Mesmo uma equipe com qualidade técnica superior não é garantia de sucesso se os jogadores não atuarem em conjunto.
- **Controle Emocional:** O controle emocional é uma habilidade que pode ser trabalhada em várias situações. É importante aprender com a derrota, mas também há que saber vencer. Ficar confiante demais ou arrogante com uma vitória, além de não ser saudável para o esporte, pode atrapalhar a equipe.
- **Disciplina e Responsabilidade:** Cada esporte tem suas regras, bem como a vida em sociedade. O esporte é um excelente meio para as crianças aprenderem a importância do respeito, da disciplina e do senso de justiça. As condutas antidesportivas devem ser reprimidas e punidas mediante ocorrência de infrações.
- **Criatividade:** Você pode treinar inúmeras jogadas de ataque, esquemas de defesa etc., mas a criatividade é que dá graça ao jogo. Um passe inesperado que desmonta o esquema defensivo do adversário, um drible surpreendente, são momentos mágicos que o esporte proporciona e que despertam bastante a criatividade.
- **Ser Mais Sociável:** Conviver com colegas mais gordos ou mais magros, mais altos ou mais baixos, mais ou menos habilidosos, é uma ótima experiência para que a criança aprenda a lidar com as diferenças. No esporte, como na vida, precisamos nos expressar sem oprimir o outro e sem deixar que o outro nos oprima.

Por mais que existam indicações que favoreçam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais saudáveis, não há uma “receita de bolo” para ser seguida pelos educadores e mediadores dos processos de ensino-aprendizagem, quer em

ambiente de educação formal, quer em ambiente de educação não formal, como projetos sociais. Nesse caso, é importante que sejam identificadas as fragilidades dos indivíduos e seja exercido um trabalho de acompanhamento sobre elas.

3 FAMÍLIA E REDES DE APOIO

A função das famílias frente ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais das crianças é essencial. No entanto, em alguns casos, em virtude da indevida ação, ou inexistência de vínculos capazes de acolher as necessidades dos seus indivíduos, principalmente crianças e adolescentes, geram-se desfechos negativos que fragilizam a subjetividade do indivíduos e impactam diretamente em seu equilíbrio emocional. Cuidados apontados por Pezzuol (2023) são expressados de diversas formas, os quais dispõem abaixo:

- **Modelar comportamentos saudáveis:** as famílias devem ensinar habilidades socioemocionais, como respeito, empatia e compaixão, modelando esses comportamentos em suas próprias vidas diárias.
- **Criar um ambiente de apoio emocional:** é importante que as crianças se sintam seguras para expressar suas emoções e pensamentos livremente. Para isso, as famílias devem criar um ambiente de apoio emocional que acolha e valide as emoções das crianças.
- **Fornecer oportunidades para incentivar o desenvolvimento socioemocional das crianças:** as famílias devem proporcionar às crianças oportunidades para desenvolver suas habilidades, como resolução de conflitos e trabalho em equipe. O brincar é uma excelente forma de estimular o desenvolvimento socioemocional e é importante controlar o uso das tecnologias.
- **Comunicação eficaz:** ouvir ativamente as necessidades e preocupações das crianças e responder com empatia e compreensão é fundamental para promover o desenvolvimento socioemocional. As famílias devem se comunicar de forma clara e respeitosa, demonstrando interesse e envolvimento nas atividades das crianças.

Nesse percurso, outros grupos também assumem importância frente à composição saudável das habilidades socioemocionais, formando redes de apoio, sendo estas:

- **Escolas:** O papel das escolas no desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos estudantes é a base para seu desenvolvimento integral. De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as habilidades socioemocionais estão incluídas no currículo, com as competências socioemocionais presentes em todas as dez competências gerais.
- **Outras redes de apoio:** Essas redes podem ser formadas por profissionais de diversas áreas ou por pessoas da família, amigos, colegas de trabalho, professores, psicólogos, médicos e outros profissionais que fornecem suporte

emocional e prático durante momentos difíceis. as redes de apoio podem fornecer aconselhamento e orientação para ajudar as pessoas a lidar com desafios específicos, como problemas de relacionamento, estresse no trabalho, dificuldades financeiras ou problemas de saúde mental. Essa orientação pode ajudar as pessoas a desenvolver habilidades e estratégias para lidar com esses desafios de maneira mais eficaz.

- **Políticas Públicas:** A criação de políticas públicas eficazes para fortalecer as habilidades socioemocionais da sociedade é de extrema importância. Podemos destacar que as habilidades socioemocionais também são importantes para a coesão social e a construção de comunidades saudáveis e solidárias. Quando as pessoas têm habilidades sociais fortes, são mais propensas a se envolver em atividades comunitárias, a colaborar com os outros e a se preocupar com o bem-estar da sociedade como um todo. (PEZZUOL, 2023).

Como foi possível acompanhar, há diversos motivos pelos quais devemos prezar pelo bom desenvolvimento das habilidades socioemocionais, não somente no esporte, mas no convívio diário. Através das ações esportivas, familiares e comunitárias, via redes de apoio, podemos estimular em crianças, adolescentes, jovens e adultos de qualquer faixa etária atitudes de cuidado e autocuidado que têm por finalidade melhorar a relação social dos indivíduos com os seus semelhantes. Nessa busca constante todos podemos contribuir.

REFERÊNCIAS

GUARANI SPORT. **Criatividade, trabalho em equipe e autocontrole, a inteligência emocional fortalecida pelo esporte.** Disponível em: <<https://site.guaranisport.com.br/desenvolva-5-habilidades-socioemocionais-atraves-do-esporte/>>. Acesso em: 08.set.2023.

INSTITUTO ESPORTE MAIS. **Esporte e competências socioemocionais.** Disponível em: <<https://socioemocionais.esportemais.org/>>. Acesso em: 08.set.2023.

INSTITUTO PENÍNSULA. **Educação Física e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais:** Uma revisão da literatura sobre a importância do componente curricular no desenvolvimento de crianças e jovens. Disponível em: <<https://www.institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2022/12/EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-E-DESINVOLVIMENTO-DE-HABILIDADES-E-COMPET%C3%8ANCIAS.pdf>>. Acesso em: 08.set.2023.

LOPEZ, M. La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. **Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria.** 2008.

PEZZUOL, M. L. M. **A importância de realizar ações integradas para fortalecer as habilidades socioemocionais.** Disponível em: <<https://academiamedica.com.br/blog/a-importancia-de-realizar-acoes-integradas-para-fortalecer-as-habilidades-socioemocionais>>. Acesso em: 09.set.2023.

TOCANTINS. Secretaria de Comunicação. **Projeto incentiva desenvolvimento de habilidades socioemocionais em escola de Porto Nacional.** Disponível em: <<https://www.to.gov.br/secom/projeto-incentiva-desenvolvimento-de-habilidades-socioemocionais-em-escola-de-porto-nacional/14mx36365gyg>>. Acesso em: 08.set.2023.