



# MANUAL FUTURE ++

Desporto e Inclusão Social: Futuro para as crianças ++



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# MANUAL FUTURE ++

Desporto e Inclusão Social: Futuro para as crianças ++

622533 – EPP – 1 – 2020 – 1 – ES – SPO - SCP





**Disclaimer:**

This project has been co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Copyright © FTR++ Consortium, 2021-2024



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

### **Authors:**

Gonzalo Flores Aguilar (3), Ingrid Hinojosa Alcalde (1), Hande Hofmann (4), Júlia Leonart Garcia (5), Antonio Muñoz Llerena (3), Valentin Nußer (4), Meritxell Ocaña Llanes (5), Aaron Rillo-Albert (2), Pedrona Serra Payeras (1), Judith Solanas Sánchez (1), & Susanna Soler Prat (1)

1. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), U. de Barcelona (UB)
2. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), U. de Lleida (UdL)
3. U. de Sevilla (US), Department of Physical Education and Sport
4. TUM, Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences
5. GEDI, Cooperativa d'iniciativa social

### **Design and Edition:**

Marina Huete (5)

### **Partners of the FUTURE++ Project:**

Barça Foundation (Spain)  
CEIPES, non-profit European organization (Italy)  
CRE.THI.DEV., Non for Profit Company (Greece)  
GEDI, Cooperativa d'iniciativa social (Spain)  
INEFC, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (Spain)  
Municipality of Lousada (Portugal)  
NEFINIA, Innovative consultancy company (Netherlands)  
TUM, Technical University of Munich, Department of Sport and Health Sciences (Germany)

### **FUTURE ++ Handbook Sport and Social Inclusion: Future for Children ++, 2023**

This project has been co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union (622533-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP)

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

ISBN #: 978-3-9824084-7-7

# Tabela de Conteúdos

## **1. Projeto Future ++**

- 1.1. Porque é que é necessário um programa de formação de treinadores e gestores para a inclusão social?
- 1.2. Partes do Manual
- 1.3. Parceiros

## **2. Contexto Pedagógico**

- 2.1. O desporto e a atividade física como instrumentos de inclusão social
- 2.2. Programas de formação de treinadores no domínio da inclusão social
- 2.3. Um Modelo Pedagógico para treinadores de jovens e gestores de organizações desportivas
- 2.4. Referências

## **3. Um programa de formação e gestão de base europeia**

- 3.1. Módulo 1: Enquadramento concetual de uma organização desportiva inclusiva
- 3.2. Módulo 2: Estratégias e directrizes práticas
- 3.3. Módulo 3: Comunicação
- 3.4. Módulo 4: Dinâmica de grupo em jovens atletas
- 3.5. Módulo 5: Justiça Social e Pedagogia Crítica

## **4. Desenvolver Ferramentas**

- 4.1. Plataforma E-Learning
- 4.2. Rede Europeia de Treinadores

## **5. Conclusões**

1

PROJETO ++  
FUTURE ++

## 1.1. Por que razão é necessário um programa de formação de treinadores e gestores para a inclusão social?

O que se passa na mente de uma criança que está a lutar para se sentir acomodada na nossa sociedade? O que é que elas sentem quando vivem em bairros desfavorecidos? Onde é que elas ficam presas? O processo de inclusão permanece invisível para nós, cidadãos, mas é vital para a construção de uma sociedade melhor. Para responder às necessidades das crianças que têm dificuldade em sentir-se incluídas e envolvidas na sociedade, ao longo dos anos temos recorrido ao desporto para ajudar a viabilizar o processo de inclusão das crianças. Ou seja, a participação no desporto de forma adequada pode desempenhar um papel valioso no desenvolvimento das crianças e canalizar a integração social. Para tal, é necessário criar as condições adequadas.

Um documento do Conselho da Europa defende que:



A questão é que o desporto tem o potencial tanto de melhorar como de inibir o crescimento pessoal de um indivíduo. A futilidade da discussão sobre se o desporto é bom ou mau foi observada por vários autores. O desporto, como a maioria das atividades, não é a priori bom ou mau, mas tem o potencial de produzir resultados positivos e negativos. Questões como "que condições são necessárias para que o desporto tenha resultados benéficos?" devem ser colocadas com mais frequência. (Párison, 1995, p. 128)

Nesta linha e na tentativa de responder quais as condições necessárias para que o desporto tenha resultados benéficos, o projeto "Desporto e Inclusão Social: **Future for Children - FUTURE ++**" que recebeu financiamento da União Europeia no âmbito do Programa Desporto + (590496-EPP-1-2017-1-ES-SPO-SSCP) identificou que nesta tarefa os treinadores fazem a diferença. Os treinadores desempenham um papel importante na realização de uma intervenção de inclusão social baseada no desporto. **No entanto**, foi identificada uma lacuna importante para o sucesso desta intervenção:

**A falta de preparação adequada dos treinadores continua a ser um impedimento crítico para o reforço das práticas inclusivas.**

Por outro lado, a investigação desenvolvida no âmbito do projeto "Future++", financiado pela União Europeia no quadro do Programa Desporto + (622533-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP), identificou que, nesta tarefa, os gestores desportivos são também um ator fundamental para a promoção de organizações desportivas inclusivas.

Vale a pena salientar que existe um conhecimento limitado sobre as condições e características estruturais dos clubes desportivos que promovem a inclusão social:

Até à data, as provas são limitadas no que diz respeito aos processos através dos quais as crianças e os jovens podem tornar-se 'socialmente incluídos' através do desporto, mas existem algumas pistas (ver, por exemplo, Donnelly & Coakley, 2002). Em primeiro lugar, o acesso é uma condição necessária para a inclusão: se o desporto deve ser envolvido no processo de inclusão social, é essencial que as crianças e os jovens tenham oportunidades de participar; sem acesso, qualquer discussão sobre a inclusão social é discutível. Em segundo lugar, a questão da agência: sem dúvida, a inclusão não é possível a menos que as instituições o permitam, daí a importância dos projectos que envolvem os jovens excluídos na tomada de decisões (Long et al., 2002). Em terceiro lugar, um conjunto substancial de provas sugere que o desenvolvimento de competências físicas básicas, como as que são desenvolvidas através de um programa de educação física de qualidade, tem um efeito poderoso sobre a autoestima, a confiança e a aceitação pelos pares (Bailey, 2000a), que podem ser condições necessárias para a inclusão social. Por último, os programas desportivos parecem ser mais bem sucedidos quando têm uma liderança eficaz, de preferência local (Coalter et al., 2000) (Bailey, p.79)







Assim, é sabido que um programa de educação física de qualidade pode fazer a diferença em termos de confiança e competência, o que, por sua vez, pode ajudar o processo pelo qual o desporto facilita a inclusão social. Por conseguinte, este projeto pode contribuir para fornecer provas sobre a forma como o desporto de base promove a inclusão social através da elaboração de um programa de formação de treinadores adequado, capaz de responder aos desafios das crianças que vivem em zonas desfavorecidas.

Infelizmente, a experiência indica que os treinadores e os dirigentes se sentem por vezes pouco preparados para levar a cabo programas desportivos de base com crianças de zonas desfavorecidas. Esta falta de preparação tem sido geralmente associada aos seguintes fatores 1) falta de conhecimentos (por exemplo, falta de disciplinas nos cursos de licenciatura ou tempo limitado dedicado à educação física com objetivos de inclusão social, programas de educação individualizada); 2) falta de competências (por exemplo, capacidade de gerir comportamentos, fazer modificações nas instruções e avaliar a aprendizagem dos alunos). A formação de treinadores e gestores é uma prioridade para a melhoria das oportunidades do programa.

De acordo com isso, o objetivo geral deste projeto é promover, desenvolver e partilhar um programa europeu de formação de treinadores e gestores baseado em evidências que possa ajudar os treinadores e gestores a fomentar a motivação de qualidade e a tornar o desporto não só envolvente, capacitante e agradável, mas também uma ferramenta de valor acrescentado para a inclusão social.

Este objetivo é alcançado através da proposta de uma formação abrangente e adequada relacionada com a inclusão, permitindo que os treinadores e gestores tenham conhecimentos e se tornem competentes na prestação de serviços de qualidade aos seus alunos.

## 1.2. Partes do manual

Este manual é um dos resultados importantes dos esforços e atividades empreendidos no âmbito do projeto Future++ para ajudar os treinadores e gestores a promover o desporto como uma ferramenta de inclusão social. Destina-se a todos os clubes desportivos, associações, federações ou autoridades públicas responsáveis pelo desporto que levem o assunto a sério, utilizando o desporto, especialmente com os jovens, como um instrumento de luta contra a exclusão em toda a sociedade.

O manual está estruturado em três partes principais:

- O contexto pedagógico
- O programa de base europeia para treinadores e gestores
- Ferramentas desenvolvidas: a plataforma de aprendizagem eletrónica e a rede europeia de treinadores

Embora existam outras intervenções, esta é a primeira vez que um projeto tenta melhorar os conhecimentos e as competências dos treinadores e gestores através da cooperação europeia para promover a inclusão social. Neste sentido, este projeto vai além dos estudos anteriores, que foram específicos de cada país, para retirar implicações para a política e a prática.



### 1.3. Parceiros



GEDI é uma associação cooperativa sem fins lucrativos e de iniciativa social, inscrita no Registo de Cooperativas da Catalunha com o número 4577 desde 1990. Os objetivos sociais do GEDI são ações socioeducativas, educativas e de formação destinadas a crianças e jovens, ações de dinamização de grupos de crianças e jovens através de cursos, excursões, acampamentos ou viagens, workshops e atividades culturais de lazer, etc.

The logo for INEFC features the lowercase letters "inefc" in a blue, sans-serif font.



**Generalitat  
de Catalunya**

O Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha (INEFC - Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya) é o centro de ensino superior criado pelo Governo da Catalunha em 1976, cuja missão é a formação, especialização e aperfeiçoamento de licenciados em educação física e desporto, bem como o desenvolvimento científico e a divulgação dos seus trabalhos de investigação ou estudos.

The logo for Technische Universität München (TUM) features the text "Technische Universität München" in white, sans-serif font on a blue rectangular background.

The logo for Technische Universität München (TUM) features the letters "TUM" in white, bold, sans-serif font on a blue rectangular background.

A Universidade Técnica de Munique (TUM) é uma das melhores universidades da Europa. Está empenhada na excelência da investigação e do ensino, na educação interdisciplinar e na promoção ativa de jovens cientistas promissores. A universidade também estabelece fortes ligações com empresas e instituições científicas de todo o mundo. A TUM foi uma das primeiras universidades da Alemanha a ser nomeada Universidade de Excelência.



A Fundação Barça tem uma missão clara: apoiar crianças e jovens dos grupos mais vulneráveis através do desporto e da educação, com o objetivo de contribuir para uma sociedade mais igualitária e inclusiva. Os 3 pilares são: 1) prevenção da violência, 2) promoção da inclusão social, 3) acesso e reforço da educação.



NEFINIA, é uma empresa holandesa de consultoria inovadora, fundada em 2007, que oferece continuamente uma gama crescente de produtos de valor acrescentado, serviços, soluções, melhores práticas, desenvolvimento de negócios comerciais e promoção do empreendedorismo para todos. A NEFINIA pretende servir como o melhor exemplo de esforço de construção institucional ascendente para a integração da UE e competitividade regional, desempenhando um papel fundamental, contribuindo para a implementação de regulamentos e diretivas da UE através da sua participação em redes e projetos financiados pela UE, a nível inter-regional.



CRE.THI.DEV. é uma empresa grega sem fins lucrativos que promove ativamente projetos juvenis, culturais e empresariais e a divulgação de informações sobre temas especializados que promovem a igualdade de oportunidades, a qualidade de vida e o reforço da coesão social.



CEIPES é uma organização europeia sem fins lucrativos com antenas em mais de 8 paÍses europeus. O trabalho do CEIPES inspira-se nos princÍpios e valores da paz e da não-violência, da igualdade na diversidade, dos direitos humanos, da democracia e da participação ativa, do respeito pelo ambiente, da cooperação, da comunicação, da solidariedade, da inclusão social, do respeito, da tolerância e da interculturalidade. O CEIPES trabalha a nÍvel local, europeu e internacional com mais de 40 organizações e organismos pÍblicos que trabalham em sinergia para atingir objetivos idênticos.



A Câmara Municipal de Lousada é uma instituição da administração pÍblica local. Tem por objetivo a prossecaão dos interesses da população no espaço territorial do Concelho de Lousada. A cidade assume-se como o centro da região denominada Vale do Sousa, uma vez que se situa no seu centro geográfico. Tem cerca de 50.000 habitantes que se distribuem pelas 25 freguesias do concelho de Lousada.

2

CONTEXTO  
PEDAGOGICO

## 2.1. O desporto e a atividade física como instrumentos de inclusão social

### O que é Inclusão?

Antes de mais, é importante clarificar o termo "inclusão" quando falamos de desporto e inclusão, bem como os termos que lhe estão frequentemente associados, tais como integração, coesão social ou coexistência social, em oposição a exclusão, segregação, discriminação ou vulnerabilidade. Existem muitas definições e práticas associadas ao termo "inclusão", o que o torna um conceito multidimensional e complexo com fortes conotações ideológicas. De acordo com a definição mais restrita e mais utilizada na sociedade, a inclusão social ocorre quando as pessoas que são consideradas excluídas adoptam as normas e os padrões da comunidade ou da organização em que se encontram. Este entendimento tem sido criticado porque os grupos dominantes podem ser uma ameaça, uma vez que podem assumir o controlo social.

Uma definição mais ampla e abrangente de inclusão entende-a como um processo coletivo e bidirecional que envolve todos os cidadãos. Desta forma, implica o reajustamento de todas as partes que, em conjunto, desenvolvem um novo modelo de convivência. De facto, não se trata de mudar, corrigir ou adaptar a diferença da pessoa, mas sim de enriquecer com ela toda a comunidade.



Isto requer um diálogo em que todos participem em pé de igualdade, bem como a superação das diferenças existentes entre o grupo hegemónico ou maioritário - que tem a posição dominante - e os restantes. Assim, a inclusão é também entendida como um processo integral que considera vários aspectos, tais como jurídicos, económicos, políticos, educativos, sociais, culturais e ideológicos, entre outros. Além disso, se a interação entre as partes interessadas ocorrer de forma equitativa e holística, haverá uma maior probabilidade de sucesso no processo de inclusão. O resultado deste processo seria o desenvolvimento de uma organização (escola, clube, empresa, etc.) e de uma sociedade inclusiva que se encontram num processo contínuo de transformação que garante o pleno envolvimento e participação de todos os grupos a nível social, económico, cultural e político.

## Identificar o Problema

O Livro Branco sobre o Desporto desenvolvido pela Comissão Europeia em 2007 (Comissão Europeia, 2007) promove o desenvolvimento de medidas para melhorar a inclusão social através do desporto, utilizando os programas e recursos da União Europeia. Neste contexto, os órgãos políticos reconhecem o potencial do desporto como uma ferramenta para promover a inclusão social.

O desporto e a atividade física como instrumentos de inclusão social: Apesar do potencial do desporto e da atividade física (AF) em contribuir para o processo de inclusão social, diversas abordagens teóricas e estudos empíricos indicam que o desporto e a inclusão não acontecem espontaneamente (Balibrea & Santos, 2011; Maza, 2009). Embora possa melhorar as condições de vida dos indivíduos e reduzir os níveis de vulnerabilidade, não pode resolver problemas estruturais que geram desigualdade, nem as necessidades básicas de grupos vulneráveis (Kelly, 2011). Além disso, a inclusão social através do desporto no contexto da vulnerabilidade social não é um processo mecânico. O desporto e a AF dirigidos a grupos em risco de exclusão social são, sem dúvida, uma poderosa ferramenta de inclusão social, mas, como qualquer outra atividade, têm os seus limites e os seus efeitos dependem da forma como são utilizados (Balibrea & Santos, 2011; Lecumberri, Puig, & Maza, 2009). Portanto, o papel dos treinadores desportivos é fundamental para promover a inclusão social (Van der Veken, Lauwerier, & Willems, 2020). Neste contexto, os treinadores desportivos precisam de alguma orientação e apoio ao trabalhar com crianças de grupos marginalizados e desfavorecidos (Devis-Devis, 2006; Future+, 2019; Soler Prat, Flores Aguilar, & Prat Grau, 2012). Vários estudos mostram que há uma falta de formação de treinadores desportivos e professores de EF para atender às necessidades e interesses de diferentes grupos desfavorecidos, como mulheres (Ser- ra et al., 2016), imigrantes, pessoas de baixo nível socioeconómico (Soler, 2004), refugiados (Cseplö, Wagnsson, Luguetti, & Spaaij, 2021; Duran, 2018) ou reclusos (Soler et al., 2020).





## Crianças de nível socioeconómico baixo e desporto

Está bem estabelecido que a AF tem um efeito benéfico na saúde geral ao longo da vida (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006). Neste contexto, é necessário distinguir entre AF geral e participação em desportos. A primeira descreve a AF que ocorre ao longo da vida diária (por exemplo, brincar, meios de transporte, trabalho doméstico), enquanto a segunda aborda a participação em desportos organizados na escola ou em clubes. Na literatura pediátrica, a AF inclui frequentemente todas as formas de atividade, o que representa um nível global de AF, mas não distingue entre as diferentes formas de atividade. No entanto, esta diferenciação torna-se relevante quando se discute a inclusão social de crianças de famílias e bairros desfavorecidos. Uma extensa revisão da literatura científica sobre o tema mostrou que não há associação significativa entre o NSE e a AF geral (Henchoz et al., 2018), o que significa que o nível de AF das crianças é independente do seu NSE. Naturalmente, isto não significa que as intervenções para levar as crianças com baixo NSE a participarem em desportos sejam esforços desperdiçados. Muito pelo contrário, a AF e a participação em desportos são importantes para o desenvolvimento de qualquer criança. As crianças devem ser incentivadas a participar em desportos organizados, porque a investigação demonstrou uma associação entre a participação desportiva e a qualidade de vida relacionada com a saúde em crianças, independentemente do NSE (Moeijes et al., 2019).

Além disso, os resultados sugerem que a participação desportiva durante a juventude pode promover hábitos saudáveis mais tarde na vida (Howie, McVeigh, Smith, & Straker, 2016; Palomäki et al., 2018). Aqueles que participam em desportos durante a infância e a juventude tendem a fumar e a beber menos, a ter uma dieta mais saudável e/ou a ser mais ativos fisicamente durante a idade adulta. Numa perspetiva preventiva e de longo prazo, isto sublinha a importância do papel do desporto organizado para as crianças.

Para além dos efeitos benéficos da AF geral e da participação desportiva na saúde física de crianças e adolescentes, a evidência científica também mostra um benefício da AF na saúde mental, especialmente durante a adolescência (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Mais especificamente, é frequentemente observada uma relação inversa entre o nível de AF e o mal-estar mental, bem como entre o comportamento sedentário e a satisfação com a vida e a felicidade. E, mais uma vez, o tipo de AF (por exemplo, participação desportiva ou jogo ao ar livre/deslocação pendular) tem associações diferenciais com a saúde mental. A participação desportiva, especialmente durante a adolescência, em desportos de equipa sem implicações estéticas - mas não a AF global - parece estar mais fortemente associada ao bem-estar mental (Brunet et al., 2013). Infelizmente, a evidência científica em crianças mais novas (por exemplo, crianças em idade pré-escolar e do ensino básico) é bastante limitada.

No entanto, a importância da participação em desportos organizados é mais uma vez manifestada e leva a supor que outros factores para além do mero exercício físico - como a interação social com os pares, a experiência de responsabilidade, a resiliência e a autoestima - podem desempenhar um papel mediador. De facto, existe uma ligação entre a perceção de si próprio de um indivíduo e a saúde mental (por exemplo, a autoestima) (Lubans et al., 2016) e foi sugerido que aumentar a autoestima das crianças com baixo nível de rendimento deveria ser um objetivo tão importante como proporcionar-lhes acesso ao desporto (Veselska, Madarasova Geckova, Reijneveld, & van Dijk, 2011). Para além destes factores mediadores, o início, a duração e a eficiência do sono podem ser factores comportamentais que têm o potencial de explicar o efeito da AF na saúde mental. No entanto, não é possível tirar conclusões sólidas e definitivas com base na evidência científica atual.

Em resumo, as crianças podem beneficiar imensamente da participação desportiva - tanto durante a sua educação como mais tarde, durante a vida adulta. Como as provas sugerem, o nível socioeconómico não influencia a eficácia, mas as crianças com baixo nível socioeconómico podem ter mais dificuldade em aceder a desportos organizados. Isto pode dever-se a certas barreiras de natureza pessoal (por exemplo, más experiências, desaprovação pelos pares, autoconsciência, competição) ou de natureza prática (por exemplo, custo, tempo e localização). Além disso, as crianças que vivem em condições de baixo nível socioeconómico encontram-se frequentemente isoladas socialmente e carecem de serviços de saúde e comportamentos alimentares adequados (Buonomo et al., 2019).

Portanto, parece plausível fornecer às crianças de baixo nível socioeconómico acesso a ofertas desportivas organizadas como um primeiro passo. Em segundo lugar, uma vez estabelecido o envolvimento inicial, a participação a longo prazo e o forte envolvimento devem ser incentivados (Eime, Charity, Harvey, & Payne, 2015). Em terceiro lugar, na tentativa de garantir que a participação desportiva não leve apenas a um alívio dos sintomas, as crianças devem ter a oportunidade de adquirir conhecimentos sobre temas relacionados com a saúde fora do exercício (por exemplo, nutrição), a fim de contrariar a desnutrição, por exemplo..

## Treinadores, clubes desportivos e inclusão social

Formar profissionais de educação física e desporto não é apenas adquirir novos conhecimentos ou recursos, mas é sobretudo encorajar uma mudança de atitudes, crenças, percepções, etc., que os influenciam diariamente. O papel do treinador é, de facto, muito mais complexo do que pode parecer à primeira vista. Numa declaração de consenso do Comité Olímpico Internacional (COI) publicada em 2015, os autores descreveram o papel do treinador como uma mistura única de competências e conhecimentos, combinando a competência pedagógica com a capacidade de ensinar competências específicas do desporto, conhecimentos de fisiologia pediátrica, bem como a capacidade de criar e manter relações com os outros (Bergeron et al., 2015). Tal como Freire (2005) propôs a partir da sua teoria da pedagogia crítica, trata-se de fornecer aos futuros educadores e treinadores ferramentas políticas para que possam enfrentar os desafios da sociedade atual e construir um mundo melhor para as próximas gerações (Knijnik & Luguetti, 2020). Além disso, para proporcionar uma formação verdadeiramente útil e transformadora aos treinadores e educadores, não se trata apenas de recolher e descrever actividades. Em vez disso, trata-se de desafiar os professores e treinadores de EF a "descobrir, abordar e mudar os seus próprios preconceitos pessoais, contradições e desinformação, bem como a identificar e modificar práticas educativas que não desafiam o racismo e outras discriminações ou preconceitos institucionais" (Sabariego, 2002, p. 188). No âmbito deste paradigma, um professor ou um treinador é considerado um profissional reflexivo que reconhece os mecanismos de controlo social, o poder das estruturas e das instituições sociais, e é ainda capaz de desenvolver competências para a ação social. Por conseguinte, a formação de professores de educação física e de profissionais do desporto para a ação social deve ser simultaneamente teórica e prática.

Desta forma, adquirirão os recursos necessários para adaptar as suas práticas didáticas e pedagógicas à diversidade dos alunos, centrando-se na aprendizagem cooperativa.

No campo específico do PETE e da formação de treinadores, surgiu uma onda de investigação que examinou as práticas de ensino dos programas PETE preocupados com a justiça social e a pedagogia crítica (Carter, López-Pastor, & Fuentes, 2017; Marques, Sousa, & Cruz, 2013; Ovens et al., 2018; Philpot, 2016; Schenker et al., 2019; Soler, 2004; Walton-Fisette & Sutherland, 2018), que servem como referências fundamentais para o projeto Future++..

Na prática, os treinadores de desporto juvenil trabalham sobretudo num clube desportivo, onde são responsáveis pelo desenvolvimento dos jovens atletas ao longo do treino e da competição. São as principais pessoas de contacto para os atletas dentro de um clube desportivo, com o objetivo de cultivar a competência, a confiança, a ligação e o carácter dos seus atletas. Pesquisas anteriores examinaram a relação treinador-atleta e mostraram que o apoio percebido do treinador e a autoestima dos atletas estão significativamente associados ao seu bem-estar subjetivo (Peng, Zhang, Zhao, Fang, & Shao, 2020). Sabemos também que a autoestima é um mediador de resultados positivos através da participação desportiva. Por conseguinte, é crucial manter a motivação e a autoconfiança dos atletas para obter os resultados desejados. Pesquisas recentes também exploraram a ligação entre a literacia física em crianças e adolescentes e a eficácia do treino, mostrando associações significativas entre os parâmetros (Li et al., 2019). O conceito de literacia física combina vários domínios relacionados com o exercício e a AF e não se restringe à melhoria das capacidades físicas, mas também incorpora elementos cognitivos e afetivos que, por sua vez, desenvolvem a competência física. Naturalmente, a literacia física aplica-se a todas as crianças, independentemente do seu nível socioeconómico, sendo necessário abordar as barreiras à participação centradas na pessoa, que qualquer criança pode ter. No entanto, é importante reconhecer que o acesso ao desporto pode ser mais difícil dependendo do NSE e, como explicado na Secção 2, as barreiras mais impactantes enfrentadas pelas crianças com baixo NSE são o tempo, o custo e a localização (Somerset & Hoare, 2018, ver Figura 1).

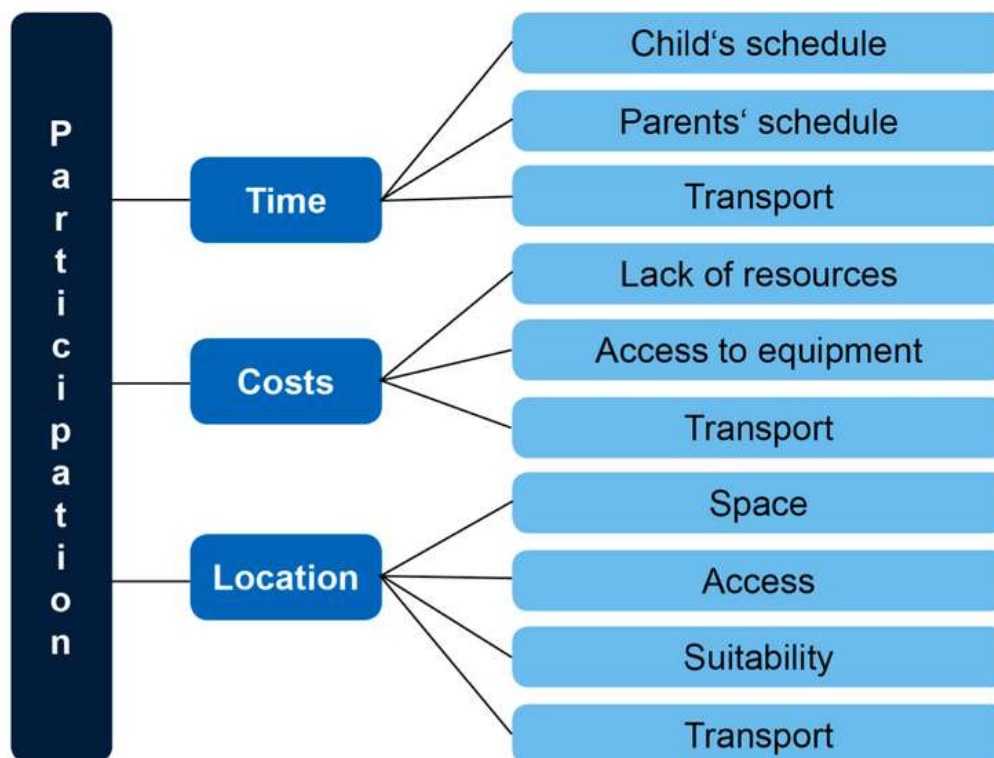


Figura 1: Barreiras práticas à participação das crianças no desporto (Figura retirada da publicação de Somerset e Hoare (2018))

As crianças podem querer praticar desporto, mas não o podem fazer devido aos seus próprios horários ou aos dos pais (incluindo os horários de trabalho), à falta de recursos ou à localização da oferta desportiva. Ao contrário das barreiras pessoais, estas barreiras práticas dificilmente podem ser resolvidas pelo treinador. Em vez disso, é aqui que o clube desportivo pode fazer um esforço para facilitar o acesso das crianças com baixo nível socioeconómico, abordando especificamente estas barreiras. Um exemplo descrito num artigo de jornal descreve o fornecimento de acesso gratuito a piscinas locais para crianças que vivem numa autoridade local carenciada em Inglaterra (Higgerson, Halliday, Ortiz-Nunez, & Barr, 2019).

Quando comparado com uma autoridade local igualmente carente que não forneceu acesso gratuito a piscinas durante o mesmo período de tempo, os autores puderam mostrar um aumento da taxa de participação em atividades de natação. Neste caso específico, o acesso gratuito às piscinas foi possibilitado pelo financiamento da autoridade local, embora esta não seja necessariamente uma estratégia sustentável a longo prazo que possa ou deva ser utilizada por todos os clubes desportivos. Mostra, no entanto, que as estratégias de preços podem levar a um aumento da participação em desportos organizados.

As estratégias alternativas podem incluir taxas subsidiadas, taxas faseadas após um período experimental gratuito, a adição de uma categoria de taxas baixas ou esquemas de empréstimo de equipamento/uniforme. Em relação ao transporte, as possíveis estratégias para aumentar a participação de crianças desfavorecidas podem incluir o fornecimento de transporte de carro por voluntários, o uso de autocarros comunitários ou a localização de atividades nas proximidades de transportes públicos (Smith, Thomas, & Batras, 2016).

As estratégias acima enumeradas são extremamente dependentes do contexto específico e podem ter de ser revistas e adaptadas em conformidade. Por conseguinte, faz sentido considerar outras estratégias alternativas, analisar o grupo de interesse e as circunstâncias locais e cooperar com as escolas e as autoridades locais.

## Perspetivas

As crianças podem beneficiar enormemente com a prática de atividades físicas, especialmente num contexto organizado. Para combater a desigualdade entre as crianças, esta questão deve preocupar os decisores políticos, as autoridades locais, os pais, as escolas e os clubes desportivos. As crianças desfavorecidas enfrentam muitas vezes barreiras que as impedem de participar em atividades desportivas. As barreiras práticas (por exemplo, tempo, custo e transporte) devem ser abordadas pelos clubes e/ou autoridades locais, a fim de proporcionar às crianças o acesso ao desporto organizado. Uma vez estabelecido o acesso e o envolvimento, as barreiras pessoais (por exemplo, autoestima, capacidade atlética, desaprovação dos pares) devem ser abordadas pelos treinadores, a fim de garantir uma participação sustentada e aumentar a probabilidade do seu impacto benéfico nas crianças.

Neste contexto, os treinadores têm de reconhecer as condições estruturais e sociais que influenciam a participação das crianças na AF e no desporto, e necessitam de competências para a ação social. Por conseguinte, a formação de professores de educação física e de profissionais do desporto para a ação social deve ser teórica e prática.



## 2.2. Programas de formação para treinadores sobre inclusão social

### Da teoria à prática

O papel de um treinador no desporto juvenil é extremamente complexo (Bergeron et al., 2015), sobretudo porque as crianças ainda estão em grande desenvolvimento, tanto a nível físico como pessoal. Por um lado, isto requer um conhecimento profundo da fisiologia humana, especialmente das crianças durante o seu desenvolvimento. Além disso, as crianças da mesma idade variam no seu estado de desenvolvimento, o que também pode exigir uma consideração adicional. Para além da consciência fisiológica, existe também um requisito de elevada competência pedagógica, uma vez que os treinadores são também responsáveis - pelo menos em certa medida - pelo desenvolvimento da confiança, da ligação e do carácter das crianças. Num cenário ideal, o treinador cria essencialmente situações e experiências para as crianças, a partir das quais elas podem crescer e aprender. No entanto, temos de reconhecer que, na prática, a participação em desportos tem levado a consequências físicas e psicológicas deletérias nas crianças através de comportamentos autoritários e abusivos, tratamento desrespeitoso e zombaria, excesso de treino e exigências físicas excessivas, abuso físico e emocional e/ou agressões e abusos sexuais graves e prolongados (Alexander, Stafford, & Lewis, 2011). Embora condenemos firmemente o abuso de poder para maltratar e abusar de crianças, acreditamos no potencial impacto positivo que o desporto organizado pode ter na vida das crianças e enfatizamos a importância do papel do treinador.

Tal como estabelecido anteriormente (Future++ deliverable 2.1), o desporto e a inclusão não acontecem espontaneamente, estando os seus efeitos muito dependentes da sua implementação (Balibrea & Santos, 2011; Lecumberri, Puig, & Maza, 2009). A inclusão intencional de crianças de famílias de baixo nível socioeconómico requer, portanto, a formação de treinadores, a adaptação de processos existentes e o investimento de recursos. Nos parágrafos seguintes, descrevemos, com base em alguns exemplos, a forma como o tema da inclusão é apresentado a treinadores, atletas, directores, professores de educação física e outras partes interessadas. Pretendemos também analisar a estrutura desses programas de formação contínua, de modo a tirar conclusões sobre como conceber um programa que aborde especificamente a inclusão de crianças com baixo nível de escolaridade.

## Situação atual na Europa

E se certas barreiras dentro das estruturas do desporto organizado impedirem as crianças desfavorecidas de beneficiarem do impacto positivo que o desporto pode ter nas suas vidas? O Design Desportivo Inclusivo na Austrália aborda especificamente esta questão, fornecendo às organizações desportivas estratégias para se tornarem mais inclusivas (Woods, 2021). Isto é conseguido através do fornecimento de recursos, aconselhamento e programas de educação a todas as partes interessadas envolvidas, fiel à missão de tornar o desporto acessível a todos.

Realizámos uma pesquisa em parceria envolvendo todos os colaboradores do projeto, a fim de analisar a Itália, a Espanha, a Grécia, Portugal e a Alemanha para programas de educação semelhantes e fornecer uma visão geral do que está atualmente disponível na Europa. O objetivo principal era verificar se existe uma falta de oportunidades de formação para treinadores e outras partes interessadas no que diz respeito à inclusão social de crianças desfavorecidas. Nos parágrafos seguintes, as ofertas de formação existentes são discutidas tendo em conta várias subcategorias (grupo-alvo, organização, modalidade e duração, preço).

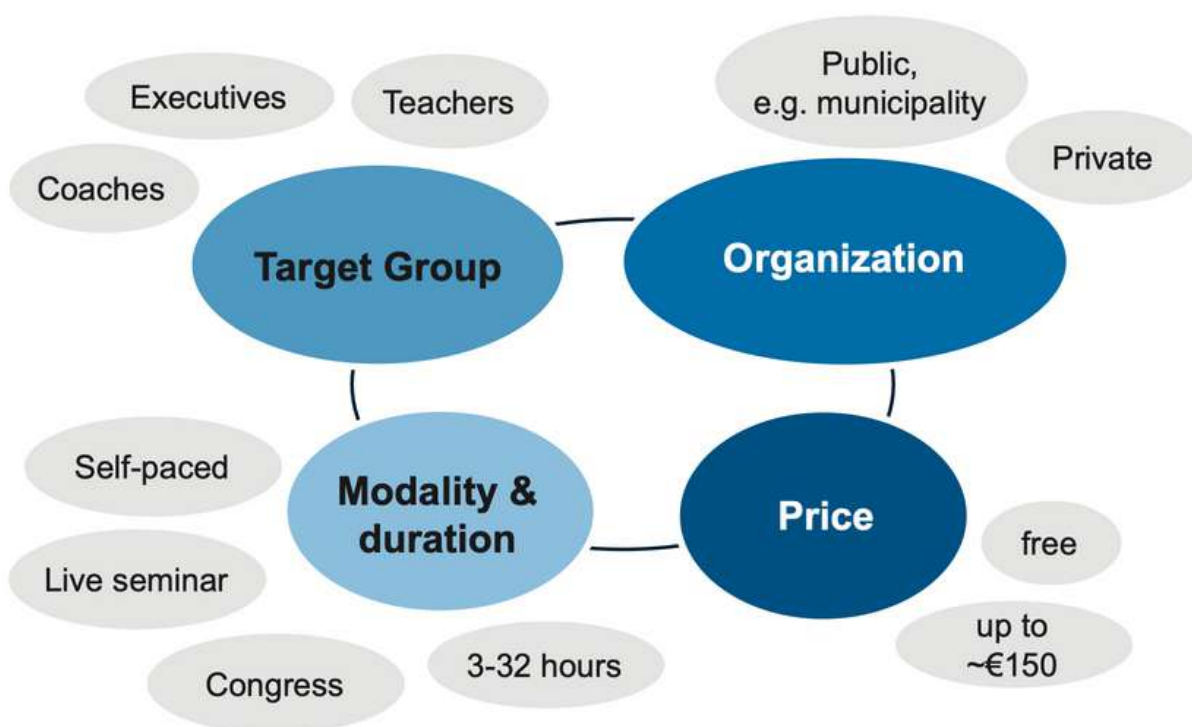


Figura 2: Subcategorias de programas de ensino superior na Europa



**Grupo-alvo:** Os programas em toda a Europa dirigem-se a um grande número de interessados. Os treinadores são o principal grupo-alvo, que, na maior parte das vezes, se estende também a professores e estudantes. O Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto em Portugal (CNAPEF) dirige-se especificamente a treinadores de jovens e professores de educação física, a fim de os educar para a inclusão social (CNAPEF, 2021). Neste caso específico, a inclusão social das crianças no desporto é discutida globalmente, independentemente do tipo de desporto ou disciplina. Outras ofertas destinam-se a treinadores de determinados desportos, como o programa de formação contínua sobre práticas desportivas inclusivas e diversificadas desenvolvido pela federação alemã de judo (DJB, 2021). Ambas as ofertas visam aumentar a inclusão, quer seja especificamente orientada para um determinado desporto (por exemplo, a federação alemã de judo), quer possa ser extrapolada para todas as modalidades desportivas em geral (por exemplo, o CNAPEF). O grupo-alvo terá então implicações no conteúdo do programa educativo, embora o grupo-alvo possa também ser predefinido pela própria parte organizadora (por exemplo, uma federação desportiva).

**Organização:** São vários os intervenientes que demonstram interesse na inclusão das crianças no desporto organizado. Em primeiro lugar, como demonstrado pelo resultado da investigação dos nossos parceiros, o sector público fornece a maioria das ofertas - às crianças, aos pais, aos professores, aos treinadores e a outras partes. Os municípios oferecem programas de educação e desporto a treinadores e crianças, respetivamente, para aumentar a inclusão de crianças de origem cigana ou refugiada, crianças com deficiência e crianças de famílias com baixo estatuto socioeconómico.

**Modalidade e duração:** Os programas educativos mais recentes tendem a ser realizados em linha devido à pandemia global. A dependência do online ocorre com mais frequência quando o foco é principalmente a partilha de informação e não o ensino de competências (por exemplo, inclusão de pessoas com deficiência). A duração dos diferentes programas variou entre 3 e 35 horas, dependendo da extensão do conteúdo e do enquadramento em que o tema da inclusão é discutido. As apresentações autónomas, por exemplo, podem exigir menos tempo do que um programa de licenciamento de formadores. O CNAPEF, por exemplo, criou uma apresentação on-line em três partes com contribuições de diferentes palestrantes com duração de uma hora cada. Por outro lado, existem também programas de mestrado, como o programa sobre desporto e intervenções psicossociais na Università Cattolica del Sacro Cuore em Milão, Itália, que tem a duração de 15 meses (60 créditos) ou o mestrado em atividade física e educação na Universidade de Barcelona (60 ECTS), ambos abrangendo uma vasta gama de tópicos, incluindo a inclusão social.

**Preço:** Os preços também diferem muito entre as ofertas. No entanto, a maioria dos organizadores públicos opta por uma estratégia de preços baixos (3 a 40 euros) ou não cobra nada, uma vez que não tem objectivos económicos. Isto pode também aumentar as taxas de participação, tendo em conta que os jovens treinadores estão muitas vezes envolvidos voluntariamente em actividades de treino e noutros clubes desportivos. Por outro lado, a redução das barreiras para os futuros membros do clube e a entrada facilitada podem também aumentar o número de membros e as receitas do clube a longo prazo. Isto, por sua vez, apenas beneficiará o clube e os seus membros, melhorando a saúde e o bem-estar da comunidade e esta é também a razão por detrás de organizações privadas que prestam ajuda a organizações desportivas, como a Inclusive Sport Design (Woods, 2021) ou o CONI.

## Implicações para um futuro | programa de ensino

A nossa investigação a nível europeu mostrou que existem muitas iniciativas empenhadas na promoção da inclusão social de crianças, subgrupos sociais (por exemplo, refugiados ou ciganos), famílias desfavorecidas e/ou pessoas com deficiências mentais ou físicas. A pesquisa específica de programas de formação contínua para treinadores que abordem o tema da inclusão social de crianças com baixo nível de escolaridade não produziu resultados satisfatórios.

O conteúdo dos programas de formação abrange a motivação (BizPoint, Lda), o desenvolvimento psicomotor, o envelhecimento, o escutismo, a inclusão social de crianças com e sem deficiência, o bullying e o desporto como instrumento geral de inclusão social. Este vasto leque de temas abrange muitos aspectos relacionados com a inclusão e dirige-se a uma multiplicidade de intervenientes. No entanto, a inclusão social das crianças de baixo nível socioeconómico só é tematizada em alguns exemplos: O CNAPEF acolheu um programa de formação que foi desenvolvido no âmbito de um projeto Erasmus+, com o objetivo de promover boas práticas de inclusão social de crianças e jovens no e através do desporto. Enquanto este curso se dirigia especificamente a treinadores, professores de educação física e fisioterapeutas, a escola de desporto "Sport e Salute", em Roma, Itália, oferece um programa especialmente dirigido a executivos, gestores desportivos, funcionários públicos e estudantes para discutir a gestão e as estruturas organizacionais de várias realidades desportivas. Estas diferentes abordagens e grupos-alvo mostram que existem várias partes interessadas que podem beneficiar de uma maior inclusão no desporto organizado e, especialmente, da inclusão de crianças de famílias menos privilegiadas. Os potenciais benefícios incluem um maior número de membros inscritos nos clubes desportivos, o que, por sua vez, pode levar a um aumento das receitas, após um investimento inicial de recursos. Além disso, sabemos que a participação em desportos organizados tem um impacto positivo na saúde física e mental das crianças e dos adolescentes. Assim, uma maior participação em desportos organizados pode levar a uma maior saúde e qualidade de vida das crianças e das suas famílias, bem como a um reforço da comunidade (Pate et al., 1995).

Apesar do impacto positivo que uma maior inclusão pode ter nas crianças, nos adolescentes, nas suas famílias e na comunidade em geral, ser mais inclusivo coloca vários desafios aos treinadores e aos clubes desportivos. Em primeiro lugar, será necessário um investimento inicial de recursos por uma multiplicidade de razões, incluindo, mas não se limitando a, fornecer às crianças o equipamento necessário, oferecer taxas de admissão reduzidas ou disponibilizar meios de transporte adicionais para o local do evento. Além disso, são necessários conhecimentos e competências adicionais. Os treinadores podem ter de aumentar a sua competência pedagógica para trabalhar as barreiras pessoais das crianças (ver figura 2).

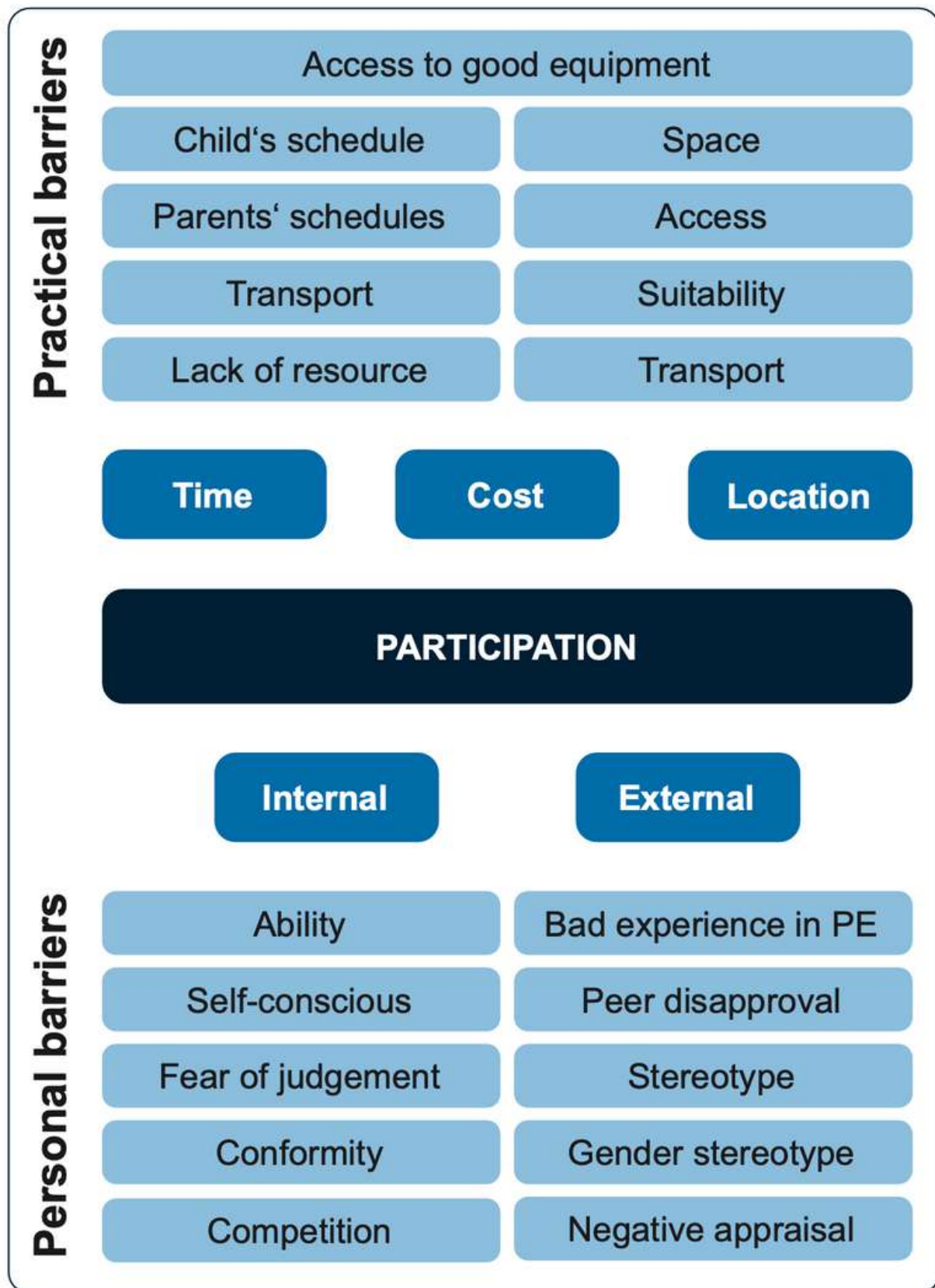


Figura 3: Barreiras pessoais e práticas à participação em desportos organizados (Figura adaptada da publicação de Somerset e Hoare (2018)).

## Apêndice

Name (incl. web-link)	Organization	Country	Language	Duration	Modality	Price	Target Group	Prior training
<a href="#">Social inclusion through sport</a>	CNAPEF	Portugal	Portuguese	3 hours	online	€3/€6	PE-Teachers, coaches & Sports students	no
<a href="#">Different courses on sports related topics</a>	Cidade Social	Portugal	Portuguese	11 weeks / 5 credits	online	free for residents / €25	General population	no
<a href="#">Motivation for success</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	5 hours	online	€35	Coaches, athletes, PE-Teachers, TD's	no
<a href="#">Psychomotricity: Encouragement of child-parent sports</a>	Municipality of Lousada	Portugal	Portuguese	4 hours	online	free	Parents and their children (3-6 years)	no
<a href="#">Sports and ageing</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	9 hours	online	€40	Coaches, athletes, Physical therapists, TD's	yes
<a href="#">Scouting</a>	BizPoint, Lda	Portugal	Portuguese	32 hours	online	€25 per module / €150	Everyone interested	no
<a href="#">Sports games with distance</a>	Fundació Barça	Spain	English, Catalan	--	online	free	Everyone interested	no
<a href="#">FutbolNet Diversity</a>	Fundació Barça	Spain	English, Catalan	--	face-to-face	free	Coaches	no
<a href="#">Prevention of Bullying in Sport</a>	Fundació Barça	Spain	Catalan	--	face-to-face	free	Coaches	no
<a href="#">Physical Activity and Education</a>	University of Barcelona	Spain	Spanish	360 hours/ 60 ECTS	face-to-face	€1660	Social ed students or workers, PE teachers	University degree
<a href="#">Sport, education and coexistence</a>	University of Vasque Country	Spain	Spanish	200 hours/ 20 ECTS	mixed	€600	PE teachers, sport coaches, sport managers	Univ. degree or trainer licence
<a href="#">Educational leisure and socio-cultural action</a>	Fundación Pere Tarrés	Spain	Spanish	90 hours	online	€1875	Social ed students or workers, PE teachers	University degree
<a href="#">Basket Beat workshops</a>	Basket Beat	Spain	Catalan/ Spanish	20 hours	face-to-face	--	Social ed students or workers, PE teachers	no
<a href="#">INSERsport</a>	UFEC	Spain	Catalan	--	face-to-face	free	Adolescents at risk of social exclusion	no
<a href="#">Programes esportius d'integració social</a>	Esportsalus	Spain	Catalan/ Spanish	--	--	--	City councils, managers and coaches	no
<a href="#">Modelo ISSOK</a>	ISSOK Institute	Spain	Spanish	8 hours	online	€80/110/50	Coaches, PE teachers	no
<a href="#">Football for Roma kids</a>	Municipality	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Everyone interested	no
<a href="#">Inclusion of refugees</a>	Ministry of culture and sport	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Refugees	no
<a href="#">Fit for all</a>	Heraklion municipality, Crete	Greece	Greek	--	face-to-face	free	Everyone interested	no
<a href="#">Sport and psychosocial interventions</a>	UCSC, Milano	Italy	Italian	15 months/ 60 credits	both	€5.000	Master graduates of related disciplines	Master's degree
<a href="#">Sport as a tool for social inclusion</a>	CONI	Italy	Italian	8 hours	online	€100	Executives, sports managers	no
<a href="#">Further education for coaches - Inclusion</a>	DJB	Germany	German	8 hours	face-to-face	€55	Judo coaches	Valid trainer license
<a href="#">ISD Academy courses</a>	Inclusive Sport Design	Australia	English	--	online	\$0 - \$249	Sports clubs, executives and sports managers	no

Quadro 1: Excerto de programas de formação contínua sobre inclusão social oferecidos em Portugal, Espanha, Grécia, Itália e Alemanha.

## 2.3. Um modelo pedagógico para treinadores de jovens e gestores de organizações desportivas

### Teoria e antecedentes

Como mostra a investigação dos parceiros apresentada em D2.2, os programas de formação de treinadores centrados na inclusão social de crianças de baixo estatuto socioeconómico (SES) são escassos, mas existem em diferentes formas e formatos. Os programas existentes na Europa são oferecidos online, presencialmente ou num formato de aprendizagem mista. Os programas de ensino mais recentes, em especial, passaram para o formato em linha, quando aplicável. As ofertas educativas também apresentam uma grande variabilidade na sua duração e na extensão dos seus conteúdos. Aqui podemos distinguir entre programas autónomos para fins de formação contínua e programas educativos de maior escala, tais como programas de graduação universitária, que discutem o tema da inclusão social com muito mais profundidade e detalhe. Uma estrutura mais alargada de uma oferta educativa deste tipo implica, naturalmente, um aumento do tempo e dos custos financeiros.

Para os treinadores de jovens, bem como para as pessoas envolvidas em organizações desportivas (também designadas por dirigentes), parece muito mais viável receber formação adicional para melhorar as suas competências através de um programa de formação autónomo especificamente centrado na inclusão social de crianças com baixo nível de escolaridade. Os baixos custos financeiros e os conteúdos específicos para reduzir ao mínimo o consumo de tempo são considerados fundamentais para o desenvolvimento do programa de formação. Por isso, sugerimos um formato de aprendizagem mista que combine o ensino online e presencial, o que facilitará o acesso à informação e a implementação de um programa deste género.

Tal como apresentado em D2.1 e D2.2, as barreiras práticas e pessoais que impedem as crianças de baixo nível socioeconómico de participar em desportos organizados podem, sem dúvida, ser contrariadas da melhor forma pelos treinadores e pelos dirigentes. Por conseguinte, parece plausível oferecer tópicos que abordem ambos os grupos-alvo e ambas as áreas de preocupação (ver Figura 4)..

### Grupo-Alvo

O programa proposto destina-se a todas as pessoas envolvidas no desporto juvenil organizado. Como já foi referido, os principais grupos-alvo são os treinadores de jovens e os gestores de organizações desportivas. Além disso, esta oferta também pode ser aberta a qualquer outra pessoa envolvida no desporto juvenil, como professores de educação física, fisioterapeutas que trabalhem com crianças ou grupos de crianças, ou conselheiros juvenis.



Figura 4: Apresentação dos tópicos a serem discutidos como contribuição teórica. Os grupos de tópicos referem-se principalmente a treinadores de jovens ou a gestores dentro da organização desportiva.

## Implementação

Na Figura 5 apresentamos um projeto exemplar de um programa de formação em formato blended-learning. A oferta consiste em três sessões de quatro horas de formação cada. A primeira sessão é uma formação em linha com temas variados, cujo enfoque pode ser alterado consoante o público a que se destina (treinadores ou gestores). A segunda sessão consiste num exercício que deve ser realizado por cada indivíduo. Este exercício é específico para o envolvimento do indivíduo na organização desportiva e pode incluir, por exemplo, a análise de oportunidades para uma maior inclusão num determinado contexto (para os dirigentes) ou a preparação de uma intervenção de formação (para os treinadores). Na terceira sessão, os resultados dos exercícios devem ser discutidos e implementados num contexto real.

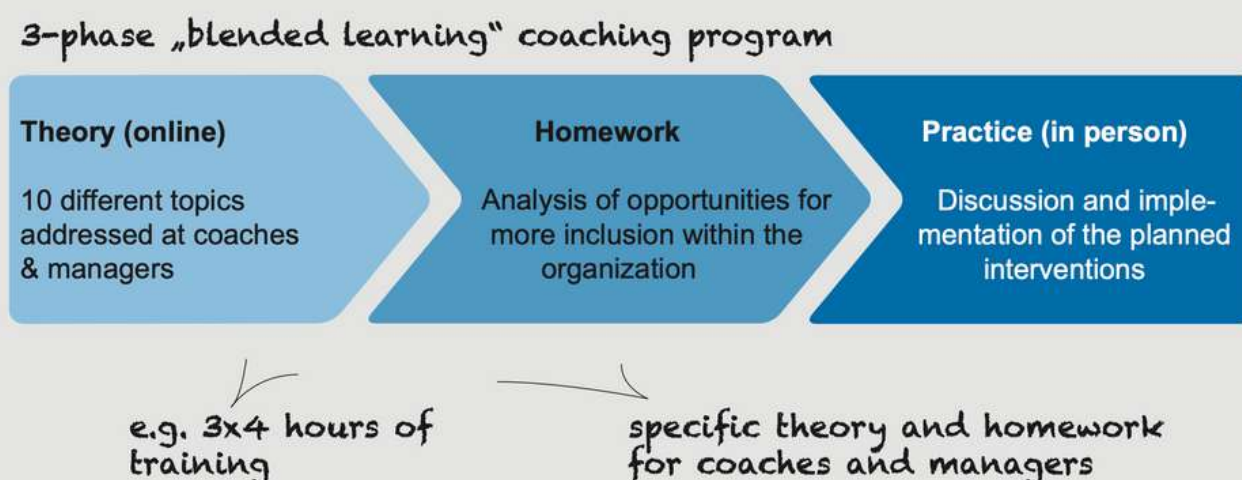


Figura 5: Cronologia de um programa exemplar de formação em aprendizagem mista para treinadores e gestores de organizações desportivas, incluindo três fases: 1. Introdução teórica através de formação online, 2. Trabalho de casa distinto para treinadores e gestores, respetivamente, e 3. Uma sessão prática para implementar e discutir o trabalho de casa..

## Estrutura Modular

Na Figura 6 apresentamos a estrutura modular do programa de formação. Os tópicos apresentados na Figura 1 (como em D2.3) foram combinados em cinco módulos separados, que devem ser vistos como um conjunto de tópicos. Os destinatários são treinadores, gestores ou ambos, como indicado pelas setas na Figura 6. A concetualização de um quadro inclusivo para a respectiva organização desportiva (por exemplo, clube desportivo) incluirá conteúdos destinados principalmente a quem trabalha na gestão de clubes ou organizações.



Este primeiro módulo pode ser seguido pelo módulo subsequente sobre "estratégias e directrizes práticas", que introduz instruções concretas para a ação (por exemplo, modelos de preços para admissão e adesão ao clube). Além disso, o módulo inclui conteúdos para ajudar a estabelecer e manifestar a mudança para uma estrutura mais inclusiva (ou seja, escrever uma declaração de compromisso de inclusão e planeamento do processo).

O módulo de comunicação destina-se igualmente a directores e treinadores, de modo a realçar a importância da comunicação e a estabelecer o papel de cada parte na organização inclusiva. A consciencialização das barreiras que as crianças de baixo nível socioeconómico e as suas famílias enfrentam é um ponto de partida importante. Os conteúdos podem abranger tudo, desde o início do contacto até à relação treinador-atleta e a sua importância para o bem-estar dos jovens atletas. Com base nisso, os treinadores aprenderão mais sobre a associação entre o estatuto socioeconómico e a dinâmica de grupo em crianças e adolescentes. Instruções específicas para a ação, bem como exemplos de boas práticas relativas à coesão de grupo.

Por fim, a pedagogia crítica e a justiça social no desporto serão tópicos integrantes do programa de formação. Os exemplos de boas práticas complementarão o contributo teórico e colocarão a tónica no trabalho prático dos treinadores..

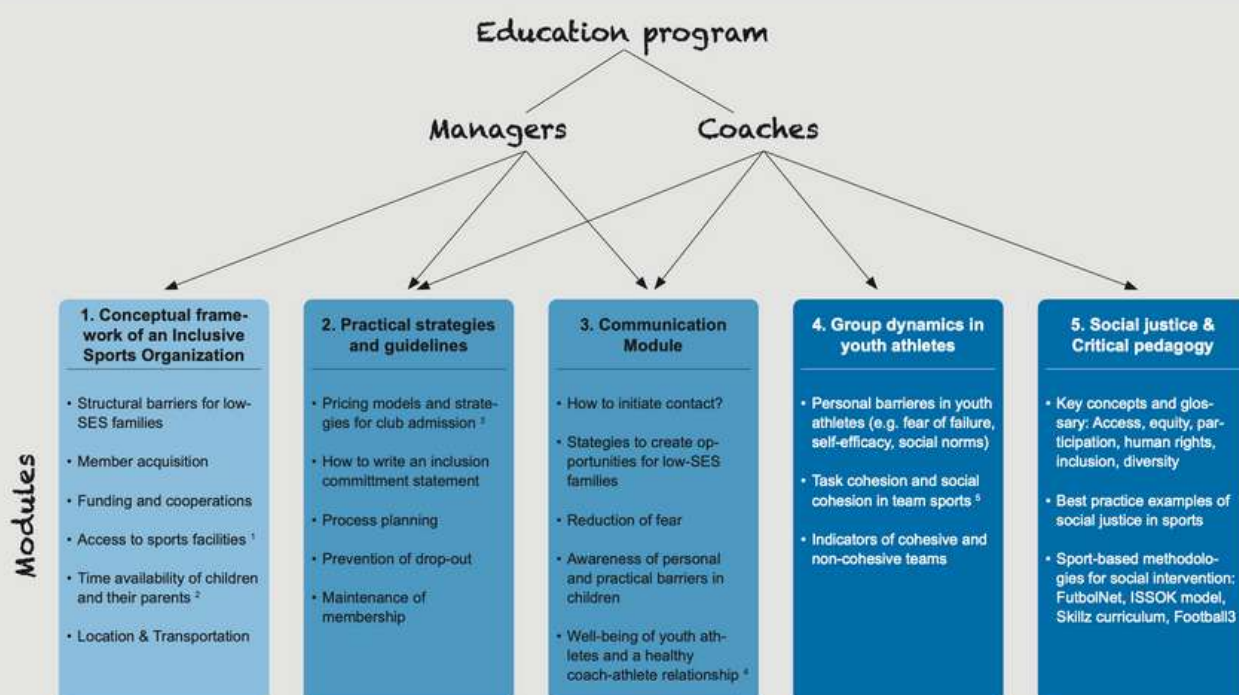


Figura 6: Estrutura modular do programa de formação. Foram identificados cinco grupos de tópicos, para ambos ou apenas um dos grupos-alvo (gestores e treinadores). SES = estatuto socioeconómico.

## 2.4. Referências

- Alexander, K., Stafford, A. & Lewis, R. (2011). *The Experiences of Children Participating in Organized Sport in the UK*. London: NSPCC.
- Balibrea, K., & Santos, A. (2011). *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?* València: Editorial Universitat Politècnica de València.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Chaiton, M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Low, N. C. P., & O'Loughlin, J. L. (2013). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Annals of Epidemiology*, 23(1), 25-30. doi:10.1016/j.annepidem.2012.10.006
- Balibrea, K., & Santos, A. (2011). *Deporte en los barrios: ¿integración o control social?* València: Editorial Universitat Politècnica de València.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., Chaiton, M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Low, N. C. P., & O'Loughlin, J. L. (2013). The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Annals of Epidemiology*, 23(1), 25-30. doi:10.1016/j.annepidem.2012.10.006
- Buonomo, E., Moramarco, S., Tappa, A., Palmieri, S., Di Michele, S., Biondi, G., Palombi, L. (2019). Access to health care, nutrition and dietary habits among school-age children living in socio-economic inequality contexts: results from the "ForGood: Sport is Well-Being" programme. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), 352-361. doi:10.1080/09637486.2019.1655714
- Carter, B., López-Pastor, V.-M., & Fuentes, F. G. (2017). La integración de los estudiantes inmigrantes en un programa de deporte escolar con fines de transformación social. *Qualitative research in education*, 6(1), 22-55.
- CNAPEF. (2021). *Formação – Desporto como Elemento de Inclusão Social: Projetos de Sucesso*. Retrieved 20/08/2021 from <https://cnapecf.wordpress.com/2021/04/17/formacao-desporto-como-elemento-de-inclusao-social-projetos-de-sucesso/>
- Cseplö, E., Wagnsson, S., Luguetti, C., & Spaaij, R. (2021). 'The teacher makes us feel like we are a family': students from refugee backgrounds' perceptions of physical education in Swedish schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-14. doi:10.1080/17408989.2021.1911980
- Devis-Devis, J. (2006). Socially critical research perspectives in physical education. In D. Kirk, D. MacDonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (Vol. 9, pp. 37-58). London: Sage.

- DJB. (2021). Deutscher Judo-Bund - Trainerfortbildung „Inklusion“ in München. Retrieved 09.09.2021 from <https://www.judobund.de/aktuelles/detail/trainer- fortbildung-inklusion-in-muenchen-4451/>
- Duran, J. (2018). Entrenando un Proyecto social: María del Mar Martínez Alcaide. *Boletín INFORMATIVO Asociación Española de Investigación Social Aplicada al deporte (AEISAD)*, 64(11), 212-216.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(1). doi:10.1186/s12889- 015-1796-0
- Freire, P. (2005). *Pedagogy of the oppressed - 30th anniversary edition*. New York: The Continuum International Publishing Group.
- Future+. (2019). *Future+ Handbook. A tool for promoting social inclusion through sport*. Retrieved from Barcelona: Future+ Project:
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent Physical Activity and Health. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030. doi:10.2165/00007256-200636120-00003
- Henchoz, Y., O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Boccia, S. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A „DEterminants of Dlet and Physical ACTivity“ (DEDIPAC) umbrella literature review. *Plos One*, 13(1), e0190737. doi:10.1371/journal.pone.0190737
- Higgerson, J., Halliday, E., Ortiz-Nunez, A., & Barr, B. (2019). The impact of free access to swimming pools on children's participation in swimming. A comparative regression discontinuity study. *Journal of Public Health*, 41(2), 214-221. doi:10.1093/pubmed/fdy079
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J., & Straker, L. M. (2016). Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1331-1339. doi:10.1249/ mss.0000000000000894
- Kelly, L. (2011). 'Social inclusion' through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31(1), 126-150. doi:10.1177/0261018310385442
- Knijnik, J., & Luguetti, C. (2020). Social justice narratives in academia: challenges, struggles and pleasures PETE educators face in understanding and enacting critical pedagogy in Brazil. *Sport, Education and Society*, 26(5), 541-553. doi:10.1080/13573322.2020.1732905
- Lecumberri, C., Puig, N., & Maza, G. (2009). *Guía de intervención educativa a través del deporte*. Barcelona: INDE.
- Li, M.-H., Sum, R. K. W., Wallhead, T., Ha, A. S. C., Sit, C. H. P., & Li, R. (2019). Influence of Perceived Physical Literacy on Coaching Efficacy and Leadership Behavior: A Cross-Sectional Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(1), 82-90.

- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642-e20161642. doi:10.1542/peds.2016-1642
- Marques, M., Sousa, C., & Cruz, J. (2013). Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social. 112, 63-71.
- Maza, G. (2009). Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Wieringa, T. H., Kone, J., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Sports participation and health-related quality of life in children: results of a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1). doi:10.1186/s12955-019-1124-y
- Ovens, A., Flory, S. B., Sutherland, S., Philpot, R., Walton-Fisette, J. L., Hill, J., . . . Flemons, M. (2018). How PETE comes to matter in the performance of social justice education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(5), 484-496. doi:10.1080/17408989.2018.1470614
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(8), 1908-1915. doi:10.1111/sms.13205
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., & et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402-407. <https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402>
- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach–Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4675. doi:10.3390/ijerph17134675
- Philpot, R. (2016). Physical education initial teacher educators' expressions of critical pedagogy(ies). *European Physical Education Review*, 22(2), 260-275.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., . . . Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Pre-schoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5
- Sabariego, M. (2002). La formación del profesorado en educación intercultural. Bilbao: Desclée.
- Schenker, K., Linnér, S., Smith, W., Gerdin, G., Mordal Moen, K., Philpot, R., Westlie, K. (2019). Conceptualising social justice – what constitutes pedagogies for social justice in HPE across different contexts? *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 10(2), 126-140. doi:10.1080/25742981.2019.1609369

- Serra, P., Soler, S., Prat, M., Vizcarra, M. T., Garay, B., & Flintoff, A. (2016). The (in) visibility of gender knowledge in the Physical Activity and Sport Science degree in Spain. *Sport, Education and Society*, 23(4), 324-338. doi:10.1080/13573322.2016.1199016
- Smith, B. J., Thomas, M., & Batras, D. (2016). Overcoming disparities in organized physical activity: findings from Australian community strategies: Table1. *Health Promotion International*, 31(3), 572-581. doi:10.1093/heapro/dav042
- Soler Prat, S., Flores Aguilar, G., & Prat Grau, M. (2012). La Educación Física Y El Deporte Como Herramientas De Inclusión De La Población Inmigrante En Cataluña: El Papel De La Escuela Y La Administración Local. *Pensar a Práctica*, 15(1). doi:10.5216/rpp.v15i1.16653
- Soler, S. (2004). Formación de profesionales de educación física y deporte. El tratamiento de la diversidad cultural. In T. Lleixà & S. Soler (Eds.), *Actividad física y deporte en las sociedades multiculturales. ¿Inclusión o segregación?* (pp. 111-134). Barcelona: Editorial Horsori.
- Soler, S., Lecumberri, C., Daza, G., Hinojosa-Alcalde, I., Tarragó, R., & Serra, P. (2020). Centros penitenciarios y aprendizaje-servicio en el INEFC de Barcelona. *Tándem. Didáctica de la educación física*(69), 69-72.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1). doi:10.1186/s12887-018-1014-1 Van der Veken, K., Lauwerier, E., & Willems, S. (2020). "To mean something to someone": sport-for-development as a lever for social inclusion. *International Journal for Equity in Health*, 19(1). doi:10.1186/s12939-019-1119-7
- Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2011). Socio-economic status and physical activity among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Public Health*, 125(11), 763-768. doi:10.1016/j.puhe.2011.09.007
- Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2018). Moving forward with social justice education in physical education teacher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(5), 461-468. doi:10.1080/17408989.2018.1476476
- Woods, M. (2021). Inclusive Sport Design. Retrieved 07.09.2021 from [www.inclusive-sportdesign.com](http://www.inclusive-sportdesign.com)

# 3

UM PROGRAMA DE  
FORMAÇÃO DE  
TRENADORES DE  
BASE EUROPEIA

## 3.1. Módulo 1. Quadro conceitual de uma organização desportiva inclusiva

A elevada percentagem de pessoas em risco de pobreza e exclusão social na Europa (21,7% em 2021) (Eurostat, 2022) realça a importância da utilização do desporto como ferramenta de inclusão social e de melhoria da qualidade de vida, especialmente entre os jovens com baixo estatuto socioeconómico. De acordo com a StreetGames (1), cerca de 3,5 milhões de crianças na Grã-Bretanha provêm de famílias com um baixo nível socioeconómico, um aspeto diretamente associado ao não cumprimento das directrizes nacionais para a atividade física diária recomendada. É por isso que este grupo tem três vezes mais probabilidades de sofrer de doenças mentais, vivendo em média menos 3,6 a 5 anos do que os seus companheiros mais abastados.

- **Desafio 1:** facilitar o acesso ao desporto a todas as pessoas interessadas, especialmente aos jovens, independentemente da sua condição social, económica, cultural, etc., adotando medidas específicas para esse efeito.
- **Desafio 2:** valorizar o lado positivo do desporto, que promove a melhoria da saúde física, mental e social; a aquisição de valores, como a tolerância, a solidariedade, o respeito, o esforço, etc.; e o aumento do capital social (melhoria das relações e da comunicação entre iguais) (Bourdieu, 1991).
- **Desafio 3:** limitar o lado negativo, que está ligado a atitudes de violência, sexismo, racismo, jogo sujo, entre outros, sobretudo devido à sobre dimensão da competitividade.

Sabendo que o desporto não é intrinsecamente educativo ou inclusivo, as intervenções que são realizadas nas entidades desportivas e nos clubes desportivos por todas as pessoas envolvidas, tais como dirigentes, técnicos, coordenadores, etc., sem exceção, devem ser acompanhadas de uma verdadeira vontade socioeducativa e inclusiva.

Para tal, este módulo apresenta algumas das principais diretrizes que permitem a qualquer organização/clube desportivo tornar-se uma Organização Desportiva Inclusiva (OESI).

---

1. <https://www.streetgames.org/about-us/>

## Principais objetivos do módulo 1:

Refletir sobre as características básicas de uma ISO:

Analisar as principais prioridades de um OIA.

Conhecer as principais barreiras estruturais (práticas e pessoais) que afetam a participação desportiva dos jovens em risco de exclusão social.

- Identificar medidas globais para reduzir os efeitos das barreiras estruturais.

## BLOCO 1: Prioridades-chave

De acordo com a associação Play by the Rules (2), os clubes desportivos que se posicionam como defensores da inclusão podem gerar um conjunto de benefícios sociais e privados de grande magnitude.

### Benefícios sociais:

Proporcionar uma comunidade desportiva mais diversificada e inclusiva.

Quebrar barreiras e promover a inclusão social.

Aumentar o acesso e as oportunidades de participação.

Cumprir com as obrigações regulamentares no desporto.

### Benefícios específicos:

Melhorar a sua marca e reputação.

Aumentar o número de membros.

Aumentar as oportunidades de patrocínio.

Aumentar o apoio do público e a base de voluntários.

Garantir uma maior publicidade e uma imagem pública positiva.

Proporcionar consistência na "liderança pelo exemplo" para atingir os seus objetivos estratégicos.

Perante esta realidade, quais são as prioridades fundamentais que se colocam a qualquer clube ou entidade desportiva que pretenda tornar-se uma OIA? (Figura 7) (SPORTOP, 2022):

- **Participação:** preocupa-se em aumentar a participação dos jovens, facilitando o acesso aos mesmos. Refere-se também à participação ativa de todos os agentes envolvidos (equipa diretiva, equipa técnica, atletas e famílias) na tomada de decisões da entidade e na avaliação final das propostas.

---

2. <https://www.playbytherules.net.au/online-courses/inclusive-coaching-course>



- **Igualdade de oportunidades:** para garantir a participação no desporto, é necessário promover a igualdade de oportunidades entre todos os utilizadores de forma equitativa, por exemplo, reduzindo as disparidades entre homens e mulheres, as restrições económicas, etc.
- **Abordagem educativa do desporto:** trata-se de adotar uma verdadeira abordagem educativa e pedagógica do desporto que reduza os seus contravalores (competitividade extrema, violência, exclusão por razões de motricidade, etc.) e de promover a livre participação num clima positivo para todos.

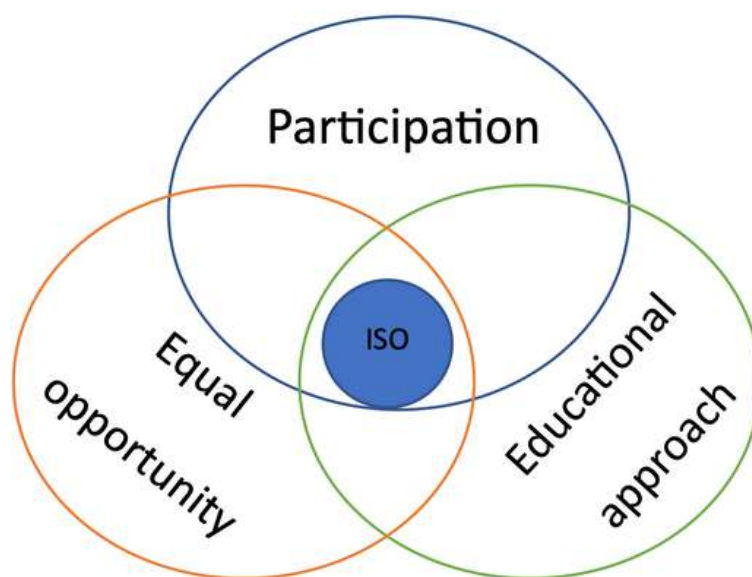


Figura 7. Prioridades-chave de uma entidade ISO. Elaboração própria

### ACTIVITY:

Reflect on your sports-club entity and answer in the table, being 1 nothing and 3 much

Como é que o meu clube desportivo...?	1	2	3
Preocupa-se em aumentar a participação e o recrutamento de jovens			
Facilita a participação ativa das famílias, da equipa técnica, etc., nas diferentes decisões			
Reduz o fosso entre os sexos (facilita a existência de equipas mistas...)			
Permite a incorporação de atletas independentemente dos seus níveis desportivos, etc.			
Propõe medidas alternativas ou cria facilidades para o pagamento de quotas			
Promove a educação para os valores			
Diversifica as práticas desportivas da entidade			
Dá prioridade à máxima participação dos atletas			
Colocar os resultados desportivos em segundo plano			

## BLOCO 2: Barreiras estruturais e medidas globais

As famílias com baixo nível socioeconómico e os jovens em risco de exclusão social podem encontrar um conjunto de barreiras estruturais (práticas e pessoais) que afetam negativamente a participação em atividades físico-desportivas na comunidade, tanto a curto como a longo prazo (Somerset & Hoere, 2018) (Figura 2). Os DOI devem ser capazes de as conhecer, identificar e, se possível, prevenir e/ou eliminar.

### Barreiras práticas

As principais barreiras práticas estão agrupadas em três: tempo, localização e custo. As famílias (LOW-SES) tendem a ter pouca disponibilidade temporária, sobretudo por motivos laborais, o que pode dificultar a deslocação dos seus filhos/as (Transporte-Localização) para clubes ou entidades desportivas (por vezes longe de casa e com horários de prática difíceis de conciliar). Além disso, as dificuldades económicas podem impedir o pagamento de propinas (por vezes elevadas), a compra de acessórios desportivos (por vezes essenciais, por exemplo, patins de hóquei) e até o pagamento de transportes.

### Barreiras pessoais

As barreiras pessoais dividem-se em internas e externas. Internamente, os jovens com um baixo nível de aptidões ou competências motoras têm muitas vezes medo de serem julgados publicamente por isso, o que favorece a sua própria consciência e conformidade (assumem que não são adequados para tais desportos). Estas ideias desenvolvem-se em contextos de máxima competitividade. Por outro lado, más experiências desportivas anteriores, como nas aulas de Educação Física, juntamente com a rejeição ou avaliação negativa por parte de colegas ou treinadores, juntam-se a estereótipos culturais, físicos e de género, entre outros, como barreiras externas a considerar. Obviamente, tanto as barreiras internas como as externas podem estar presentes no treino, pelo que o papel da equipa técnica (treinadores e técnicos) assume um papel essencial.

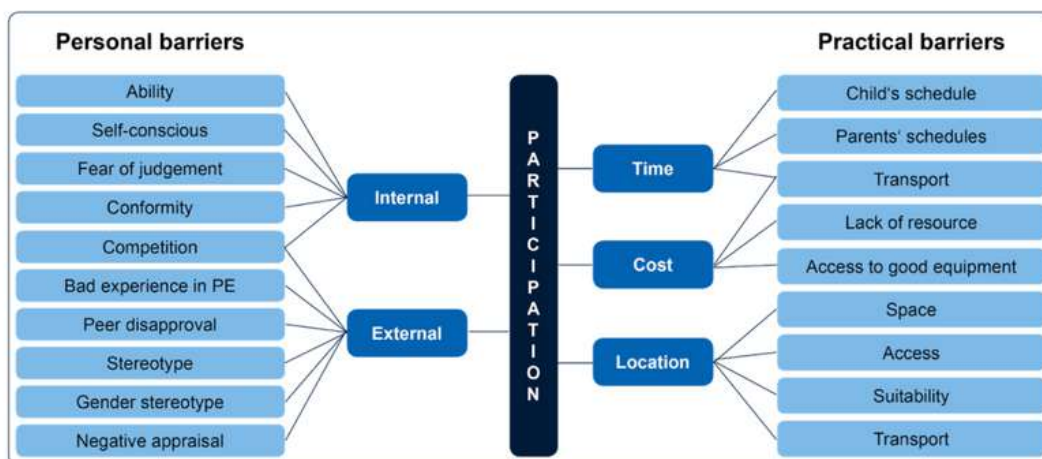


Figura 8. Barreiras estruturais à participação desportiva das famílias. Fonte: Somerset & Hoere (2018)

Para ultrapassar estas limitações, os DOI podem adotar um conjunto abrangente de medidas que permitem limitar os efeitos negativos das barreiras acima referidas e, assim, facilitar o acesso dos jovens ao desporto (Figura 9). Para além destas, o Módulo 2 fornecerá um conjunto de estratégias práticas mais específicas e orientações para a sua implementação.

**Recrutamento de atletas** (não confundir com aquisição de talentos): O clube realiza algum tipo de recrutamento desportivo? Se sim, como é que funciona? Quais são os critérios? Se não, porquê? Por outro lado, é possível aumentar a participação de jovens da comunidade?

**Financiamento e parcerias:** quais são as fontes de financiamento disponíveis para a entidade? cooperação com outros atores externos? Os recursos podem ser aumentados?

**Acesso a instalações desportivas:** como é o acesso a instalações desportivas? Pode afetar negativamente a participação dos jovens na comunidade?

Disponibilidade horária das crianças/crianças e das suas famílias: que disponibilidade horária oferece a organização desportiva e como é que esta se pode adaptar às necessidades das crianças e das suas famílias? Existe alguma flexibilidade em função dos grupos envolvidos?

**Localização e transportes:** em que medida a localização das instalações desportivas pode limitar a participação dos atletas? existem meios de transporte adequados para o acesso ou outras alternativas viáveis?

**Formação pedagógica** (equipa de treinadores e equipa técnica): para além da formação técnico-desportiva, qual o nível de formação pedagógica dos agentes desportivos? existe uma preocupação especial com a formação pedagógica do pessoal?



Figura 9. Medidas globais adoptadas por uma entidade ISO. Fonte: Produção própria

## BLOCO 3: Estudos de casos

Os dois casos seguintes descrevem a realidade de dois jovens. Leia-os, reflita sobre eles, identifique as barreiras (práticas e pessoais) que encontram e escolha as medidas globais que poderiam ser adotadas a partir de uma ISO.

### CASO 1:

*Paola é uma rapariga cubana de treze anos que adora basquetebol. No entanto, não o pode praticar desde que chegou ao país há dois anos. No início deste curso, o principal clube de basquetebol da cidade organizou uma exposição e uma jornada desportiva na sua escola. A equipa técnica ficou tão fascinada com o seu nível que a convidou a juntar-se aos treinos do clube nos arredores da cidade (a uma hora de distância da casa da família em transportes públicos). No entanto, Paola ainda não pôde participar porque tem de tomar conta da sua irmã de seis anos até que o pai e a mãe fechem o restaurante e regressem a casa.*

Que tipo de obstáculos práticos encontra Paola?	Sim	Não
Disponibilidade de tempo (para as famílias)		
Transporte		
Falta de recursos		
Acesso a bom equipamento		
Espaço - Facilidades de acesso		
Localização das instalações		

Que medidas globais adoptou ou poderia adotar o clube?	SIM	NÃO
Recrutamento de atletas		
Financiamento e cooperação		
Acesso às instalações		
Disponibilidade de tempo (para as famílias)		
Localização e transporte		
Formação pedagógica		

## CASO 2:

A família do Kevin (nove) quer que o filho pratique desporto fora da escola, mas ele não quer. Depois de ter experimentado vários desportos coletivos em diferentes clubes da cidade, Kevin não quer continuar a tentar porque acha que não tem jeito para o desporto em geral, algo que os seus colegas e até o seu professor de Educação Física lhe censuram frequentemente. Além disso, Kevin detesta a pressão a que por vezes está sujeito durante os jogos. Tem medo de falhar ou de perder o controlo da bola. Se dependesse dele, iria nadar todas as tardes, ao seu próprio ritmo, sem pressão. No entanto, não existem instalações aquáticas na cidade.

Que tipo de barreiras pessoais é que o Kevin encontra?	Sim	Não
Habilidade		
Medo de ser julgado		
Conformismo		
Autoconsciência		
Más experiências na EF		

Desaprovação dos camaradas		
Avaliação negativa		
Estereótipos		
Estereótipos de género		
Competição		

Que medidas globais adoptou ou poderia adotar o clube?	Sim	Não
Recrutamento de atletas		
Financiamento e cooperação		
Acesso às instalações		
Disponibilidade de tempo (para as famílias)		
Localização e transporte		
Formação pedagógica		

## PARA SABER MAIS

- Desporto! OP! (Oportunidades para a inclusão de jovens vulneráveis através do desporto) é um projeto do programa Erasmus + da União Europeia. Este projeto visa melhorar o bem-estar dos jovens vulneráveis através do reforço da resiliência e do desenvolvimento de competências sociais e de vida
  - <http://sportopproject.eu>

## 3.2. Módulo 2. Estratégias e diretrizes práticas

### INTRODUÇÃO

O programa de formação em linha foi concebido para fornecer orientação prática e apoio a treinadores de jovens, organizações desportivas e clubes que estejam empenhados em tornar-se mais inclusivos para as famílias e crianças de estatuto socioeconómico baixo. Este módulo visa ajudá-lo a identificar e implementar estratégias e directrizes eficazes e práticas para criar um ambiente acolhedor e inclusivo para todos os participantes.

O módulo cobrirá uma série de tópicos, ou seja, a implementação de uma declaração de missão de diversidade, equidade e inclusão (DEI), diretrizes práticas para superar barreiras e tornar-se mais inclusivo, bem como um exemplo de melhores práticas para fornecer inspiração e aprendizagens do mundo real. Ficará a conhecer a importância de ter em conta as necessidades das famílias e das crianças de meios com baixo nível de rendimento e as estratégias que podem ser implementadas para garantir a igualdade de acesso e de oportunidades para todos os participantes. O módulo também fornecerá orientações sobre como construir relações com organizações e empresas locais para criar parcerias mutuamente benéficas que podem ajudar a apoiar os seus esforços para se tornar mais inclusivo.

Ao concluir o Módulo 2, terá uma melhor compreensão das medidas práticas que podem ser tomadas para criar um ambiente mais inclusivo e acolhedor para as famílias e crianças de baixo estatuto socioeconómico. As estratégias e diretrizes abordadas neste módulo ajudá-lo-ão a garantir que a sua organização é acessível e apoia todos os participantes, independentemente da sua origem ou situação financeira. Quer seja um treinador de jovens, uma organização desportiva ou um clube, este módulo foi concebido para o ajudar a atingir o seu objetivo de se tornar mais inclusivo e acolhedor para todos.

#### **Principais objetivos do Módulo 2:**

##### **Redigir a sua própria Declaração DEI**

- Conhecer estratégias práticas para se tornar mais inclusivo

## **BLOCO 1: Declaração de compromisso da DEI**

### **1. O que é uma declaração de compromisso DEI?**

A Declaração de Compromisso sobre Diversidade, Equidade e Inclusão (DEI) é uma forma prática de declarar e manifestar as próprias intenções no que respeita a tornar-se mais inclusivo. Mostra que, enquanto treinador ou organização desportiva, pretende promover a diversidade e a pertença na sua comunidade. Um DEI realça ainda mais os seus valores e objectivos relacionados com a diversidade, a equidade e a inclusão. Pode ser especialmente útil para estabelecer a confiança entre si e a sua comunidade, atletas, treinadores, pais e outras partes interessadas. A declaração de compromisso da DEI não é exigida por lei ou política, mas é um sinal positivo para um local de trabalho, treino e treino diversificado e inclusivo.

### **2. Como redigir uma declaração de compromisso de DIE?**

A sua declaração de compromisso de EDI é simples e curta, mas elaborativa. Por isso, sugerimos as seguintes directrizes para que possa criar a sua própria declaração de compromisso de DIE. A sua declaração de compromisso DEI deve ter em conta o seguinte

O que significa DEI para si ou para a sua organização?

De que forma é que a IEV se relaciona com a sua missão e os valores da sua organização?

Por que é que a iniciativa de desenvolvimento sustentável é importante para si ou para a sua organização, agora e no futuro?

Como é que você ou a sua organização abordam a EDI, agora e no futuro?

Quais são algumas iniciativas ou acções específicas de EDI, em curso ou planeadas para o futuro?

Ao redigir a sua declaração de compromisso de EDI, deve ter em conta que qualquer pessoa deve poder ler a declaração - por isso, escreva de forma inclusiva.

Crie um título (que não seja "declaração de compromisso de EDI")

Manter a declaração curta (20 - 75 palavras)

Nível de legibilidade do 8º ano

Manter as frases curtas (~8 palavras em média)

Utilizar palavras positivas

Pode também utilizar elementos gráficos

Pode inspirar-se em exemplos bem escritos (ver 2.3)

Dê um lar à sua declaração de compromisso DEI (ver 2.4)



**3. A National Collegiate Athletic Association (NCAA)** é o organismo americano que rege todos os desportos universitários

A Canadian Endurance Sport Alliance (CESA) descreve sucintamente os seus objetivos relacionados com a IDI no seu website.

A Fundação Barça também faz um excelente trabalho ao descrever e apresentar visualmente os seus objectivos de DEI

#### **4. Trabalho de casa: Dê um lar à sua declaração de compromisso DEI**

Uma boa intenção vale ainda mais, quando os outros a conhecem. Por isso, mostre à sua comunidade quais são os seus objetivos e intenções relacionados com a IDI. Fale-lhes dos seus valores, para que se sintam convidados e desenvolvam um sentimento de pertença. Pode partilhar a sua declaração de EDI no sítio Web da sua organização, pode imprimir e emoldurar a sua declaração de compromisso de EDI, para a pendurar num local onde todos a possam ver e ler. Seja como for ou onde for, seja criativo e fale ao mundo sobre a sua declaração de compromisso DEI.

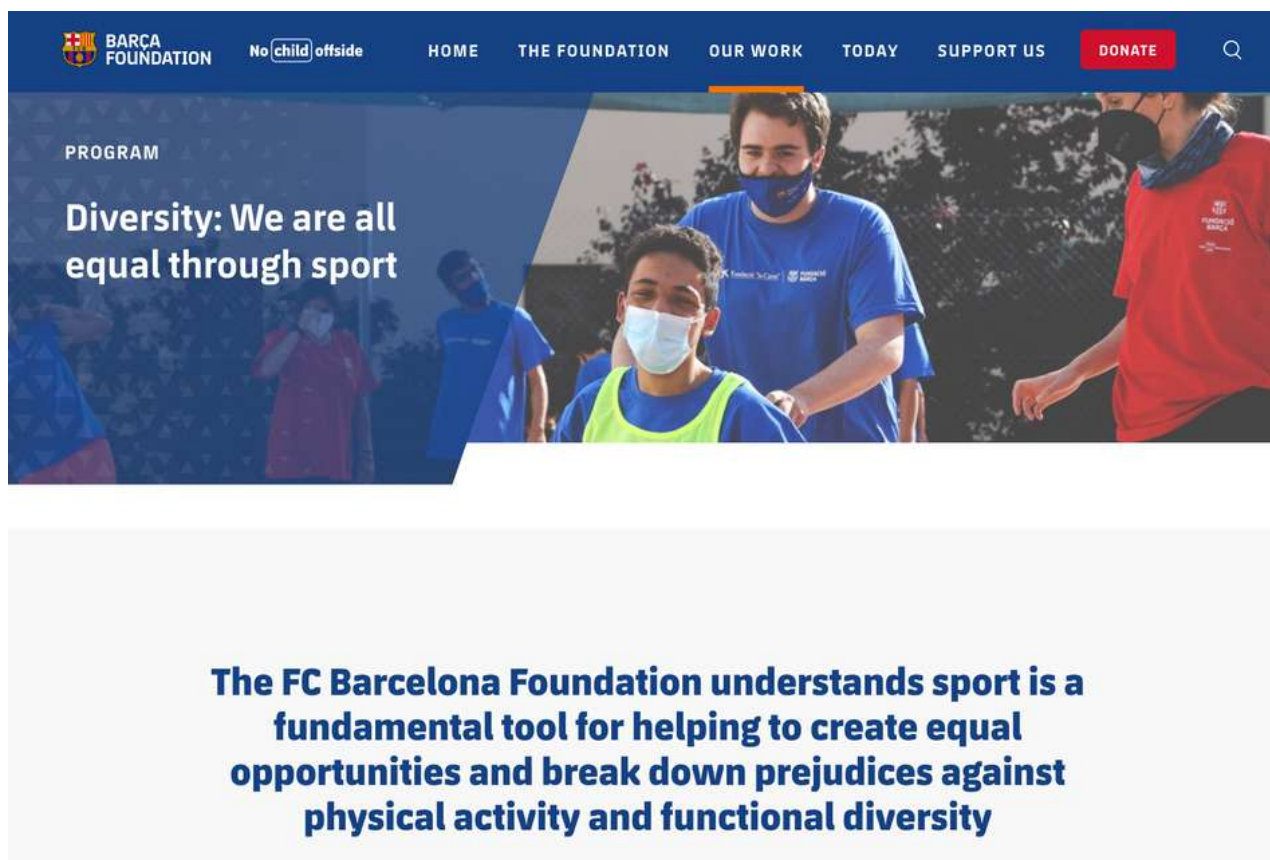


Figura 10. Captura de ecrã da declaração DEI da Fundação Barça (28.12.2022)

## **BLOCO 2: Inquérito sobre a inclusão**

### **1. Introdução: Barreiras**

Tal como indicado no Módulo 1, as barreiras práticas e pessoais (referência à figura do Módulo 1) impedem a participação a longo prazo das crianças em desportos organizados. Estas barreiras podem ser identificadas, de modo a removê-las ou a ajudar as famílias e as crianças a ultrapassá-las. No bloco seguinte, o seu objetivo é identificar potenciais barreiras no seu clube, organização ou estrutura de treino. Onde é que pode integrar um maior grau de inclusão? Onde é que vê potencial para cooperar com a sua comunidade para melhorar a inclusão? Como é que pode reunir os seus membros e atletas para criar um ambiente mais inclusivo?

As barreiras pessoais são internas ou externas e vão desde a própria capacidade atlética do atleta (internas) até à avaliação negativa (externas). É bastante óbvio que estas barreiras internas são maioritariamente influenciadas pelo grupo de pares e pelo ambiente de treino. Por outro lado, as barreiras práticas, incluindo as restrições de tempo, custo e localização, são influenciadas principalmente pelas famílias, pela comunidade e pela organização desportiva. Assim, quer seja um treinador ou um funcionário de uma organização desportiva, ambos os lados são muito relevantes. No entanto, poderá ter mais ou menos influência na remoção de barreiras, dependendo da sua posição no contexto.

Leia as "Estratégias práticas" na secção 3.2 e, em seguida, responda às perguntas da secção 3.3 para saber mais sobre as barreiras que o seu caso individual pode colocar às crianças que querem participar em desportos organizados. Utilize este conhecimento para aumentar a inclusão.

### **2. Estratégias práticas**

As organizações desportivas inclusivas pretendem criar um ambiente que promova a igualdade de acesso e de oportunidades para todos os participantes, independentemente das suas capacidades ou deficiências. Isto pode ser conseguido através de uma combinação de estratégias e diretrizes que abordam a acessibilidade, a comunicação, a diversidade e o apoio. Algumas destas estratégias podem incluir a disponibilização de instalações acessíveis, a utilização de uma linguagem inclusiva, o incentivo à diversidade em posições de liderança e a oferta de formação e recursos para apoiar a inclusão. Ao adotarem uma abordagem inclusiva, as organizações desportivas podem criar um ambiente acolhedor e capacitado que beneficia todos.

Collaborating with schools can provide a strong platform for reaching potential new members, especially for organizations catering to younger age groups. Recruitment at schools can also be a direct and effective way to attract new members. Building relationships with social services, such as disability organizations, can help reach individuals with specific needs. Promoting the organization within the local community can raise awareness and encourage community members to get involved. Utilizing volunteers can also be a valuable asset in acquiring new members as they can help spread the word, assist with events and provide a welcoming presence. By utilizing a combination of these strategies, sports organizations can effectively reach and attract a diverse range of new members, promoting inclusivity and growth within the organization.



Um exemplo da comunidade europeia sobre como utilizar o voluntariado como medida para aumentar a aquisição de membros pode ser encontrado nesta ligação: <http://www.prevenција.ba/en/volontiranje-n-za-n-studente-ice/starji-brat-starja-sestra>

Existem várias fontes de financiamento disponíveis para os clubes desportivos, incluindo subsídios do governo, patrocínios de empresas e angariação de fundos da comunidade. A candidatura a subsídios do governo, como os oferecidos pelas autarquias locais ou organizações desportivas estatais, pode proporcionar financiamento para novos equipamentos, actualizações de instalações ou programas. Os patrocínios empresariais também podem fornecer apoio financeiro, bem como oferecer oportunidades de exposição da marca e envolvimento da comunidade. Iniciativas comunitárias de angariação de fundos, como vendas de bolos ou eventos de caridade, podem ajudar a gerar fundos adicionais e aumentar a consciencialização para a organização. Para reduzir os encargos financeiros das famílias de classe social baixa, as organizações desportivas podem oferecer assistência financeira ou bolsas de estudo, opções de pagamento flexíveis e subsídios para equipamento e transporte. As parcerias com empresas locais para oferecer descontos em material e equipamento também podem ajudar a reduzir os custos para as famílias. Ao adotar uma abordagem proactiva para reduzir as barreiras financeiras, as organizações desportivas podem aumentar a acessibilidade e promover a inclusão de todos os participantes.



Se as crianças tiverem acesso a instalações e equipamentos desportivos, terão uma vida mais ativa. É esta a motivação do fritids banken na Suécia, uma iniciativa fantástica que dá às crianças a oportunidade de pedir emprestado todo o tipo de equipamento desportivo - gratuitamente! Veja aqui: <https://www.fritidsbanken.se/en/about-us/>

A disponibilização de meios de transporte acessíveis para os treinos e jogos/encontros é um fator importante para atrair e manter os membros, especialmente para os que pertencem a famílias de baixo nível socioeconómico que podem não ter acesso a transportes fiáveis. As organizações desportivas podem explorar parcerias com empresas de transportes locais, fornecer subsídios ou reembolsos para os custos de transporte ou organizar opções de partilha de carro para as famílias.

### 3. Inquérito: Identificação do potencial próprio

1. O clube desportivo proporciona a todos os atletas/crianças acesso a equipamento adequado?

SIM está Ótimo! Esta é uma forma excepcional de aumentar a participação das crianças e jovens atletas.

NÃO. A organização desportiva ajuda as famílias no acesso e nos custos do equipamento desportivo?

1.2.1.SIM, Uma forma muito boa de reduzir os encargos financeiros das famílias. Excelente trabalho!

1.2.2.NÃO, A disponibilização de equipamento às crianças ou a oportunidade de, por exemplo, alugar, pedir emprestado ou comprar equipamento desportivo em segunda mão, pode reduzir drasticamente os encargos financeiros das famílias e, conseqüentemente, aumentar as taxas de participação.

2. As instalações desportivas estão abertas à utilização pública?

SIM à Ótimo! Desta forma, as crianças podem ser fisicamente ativas, passar tempo na propriedade da sua instalação e podem mesmo tornar-se membros ativos da sua comunidade no futuro.

NÃO à As instalações desportivas podem ser utilizadas fora do horário normal de treino?

2.2.1.SIM, Grande esforço! No entanto, talvez queira pensar em abrir as suas instalações mesmo a não sócios, por exemplo, durante as férias de verão, para que as crianças que não frequentam a escola possam ser fisicamente ativas.

2.2.2.NÃO, Está provado que a abertura de instalações desportivas (por exemplo, campos de futebol, campos de basquetebol, piscinas) para crianças e adolescentes - gratuitamente - aumenta a atividade física geral.

3. O clube desportivo está ligado aos transportes públicos?

SIM, Perfeito! Esta é uma forma segura de todas as crianças chegarem às vossas instalações

NÃO, Pense em aumentar a acessibilidade para aqueles que não podem conduzir sozinhos ou pedir aos pais que os vão buscar. Os autocarros comunitários podem ser uma forma de aumentar a participação.

4. Os jovens atletas podem ir de bicicleta para o local do evento em segurança?

SIM à Ótima localização!

a. NÃO à Organização de passeios em grupo para treinar para maior segurança

5. Existe alguma forma de aliviar os elevados custos de participação?

NÃO, Para as famílias de baixo estatuto socioeconómico, o encargo financeiro da participação desportiva pode ser insuperável. Assim, para bem da participação das crianças em desportos organizados, talvez valha a pena pensar em como aliviar alguns destes custos para aqueles que não os podem suportar. Por exemplo, pensar em programas de bolsas de estudo ou de patrocínio, apoio da autarquia, etc.

6. Os treinadores passam por um programa de formação (licença de treinador)?

SIM, Isto é ótimo! Os treinadores de jovens desempenham um papel essencial e são o ponto de contacto entre a organização desportiva e os jovens atletas. Especialmente nos desportos juvenis, os treinadores têm de combinar conhecimentos específicos do desporto com conhecimentos pedagógicos. Certifique-se de que lhes dá toda a formação de que necessitam.

Os treinadores recebem apoio financeiro para prosseguirem os seus estudos?

2.2.1.NÃO, É muito frequente os treinadores investirem grande parte do seu tempo livre no trabalho de treinador sem serem reembolsados financeiramente. Melhorar o nível de formação do pessoal de coaching pode também aumentar a atratividade da sua organização para potenciais novos membros.

7. Os atletas podem falar com alguém sobre más experiências dentro da organização?

SIM, A sua organização é um espaço seguro que tem como primeira prioridade a saúde e o desenvolvimento das crianças!

a.NÃO, Certifique-se de que as crianças se sentem seguras e faça da sua organização um local onde elas possam prosperar e desenvolver o seu potencial ao máximo!

## **BLOCO 3: Exemplo de boas práticas - "Sport vernetzt"**

### **1. Sport Vernetzt por Alba Berlin**

Um termo alemão para descrever uma rede através do desporto, bem como a ligação de pessoas através do desporto: O Sport Vernetzt é um projeto de grande escala, a nível alemão, iniciado por Alba Berlin com o objetivo de "entusiasmar as crianças com o exercício físico, ligar a creche, a escola e os clubes desportivos e desenvolver bairros socialmente desfavorecidos" (ver este vídeo em alemão).

A Alba BERLIN Basketballteam e.V. foi fundada em 1991 e, desde então, tornou-se o clube com o maior número de membros e uma das equipas de basquetebol mais bem sucedidas da Alemanha. Iniciado no verão de 2021, o Sport vernetzt é uma iniciativa educativa do Alba Berlin para criar oportunidades de educação e exercício para crianças - especialmente nas zonas menos privilegiadas das áreas metropolitanas da Alemanha. O que começou em Gropiusstadt (Berlim), cresceu agora para uma rede nacional de creches, escolas, universidades, patrocinadores sociais, administrações de bairro e clubes desportivos (parceiros do Sport vernetzt). Diariamente, mais de 10.000 crianças fazem exercício com Alba Berlin em 55 creches, 160 escolas e com mais de 120 treinadores activos em toda a Alemanha.

Fundos públicos, fundações, empresas, companhias de seguros de saúde e associações de habitação financiam o projeto, enquanto os parceiros Sport vernetzt são as forças motrizes que implementam o projeto localmente nos locais de ação (creches, escolas e clubes desportivos).

## 3.3. Módulo 3. Comunicação

### INTRODUÇÃO

O desporto é um contexto que permite o pleno desenvolvimento da personalidade humana e da consciência cívica. De acordo com a Carta Olímpica, deve caracterizar-se pelo esforço e pelo fair play, pela autodisciplina e pelo trabalho de equipa, pelo respeito pelas regras da competição e pela camaradagem, pela rejeição da violência e do racismo e pela defesa da universalidade desportiva, da tolerância e da paz. Atualmente, a diversidade no desporto e na sociedade está a aumentar devido às migrações, o que contribui para uma riqueza social e humana que devemos saber respeitar e geminar, seguindo os princípios fundamentais do Olimpismo. O esforço e a capacidade desportiva não são nada sem camaradagem, solidariedade, tolerância, integração intercultural, apreço pelo nosso rival, pelo nosso colega de equipa, pelo treinador, por aquele que nos arbitra, por aqueles que nos encorajam e acompanham, sem respeitar a sua dignidade como pessoas.

No entanto, numerosos conflitos resultam da falta de respeito por valores iguais. No contexto desportivo, os dirigentes e os treinadores têm um papel importante a desempenhar, pois podem resolver situações de conflito que podem ocorrer no dia a dia. Por esta razão, é essencial que os dirigentes e os treinadores tenham fortes competências interpessoais para poderem comunicar com todos de uma forma respeitosa.

Na sociedade, é impossível não comunicar. A comunicação é a troca de informações entre pessoas, envolvendo um ou mais emissores e um ou mais receptores, que estabelecem uma relação através de uma mensagem. A comunicação é uma interação bidirecional em que se trocam mensagens (informações) e pode ser simétrica (quando a troca comunicacional se baseia na igualdade) ou complementar (quando se baseia na diferença). No entanto, devido a diferentes causas (relacionadas com o emissor, o canal, a mensagem ou o recetor), pode haver diferenças entre o que se pretende dizer e o que chega à outra pessoa; ou seja, nunca sabemos o que dissemos até ouvirmos a resposta ao que dissemos.

O domínio das competências de comunicação é de grande importância, uma vez que são a base da interação com outras pessoas. Através destas competências, podemos exprimir os nossos sentimentos e ideias, participar num debate ou resolver um conflito. Por conseguinte, o desenvolvimento de competências de comunicação fortes ajuda a melhorar outras competências e capacidades, como a empatia, a assertividade ou a resolução de problemas. Seguindo esta linha, o principal objetivo deste módulo é aproximar o conceito de comunicação dos gestores e treinadores, para que aprendam a utilizar a comunicação para promover um clima inclusivo para os atletas.



## Principais objetivos deste módulo:

Aprofundar a comunicação: as suas principais características, os diferentes tipos de comunicação, os elementos que a podem facilitar e as barreiras que podem ocorrer no processo de comunicação.

Aprender estratégias práticas para gestores e treinadores sobre como melhorar a comunicação e como facilitar a inclusão de todos os atletas.

1. Adquirir ferramentas e estratégias de autoavaliação para que os dirigentes e treinadores possam testar os conhecimentos adquiridos.

## BLOCO 1 - Fundamentos da comunicação

O processo de comunicação é necessário para o desenvolvimento de um treino e competição eficazes, eficientes e efectivos, uma vez que permite a transmissão de conhecimentos, competências, aptidões e valores humanos aos atletas (Figura 11). No entanto, no âmbito da comunicação, podem ocorrer erros ou problemas. As explicações para este facto podem ser que o emissor não comunica bem a mensagem, o recetor não a recebe bem, ou porque não se consegue uma troca adequada de mensagens. Estes problemas podem ter origem na própria mensagem (por exemplo, duplos sentidos, jogos verbais, mensagens incompletas ou distorcidas); psicossocial (por exemplo, exigências simultâneas ou contraditórias, desinformação, censura); ou humana, pessoal ou relacionada com a interação (por exemplo, pensamentos polarizadores, sobre generalização, visão catastrófica, personalização).

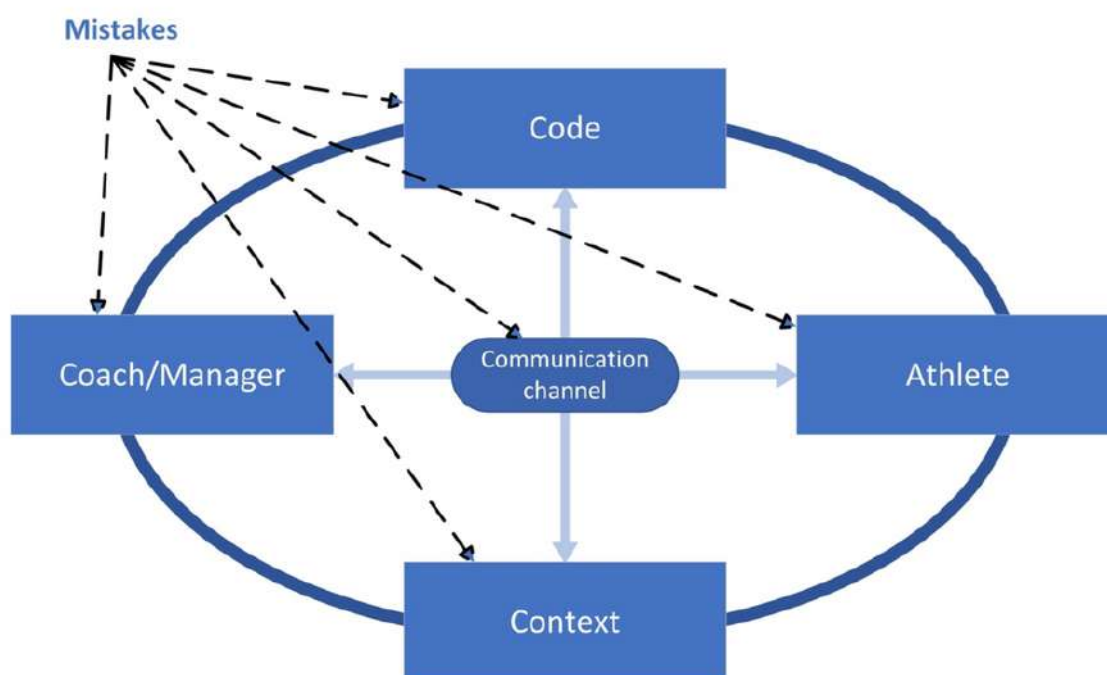


Figure 11. Summary of the communication process. Source: Bohórquez (2022)

## **Tipos de comunicação**

Nas relações interpessoais, é necessário prestar atenção tanto ao que o emissor diz como à forma como exprime a informação. Por conseguinte, a comunicação pode ser de dois tipos: verbal e não verbal. Por um lado, a comunicação verbal é o veículo para comunicar o conteúdo explícito da mensagem, ou seja, opiniões, ideias, pensamentos, etc. Através de comportamentos verbais, são feitas perguntas, pedidos, argumentos e desacordos, bem como são dadas ordens e instruções. Tem componentes linguísticos (vocabulário e sintaxe) e paralinguísticos (prosódia, tom e volume de voz), e as chaves para uma comunicação verbal adequada são não interromper e ouvir ativamente (por exemplo, parafrasear).

Por outro lado, a comunicação não-verbal, também designada por linguagem corporal, é constituída por um conjunto de comportamentos que acompanham a comunicação verbal. Inclui afectos, atitudes e emoções; serve de complemento e apoio à mensagem verbal e pode mesmo ser utilizada isoladamente para expressar informação. Inclui uma componente gestual/corporal, simbólica ou contextual.

As informações fornecidas pela comunicação verbal e não verbal são complementares. Convém que a mensagem emitida pelos dois tipos de comunicação seja coerente. No entanto, se forem diferentes, prestamos mais atenção à comunicação não verbal.

## **Elementos facilitadores e obstáculos à comunicação**

Existem aspetos ou ações que melhoram a comunicação, nomeadamente

Tomar a vez numa conversa.

Escolher o momento e o local certos para a conversa.

Sentir-se à vontade e confortável.

Valorizar explicitamente a comunicação.

Repetir parte do que foi ouvido.

Fazer um resumo dos últimos argumentos emitidos.

Verificar se a mensagem foi compreendida.

No entanto, existem também obstáculos que impedem que a mensagem flua corretamente, ou seja, circunstâncias que podem paralisar, parar ou impedir o processo de comunicação e a relação pessoal que se estabelece, nomeadamente

- Má escolha do momento e/ou do local.
- Estados emocionais.
- Não ouvir ativamente.
- Não ter empatia.
- Não fazer perguntas abertas ou específicas.
- Tentativa de impor as coisas.
- Não expressar claramente os seus desejos ou opiniões.
- Enviar mensagens confusas.
- Não aceitar críticas.
- Utilizar um vocabulário que não é fácil de compreender (por exemplo, termos técnicos)
- Fazer acusações, ameaças.
- Utilizar rótulos ou generalizações

## **BLOCO 2. Estratégias práticas**

Estabelecer uma boa relação e comunicação com os atletas e as famílias é essencial para os dirigentes e treinadores, facilitando um bom ambiente de trabalho e melhorando a motivação e a coesão de todos os envolvidos na comunidade desportiva. De seguida, apresentam-se algumas das estratégias práticas que podem ser aplicadas pelos dirigentes e treinadores para melhorar e reforçar as relações interpessoais e facilitar a inclusão de todos:

### **Estratégias para dirigentes e treinadores**

Estas estratégias podem ser utilizadas tanto por dirigentes como por treinadores e estão relacionadas com a criação de um clima de grupo adequado com os atletas, a interação e a comunicação com as famílias e as relações interpessoais com os atletas.

## **Estratégias relacionadas com o clima do grupo.**

Para manter uma comunicação e interação interpessoal adequadas, os líderes de grupo (quer sejam gestores ou treinadores) devem

Promover um ambiente seguro, física e psicologicamente.

Satisfazer as necessidades psicológicas básicas dos atletas.

Proporcionar-lhes uma supervisão adequada.

Interessar-se pelos problemas que os atletas possam ter através de conversas informais (por exemplo, dificuldades na escola, problemas com a família ou amigos, relações com os colegas, integração no grupo...).

Estabelecimento de normas, expectativas e responsabilidades para tornar os atletas responsáveis pelas suas acções, discutindo e determinando as consequências de comportamentos inadequados.

## **Estratégias relacionadas com a interação e comunicação familiar.**

Para manter uma interação adequada com as famílias dos atletas, os dirigentes e treinadores podem levar a cabo várias acções, incluindo

Cumprimentar-se e despedir-se de todos nos treinos/competições.

Interessar-se por eles e pelos seus filhos/familiares.

Dar-lhes informações que lhes possam interessar (por exemplo, horários, palestras, reuniões...).

Comentar a evolução do atleta, aludindo aos aspectos positivos e, se for caso disso, a eventuais comportamentos negativos, tentando dar orientações para que possam ser trabalhados em casa.

Oferecer opções de reuniões individuais para discutir qualquer aspeto em mais pormenor.

Estabelecer papéis de responsabilidade entre todos os membros do grupo familiar (por exemplo, delegado do grupo, responsável pelas atividades extradesportivas, responsável pelas fotografias...).

- Incentivar a participação em atividades desportivas e extradesportivas que criem uma coesão do grupo e favoreçam a interação entre eles (por exemplo, jogo pai/mãe-filho, assistir a um jogo de alto nível, refeições...).

## **Estratégias relacionadas com a relação com os atletas.**

Para reforçar e melhorar a relação com os atletas, os dirigentes e os treinadores podem fazer o seguinte

Modelar o comportamento (ser paciente com os outros) dos atletas, ter expectativas realistas, mostrar respeito por todos os agentes envolvidos no contexto desportivo, comunicar de forma clara e concisa e encarar os erros como uma oportunidade de aprendizagem.

Promover relações interpessoais positivas entre os atletas e outros agentes sociais (por exemplo, pais, colegas).

Fazer um esforço consciente para estabelecer uma ligação com os outros atletas em questões-chave dentro e fora do desporto; ser próximo, honesto e preocupado com eles, aceitar as suas perspectivas e valores, mostrar empatia e tornar as suas expectativas claras.

Motivar os atletas para que tentem aplicar o que aprenderam nos treinos dentro e fora do contexto desportivo, dando-lhes um reforço positivo quando o fizerem com sucesso.

## **Estratégias específicas para os dirigentes**

Estas estratégias são especificamente concebidas para os treinadores e incidem sobretudo na comunicação e interação com as famílias dos atletas, bem como com outros agentes sociais da comunidade a que pertencem.

Organize uma reunião inicial com a família para partilhar informações gerais (por exemplo, equipamento desportivo necessário aos atletas, horários, calendários, etc.), a filosofia desportiva do clube/equipa, bem como a importância do seu papel e a motivação do dirigente e dos treinadores para o desempenho da sua função. É igualmente importante solicitar a sua participação em diferentes tarefas ou funções de responsabilidade, abrir um período de perguntas e agradecer a sua participação.

Seguir algumas linhas de ação em relação às reuniões com as famílias: enviar-lhes notas informativas com a importância e os detalhes da reunião (local, hora, ordem de trabalhos e contacto); realizar as reuniões em horários que permitam a maior participação possível das famílias e em salas confortáveis e descontraídas; ser pontual; utilizar algum suporte audiovisual como guia para as reuniões; e propor uma distribuição espacial dos participantes que permita o contacto visual entre eles e com o gestor.

- Estabelecer laços com as famílias e outros agentes sociais que integram a comunidade a que pertencem os atletas (ex.: professores).

## **Estratégias específicas para os treinadores**

O objetivo do treinador não deve ser apenas melhorar as competências desportivas, mas também espalhar o entusiasmo e estimular a prática desportiva; manter uma atitude positiva e pró-ativa; fomentar boas relações com e entre os jogadores; ensinar a respeitar todos (o rival, o árbitro e o público); desenvolver um protocolo quando surgem atos de violência, racismo, homofobia ou discriminação. Em suma, a promoção do desenvolvimento pessoal acima dos resultados. Existem muitas estratégias que os treinadores podem seguir para promover todos os aspetos acima mencionados, por exemplo, a comunicação e a interação com os atletas:

Manter rituais quotidianos como cumprimentar todas as pessoas envolvidas no contexto desportivo (por exemplo, atletas, famílias, etc.).

Utilizar uma linguagem respeitosa, evitar um tom agressivo, insultos, depreciação ou desqualificações. Não se deve permitir que os atletas utilizem linguagem inapropriada.

Manter uma relação saudável com todos os membros do grupo, reconhecendo a autoridade do treinador. O treinador deve preocupar-se com os que não comparecem ou com os que se lesionam, promovendo a participação de todos.

Promover o diálogo com o grupo, perguntando sobre os seus interesses e problemas, respondendo às suas questões, reforçando os seus contributos e escutando-os ativamente.

Promover a relação entre os próprios atletas para desenvolver um sentimento de pertença ao grupo e aumentar a motivação e o empenhamento.

Criar um clima orientado para a mestria (ou seja, procurar um objetivo específico nas aulas e orientar as instruções e o feedback construtivo para esse objetivo, privilegiando o processo em detrimento do resultado), dando aos atletas um raciocínio lógico para as decisões e deixando-os escolher entre diferentes tipos de tarefas, tendo em conta os seus pontos de vista.

Fornecer aos atletas uma definição estruturada das competências-alvo para que possam compreendê-la e reservar tempo durante o treino para falar sobre elas e a sua importância.

Estabelecer uma rotina de reflexão de 5 minutos para que os atletas se expressem, reflitam sobre o que fizeram durante a sessão, o que correu bem ou pode ser melhorado, e como se sentiram.

- Utilizar estratégias de resolução de conflitos, envolvendo os próprios atletas neste processo. A secção seguinte explora estas estratégias em maior profundidade.

## Estratégias de resolução de conflitos

O conflito é "um desajuste entre as necessidades, tendências ou valores das pessoas quando interagem num contexto específico" (Ruiz Omeñaca, 2004, p. 103). É alimentado pela interdependência entre as pessoas e a incompatibilidade entre os seus objectivos. O conflito é um elemento essencial na coexistência dos seres humanos e, dependendo do objetivo para o qual surge e da forma como se lida com ele, pode tornar-se um motor de desenvolvimento pessoal e um catalisador das relações humanas.

A resolução de conflitos. Pode ser definida como o processo cognitivo-afetivo-comportamental através do qual o indivíduo, ou um grupo, identifica ou descobre os meios eficazes de lidar com os problemas encontrados na vida quotidiana. É essencial que os dirigentes, os treinadores e os próprios atletas saibam resolver de forma autónoma os conflitos que podem surgir na prática desportiva. Para isso, o responsável pelo grupo deve atuar como mentor ou mediador, promovendo um clima democrático baseado em regras de convivência previamente acordadas com o grupo, utilizando o diálogo como principal ferramenta para a resolução do conflito.

Num conflito, é possível atuar de diferentes formas, reunidas na Tabela 1. O objetivo na resolução de um conflito deve ser agir utilizando estratégias de colaboração ou negociação, evitando impor, evitar e ceder, uma vez que geram situações de desequilíbrio e não cuidam das relações de convivência na equipa.

**Tabela 2. Formas de atuação durante um conflito**

Performance	equilíbrio nas relações	perspetiva social	Equilíbrio no resultado
Importar	Superioridade / Inferioridade	Atenção nula às relações de convivência.	Eu benefício / tu és prejudicado
Evitar	Inferioridade / Superioridade	Pouca ou nenhuma atenção às relações de convivência.	Eu sou prejudicado / tu és beneficiado
Dar	Inferioridade / Superioridade	A coexistência é atendida ao ponto de se renunciar a outros objectivos.	Eu sou prejudicado / tu beneficias Às vezes aceito o que acho justo
Procurar ajuda externa	Incerto	Varia consoante as circunstâncias.	Incerto.
Negociar	Igualdade	É dada atenção às relações de coexistência.	Tu e eu recebemos um benefício, apesar de darmos uma parte.
Para colaborar	Igualdade	Attention is paid to coexistence seeking the common benefit.	Tu e eu beneficiamos.

Em seguida, são propostas ações que os dirigentes ou treinadores podem levar a cabo para resolver ações perturbadoras de um atleta ou para resolver conflitos entre vários jogadores (Quadro 2).

**Tabela 3. Estratégias para dirigentes e treinadores**

Estratégia	Descrição
Tempo de reflexão	<p>Confrontado com uma ação perturbadora, é-lhe dado tempo para pensar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O jogador abandona a atividade e tem algum tempo para refletir sobre o significado do seu comportamento.</li> <li>• Regressa à atividade quando estiver apto a retomar a participação, respeitando as regras de convivência e com a aprovação do treinador.</li> <li>• Pode falar com o jogador antes de se juntar à atividade, para que ele possa dizer o que pensou sobre o que aconteceu e o que vai fazer em relação a isso, bem como para que o treinador o apoie ou reoriente.</li> </ul>
Plano de modificação	<p>Entre o treinador e o jogador, é estabelecido um plano para modificar os comportamentos indesejados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fora da sessão, o treinador realiza uma reunião com o jogador na qual são seguidos os passos da resolução de conflitos para procurar um compromisso com a solução acordada.</li> <li>• Recomenda-se a assinatura de um contrato e a fixação de uma data de revisão.</li> <li>• É necessário avaliar o cumprimento e a eficácia do plano e, se não funcionar, encontrar outro.</li> </ul>
Banco falador	<p>Os jogadores envolvidos no problema abandonam a atividade e concentram-se em resolver o conflito de forma autónoma. Se não forem capazes, o treinador ou outro jogador intervém como mediador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar os passos para a resolução de um conflito.</li> </ul>
quadro desportivo	<p>É criado um quadro de jogadores que actuam como mediadores para facilitar a resolução do conflito.</p> <p>Pode ser utilizado quando existe um problema que dois jogadores não conseguem resolver sozinhos ou que afecta uma grande parte da turma.</p> <p>É constituído um júri com 3 jogadores que intervêm como mediadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pode juntar-se ao resto do grupo, realizando um grande debate com advogados ou júri popular.</li> </ul>
Plano de emergência	<p>Consiste em tomar uma decisão, uma decisão drástica, para chegar a um acordo e para que as discussões não se arrastem.</p> <p>Pode ser utilizada se o problema não for resolvido através da cooperação/negociação.</p> <p>Geralmente, são lançadas sortes ou é tomada uma decisão salomónica.</p> <p>Os jogadores comprometem-se a respeitar as regras de convivência estabelecidas pelo treinador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É a estratégia que menos contribui para o desenvolvimento da autonomia dos alunos, pelo que deve ser utilizada o menos possível, mas por vezes é necessária para manter um ambiente positivo no grupo.</li> </ul>



Em conjunto com as estratégias acima referidas, os diretores e treinadores podem também seguir (e ensinar aos atletas) os diferentes passos para a resolução de conflitos, apresentados na Figura 12 e na Tabela 3.

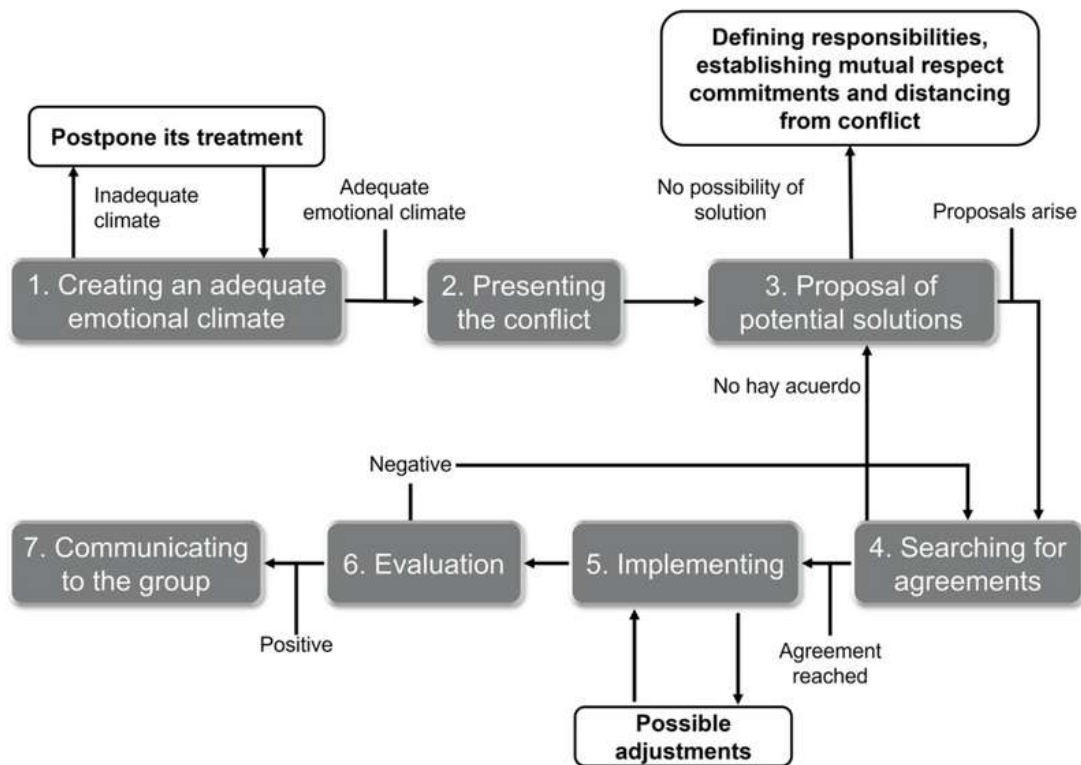


Figura 12. Passos para a resolução de conflitos. Fonte: Adaptado de Caballero-Blanco (2012), Caballero-Blanco & Delgado-Noguera (2014), Ruiz Omeñaca (2004) e Vizcarra (2004)

**Tabela 4. Desenvolvimento dos passos para a resolução de conflitos**

Aprovado	Objetivos	envolvidos	Mediador
Criação de um clima emocional adequado	Reduzir o clima emocional da situação. Criar as condições para que as partes envolvidas possam exprimir os seus sentimentos de forma positiva.	Exprimem as suas emoções e sentimentos de uma forma eficaz e não violenta.	Reduz as reacções violentas. Orienta a emotividade para canais de expressão racional.
Exposição do conflito	Partilhar as percepções sobre o que aconteceu.	Explicam o que aconteceu.	Regula a alternância do tempo de uso da palavra. Parafrasear os interlocutores. Sintetizar posições.
Abordagem de possíveis soluções	Propor alternativas que possam proporcionar uma solução para o conflito.	Propõem alternativas construtivas que permitem encontrar uma solução para o conflito em causa.	Resumir e clarificar as propostas. Reparar necessidades comuns.
Pesquisa de acordos	Escolher entre as pessoas envolvidas a solução que traz benefícios para todos ou a que proporciona um equilíbrio aceitável entre o que é cedido e o que é obtido.	Selecionam a alternativa mais vantajosa, sendo ao mesmo tempo sensíveis às necessidades da outra parte.	Insta as partes a optarem pela proposta que satisfaça as necessidades de todos. Resume os compromissos assumidos pelas partes.
Aplicação do acordo	Aplicar o acordo com o compromisso das partes de o cumprirem.	Implementam a solução. Cumprem a sua parte do compromisso.	É possível verificar se, durante a aplicação do acordo, as partes cumprem os seus compromissos.
Avaliação	Analisar em que medida o acordo foi posto em prática. Avaliar o acordo para ultrapassar o conflito.	Manifestam o seu grau de satisfação com o acordo e com a forma como este foi posto em prática.	Pode propor às pessoas envolvidas que avaliem o acordo e a sua aplicação.
Comunicação ao grupo	Partilhar com os membros do grupo qual foi a origem do conflito, como foi abordado, que soluções foram adoptadas e como satisfizeram os interesses de todas as partes. Ofereça ao grupo as chaves para a resolução do conflito.	Explicam aos seus colegas os aspectos mais importantes em relação à forma como lidaram com o conflito.	Pode encorajá-lo a explicar aos outros o que aconteceu. Tenta acelerar o processo. Sintetiza, concentrando-se nos elementos mais marcantes do ponto de vista educativo.

## BLOCO 3. Casos práticos

Serão apresentados dois estudos de caso. Se é um gestor, deve completar o primeiro estudo de caso, se é um treinador, pode ir para a página seguinte e completar o segundo estudo de caso.

### Estudo de caso para gestores

É diretor de um clube desportivo de voleibol, no qual existem normalmente 14 equipas de diferentes categorias e géneros. Este ano, a Câmara Municipal cedeu-lhe novas instalações e foi decidido criar uma nova equipa de infantis (12-14 anos). Um mês antes do início da época, encerram-se as inscrições para esta nova equipa, composta por 15 jogadores de primeiro e segundo anos que nunca tinham feito parte do clube. Neste grupo, há 4 raparigas em risco de exclusão social e 3 estrangeiros (dois marroquinos e um latino-americano). Como diretor:

Quais seriam as medidas que tomaria quando a composição das equipas fosse conhecida?

Que acções específicas tomaria em relação às raparigas em risco de exclusão? E em relação aos três estrangeiros?

Que acções desenvolveria no dia a dia dessa equipa para manter uma comunicação adequada com os atletas e as famílias?

Que outros agentes sociais poderia tentar envolver?

### Estudo de caso para treinadores

Você é o treinador da nova equipa do clube mencionado no estudo de caso anterior e é a sua primeira experiência a gerir esta categoria. Enquanto treinador:

Como iniciaria o contacto com a equipa (atletas e pais/encarregados de educação)?

Que acções específicas tomaria em relação às raparigas em risco de exclusão? E em relação aos três estrangeiros?

Que acções tomaria no dia a dia para que essa equipa mantivesse uma comunicação adequada com os atletas e as famílias?

- Um dia, surge um conflito entre uma das raparigas em risco de exclusão e outra colega de nível socioeconómico médio-alto, em que a segunda chama à primeira "coitadinha". Que medidas ou acções específicas tomaria para resolver este conflito?

## Respostas indicativas

**Gestores:** Na primeira pergunta, deve ser feita referência às diferentes estratégias expostas no bloco 2 e, mais especificamente, às relacionadas com os gestores. Desta forma, poderia ser incluída como resposta uma reunião inicial com as famílias, seguindo as linhas de ação delineadas no bloco 2. Na segunda pergunta, poder-se-ia falar da organização de reuniões individuais com estas famílias separadamente, bem como com os próprios jogadores para se interessarem por eles e pela sua situação. Na terceira pergunta, poderia incluir qualquer uma das estratégias (idealmente, todas) referidas nas estratégias para dirigentes e treinadores, argumentando como seriam levadas a cabo. Por fim, na quarta pergunta, pode argumentar-se quais os outros agentes sociais que podem ser envolvidos.

**Formadores:** Na primeira questão, também se poderia falar em realizar uma reunião inicial com as famílias, na qual o dirigente também poderia estar presente, e outra apenas com os atletas, seguindo as orientações descritas anteriormente. Na segunda, poder-se-iam realizar reuniões individuais com estas famílias separadamente, assim como com as próprias jogadoras para se interessarem por elas e pela sua situação; também se poderiam utilizar regras nas próprias sessões de treino que servissem para incluir estas raparigas nas tarefas ou incluir alguma norma de convivência em relação a este tema. Na terceira pergunta, poderia incluir qualquer uma das estratégias (idealmente, todas) referidas nas estratégias para directores e treinadores e nas estratégias específicas para treinadores, explicando como cada uma delas seria desenvolvida. Na quarta questão, deve explicar passo a passo como actuaria para resolver o conflito, aplicando os passos da Figura 2 e da Tabela 3 e especificando se utilizaria alguma estratégia específica.

### Saber mais

#### **Sport Information Resource Centre (Canadá)**

Actions speak louder than words: Non-verbal communication in sport. Available in: <https://sirc.ca/blog/non-verbal-communication-in-sport/>

#### **O que significa a comunicação para um treinador**

Part of the book “Sport Psychology for coaches”, from Damon Burton & Thomas Raedeke (2008). Available in <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/what-communication-means-for-a-coach>

## 3.4. Módulo 4. Dinâmica de grupo em jovens atletas

### INTRODUÇÃO

Desde o nascimento, todo o ser humano é, por natureza, um ser social que experimenta uma diversidade de relações interpessoais, com os benefícios psicológicos e emocionais que daí advêm. Durante as sete fases do desenvolvimento humano (fase pré-natal, infância, infância, adolescência, juventude, idade adulta e velhice), as pessoas trocam relações, significados e emoções devido a um processo de literacia relacional e emocional (Roffey, 2008).

Nesta linha, a dimensão social que está ligada à prática desportiva dos jovens adquire um interesse especial para as entidades/clubes desportivos sensíveis à inclusão da população mais vulnerável. Em primeiro lugar, e como já foi referido anteriormente, a prática desportiva pode trazer um conjunto de vantagens sociais essenciais para este grupo, tais como a melhoria das competências sociais - relações e comunicação interpessoal (capital social) (Bourdieu, 1991). Em segundo lugar, porque alguns factores sociais, como a diversão, a amizade (estar com um grupo de amigos) e a afiliação (a necessidade de fazer parte de um grupo e/ou equipa), entre outros motivos, tendem a justificar os níveis de adesão que os jovens apresentam à prática desportiva. Finalmente, a ligação social é essencial para a manutenção da motivação intrínseca para o desporto, de acordo com a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (1985). Desta forma, a dimensão social no desporto surge como um binómio indissociável ao qual deve ser dada especial atenção (Figura 13).

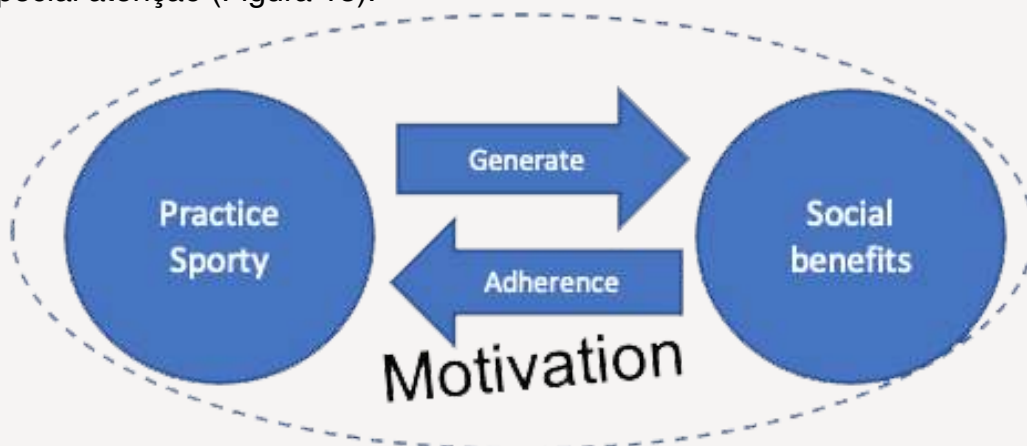


Figura 13. O binómio da dimensão social no desporto. elaboração própria

Perante esta realidade, os treinadores e formadores devem ser capazes de analisar as características e dinâmicas dos seus grupos-equipa, bem como promover a existência de níveis adequados de coesão, sobretudo pelos grandes benefícios que lhe estão associados.

Principais objetivos do módulo 4:

Refletir sobre as dinâmicas de grupo nas equipas onde participam jovens atletas:

Analisar as características básicas de um grupo-equipa eficaz.

Aprofundar a dinâmica de grupo e o conceito de coesão de grupo.

- Conhecer os níveis de coesão de grupo através de um sociograma ou da análise das perceções dos jogadores envolvidos.

## **BLOCO 1: Grupo - Equipa**

Pertencer a um grupo onde se pode estar com amigos, num ambiente lúdico e divertido, é essencial para que os jovens alcancem um bem-estar pessoal e psicológico adequado. Ao mesmo tempo, estas razões são consideradas decisivas para iniciar a filiação ou manter a adesão a uma equipa desportiva (Smith, 2007), seja ela individual (natação, atletismo, etc.) ou coletiva (futebol, basquetebol, etc.).

Mas o que se entende por grupo-equipa? É uma associação de duas ou mais pessoas que interagem entre si, por vezes de forma dependente, em busca da concretização de um mesmo objetivo, como a vitória numa competição desportiva. As equipas-grupo estão normalmente integradas numa estrutura social que inclui regras e papéis (por vezes de criação própria), e até alguns elementos de identificação que a diferenciam das outras (nomes, escudos, cores, etc.). Por vezes, as equipas-grupo são tão importantes nas dinâmicas sociais que são mesmo criadas barreiras para fazer parte delas (quotas, testes de admissão, etc.) (Kim et al., 2021). Por sua vez, as equipas-grupo incorporam normalmente subgrupos, sobretudo por razões de afinidade, ou simplesmente por razões técnico-desportivas.

Nesta linha, e devido à complexidade global das equipas-grupo, os técnicos e treinadores são confrontados com o desafio de melhorar as experiências desportivas dos atletas, maximizar a produtividade do grupo e ser capaz de o orientar eficazmente para o sucesso (desportivo, social, etc.) (Kim et al. 2021). Para tal, existe um conjunto de considerações fundamentais relacionadas com o desenvolvimento de grupos eficazes:

- **Atributos dos membros:** as equipas são constituídas por pessoas com características individuais diversas: idade, sexo, origem étnica, personalidade (o atributo mais estudado), etc. Conseguir integrar eficazmente estes atributos é essencial para o sucesso, especialmente num quadro de equidade e igualdade de oportunidades. A investigação existente até à data é ambivalente no que respeita à idade, ao sexo e à etnia. No que respeita à personalidade, os grupos mais eficazes são aqueles que contêm um equilíbrio entre indivíduos agradáveis-extrovertidos e desagradáveis-introvertidos.
- Tal como se reflete em várias histórias reais captadas no cinema, como INVICTUS ou TITANS MADE HISTORY, a gestão de equipas multiculturais nem sempre é uma tarefa fácil.
- **Estrutura do grupo:** Para tirar partido do potencial de cada pessoa, recomenda-se que os jogadores assumam diferentes papéis informais de natureza positiva (para além dos desportivos), tais como auxiliar, facilitador social, comediante, motivador, mentor, cooperador/to. Os papéis negativos (distração, batoteiro, preguiçoso, etc.) devem ser identificados e eliminados (Cope et al., 2011).
- O modelo de Educação Desportiva proposto por Daryl Siedentop (ver Módulo 5) pode servir de exemplo no que diz respeito à criação de papéis.
- **Processos de grupo:** uma vez que nas equipas têm lugar múltiplas relações individuais, gerar processos de preparação (o que devemos fazer, quais são os nossos papéis e objetivos, etc.), execução, avaliação (revisão e análise das ações) e ajustamento (incorporação de mudanças e melhorias), pode maximizar as hipóteses de sucesso global e as experiências positivas de cada membro (especialmente em desportos competitivos).
- **Estados emergentes do grupo:** correspondem às perceções afetivas e cognitivas sobre o grupo e os colegas. A otimização destes estados afeta a dinâmica dos grupos e a sua coesão (ver Bloco 2).
- Para além do que precede, os treinadores que desejem formar grupos ótimos devem, sempre que possível
- Escolher os indivíduos de cada equipa de forma deliberada e não aleatória, tendo em conta os diferentes atributos dos membros e os papéis informais que manifestam.
- Estabelecer papéis claros, consensuais e até rotativos (como a capitania), para além da existência de mentores que facilitem a incorporação de novos membros.

- Estabelecer a ligação entre os outros membros do clube (pessoal administrativo, pessoas responsáveis pela restauração, etc.) e outras organizações da comunidade-ambiente.
- Aplicar estratégias e dinâmicas de grupo ao longo da vida do grupo e não apenas no momento da sua criação (ver Bloco 2)

## ATIVIDADE

- Veja esta curta-metragem de Tyler Way intitulada "O Poder da Equipa" e reflita: <https://www.youtube.com/watch?v=8PAnd4fVpxs>

## BLOCO 2. Dinâmica de grupo e coesão de grupo

As dinâmicas que ocorrem entre as diferentes equipas estão intimamente relacionadas com a gestão dos clubes, as equipas técnicas, os atletas e as suas famílias ou tutores. Como boa prática, estes agentes devem estar coordenados e alinhados para que se verifique uma sinergia saudável. A falta de comunicação ou a existência de interesses antagónicos (competitividade vs. participação, por exemplo) dão origem a expectativas contraditórias. Por esta razão, a identificação dos princípios ou valores desejados, e o alinhamento destes com as acções práticas demonstradas, pode garantir uma cultura de grupo estável. Por exemplo, se uma entidade desportiva tiver como slogan "A vitória dos valores".



Figura 14. "A vitória dos valores". Lema oficial de um clube de futebol. Fonte: fcsantquirze.com



Por sua vez, e no seio das equipas, as relações de grupo devem caracterizar-se pelo apoio mútuo, independentemente dos níveis de desempenho. Em comparação com as equipas segregadas por níveis que vivem num ambiente competitivo, os grupos inclusivos apresentam melhores dinâmicas de grupo e elevados níveis de coesão. Neste caso, a criação de papéis surge novamente como um elemento de destaque.

Relativamente ao papel dos treinadores e formadores, para favorecer a existência de dinâmicas de grupo adequadas, recomenda-se:

A criação de normas e valores que promovam a unidade e a consciência de grupo, independentemente da pertença a um subgrupo.

Compreender os traços de personalidade e os valores de todos os membros da equipa.

A facilitação de processos de comunicação entre treinadores e atletas, quando se trata de resolver dúvidas (clareza de papéis, cumprimento das regras), ou a denúncia de algumas situações prejudiciais, quer publicamente quer em privado (caixas de correio anónimas) (ver Módulo 3).

A organização de reuniões de equipa autênticas e inclusivas de carácter festivo (excursões, celebração de aniversários, etc.).

A aplicação sistemática de dinâmicas de grupo de carácter lúdico, distantes da técnica desportiva da modalidade em questão, com a intenção de promover a interação do grupo num ambiente divertido.

A erradicação de possíveis novatos.

Neste ponto, importa referir que as equipas que mantêm uma dinâmica de grupo adequada têm, normalmente, um nível de coesão positivo. Mas o que é que se entende por coesão?

A coesão é o estado emergente mais estudado e complexo da dinâmica de grupo desportiva, e aquele que "reflete a tendência de um grupo para se manter unido na prossecução dos seus objetivos instrumentais e/ou para satisfazer as necessidades afetivas dos seus membros" (Carron, Bradwley e Widmeyer, 1998:213). Entre os seus benefícios destacam-se os seguintes (Spink, 2020): a) aumento da motivação, adesão e satisfação pessoal; b) melhoria das competências sociais; c) diminuição do stress e da preguiça; e d) aumento do desempenho da equipa (especialmente nas equipas femininas).

Finalmente, a coesão é concebida como um construto multidimensional, composto por aspetos individuais e grupais (menos válidos em rapazes e raparigas), e por aspetos sociais e de tarefa. Como esta última é a opção mais válida nos menores, o quadro 1 apresenta as definições de "coesão social" e de "coesão em relação à tarefa".

Coesão Social	Coesão de Tarefas
Reflete a orientação dos membros da equipa para o desenvolvimento e manutenção de relações sociais no seio da equipa	Refere-se à vontade do grupo de trabalhar em conjunto para atingir os objetivos da equipa.

Quadro 5. Definições das dimensões social e profissional do conceito de coesão

## ATIVIDADE

- Veja o vídeo e aprenda a fazer um sociograma da sua equipa. Siga as instruções e atreva-se a saber como são as relações de grupo entre os seus jogadores
- Ligar o vídeo
  - Link Materiais (ANEXO X)

## BLOCO 3 - Indicadores de equipas coesas e não coesas

Existem múltiplas investigações centradas na análise dos graus de coesão apresentados pelas diferentes equipas, especialmente nas idades infantis. No entanto, a investigação de Martin et al. (2011). É uma das mais importantes, uma vez que revela as perceções dos próprios atletas sobre quais os indicadores que estão associados a uma equipa coesa comparativamente a uma que não o é (Tabela 4).

Indicadores de coesão da equipa			
Coesão em relação à tarefa		Coesão Social	
Trabalhar em conjunto	Conversar sobre o assunto (comunicação)	Eliminate conflicts	Ligações fora do desporto
Eliminar conflitos	Demonstrar apoio mútuo	Divertir-se no grupo e com o grupo	Evitar exclusões
Partilhar a culpa	Não sejas egoísta	Ser bons amigos	Conviver e respeitar-se mutuamente
Indicadores de falta de coesão da equipa			
Coesão em relação à tarefa		Coesão social	
Não trabalhar em conjunto	Presença de conflitos	Presença de conflito	Excluir pessoas
Não partilhar a culpa	Existência de egoísmo	Não se dar bem	

Tabela 6. Indicadores de coesão e não-coesão de uma equipa desportiva de acordo com Martin et al. (2011).

## ATIVIDADE

Depois de analisar estes indicadores, propõe-se a seguinte tarefa: Sabe o que os seus atletas pensam sobre os níveis de coesão nas suas equipas?

A tarefa seguinte pretende explorar as percepções dos participantes sobre o grau de coesão de grupo da equipa e os indicadores das equipas coesas e não coesas, bem como os métodos para desenvolver a coesão nas equipas. Reúna os seus jogadores (recomendado para rapazes e raparigas com mais de 10 anos de idade) num espaço amplo e tranquilo. Dê a cada um deles uma caneta e uma folha de papel com as seguintes perguntas (tarefa anónima):

Pensando na sua equipa

Como avalia o nível de coesão da sua equipa?

O que acha que acontece numa equipa coesa?

O que pensa que acontece numa equipa frouxa?

Como pensa que o nível de coesão de uma equipa pode ser aumentado?

Em seguida, recolha as respostas a cada pergunta e analise o seu significado. Agrupe as frases de acordo com a sua relação com os níveis de "coesão em relação à tarefa" ou "coesão social". De seguida, agrupe as frases pela sua semelhança em termos de temas. Por exemplo, cinco frases falam de "presença de conflitos", doze falam de "divertimento", etc. Por fim, reveja todos os resultados e compare-os com o quadro anterior. Como é o nível de coesão da sua equipa e quais são os indicadores detetados pelos jogadores? Reflita sobre isso..

### PARA SABER MAIS

Para a análise dos níveis de coesão de grupo existem também diferentes questionários validados. Se estiver interessado no assunto e quiser aprofundar o tema, aqui ficam as ligações para os questionários mais utilizados.

- Group Environment Questionnaire [GEQ] (Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985). Disponível aqui : [http://sportpsych.mcgill.ca/pdf/coaching/Group\\_Environment\\_Questionnaire%20GEQ%202.pdf](http://sportpsych.mcgill.ca/pdf/coaching/Group_Environment_Questionnaire%20GEQ%202.pdf)
- Youth Sport Environment Questionnaire [YSEQ] (Eys, Loughhead, Bray, & Carron, 2009) Available here: [https://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=kppe\\_faculty](https://scholars.wlu.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=kppe_faculty)

## 3.5. Módulo 5. Justiça Social e Pedagogia Crítica

### INTRODUÇÃO

A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas reconhece o desporto como um importante facilitador do desenvolvimento sustentável, reconhecendo a crescente contribuição do desporto para a realização do desenvolvimento e da paz na sua promoção da tolerância e do respeito e os contributos que dá para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). De interesse específico para os ODS é a contribuição do desporto para a promoção da saúde e do bem-estar (Objetivo 3), da igualdade de género (Objetivo 5) e da redução das desigualdades (Objetivo 10). No entanto, o desporto, por si só, não promove a justiça social nem defende os direitos humanos. O desporto pode perpetuar o racismo e a homofobia, entre outras formas de marginalização e exclusão.

Perante esta realidade, o papel dos diferentes agentes do desporto e da educação é fundamental. Eles são responsáveis pelo ensino das diversas técnicas desportivas, assim como têm o desafio de educar e transmitir valores importantes como a solidariedade, o respeito, a tolerância, a harmonia e a convivência pacífica. Assim, é essencial incorporar os princípios da justiça social e da pedagogia crítica no dia a dia das organizações desportivas e dos profissionais que: a) reflectam sobre as suas próprias crenças, pressupostos e potenciais estereótipos; b) questionem, repensem e reformulem as intervenções no sentido de práticas mais inclusivas e socialmente mais justas; e c) transformem o desporto para atingir valores mais educativos.

Com profissionais empenhados na justiça social e na transformação social, o desporto pode ser um agente de inclusão social para ajudar a ultrapassar as situações de desigualdade e de discriminação nas nossas sociedades. Perante este cenário, quer tornar-se um verdadeiro agente de mudança? Está pronto para refletir sobre as suas próprias convicções? Quer promover a justiça social através do seu desporto ou da sua organização?

Principais objectivos do módulo 5:

Refletir sobre o papel do desporto e o papel dos agentes desportivos na defesa dos direitos humanos e da justiça social.

Conhecer os principais conceitos-chave relacionados com o tema.

- Analisar algumas das boas práticas existentes, bem como algumas metodologias específicas para a promoção da inclusão social através do desporto.

## BLOCO 1: Abordagem concetual

Este capítulo, apresentamos alguns dos conceitos-chave que serão os princípios orientadores mais importantes para a forma como trabalhamos nos nossos clubes desportivos, incluindo a) justiça social; b) objectivos de desenvolvimento sustentável e direitos humanos; c) discriminação; d) diversidade; e) equidade e f) inclusão.

### a) Justiça social

Sabias que as Nações Unidas declararam o dia 20 de fevereiro como o Dia Mundial da Justiça Social? Como indica a UNICEF, "a justiça social baseia-se na igualdade de oportunidades e nos direitos humanos. Baseia-se na equidade e é essencial para que cada pessoa desenvolva todo o seu potencial e para uma sociedade pacífica". Do mesmo modo, "a decisão de promover ou negar a justiça social está nas mãos das pessoas, seja a nível individual, local, nacional ou global". É por isso que a sociedade atual precisa de pessoas empenhadas na luta contra a discriminação, que é uma das injustiças mais comuns que reduz as possibilidades de desenvolvimento do potencial das pessoas.

Os agentes sociais no domínio do desporto, como as entidades, os clubes, as federações e os treinadores, podem promover a justiça social desenvolvendo políticas e protocolos de combate ao bullying e facilitando o acesso às pessoas que não têm meios para pagar as taxas das actividades desportivas.

### b) Objectivos de Desenvolvimento Sustentável e Direitos Humanos

Os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um apelo universal à ação para acabar com a pobreza, proteger o planeta e melhorar as vidas e as perspectivas de todos, em todo o lado. Os 17 Objectivos foram adoptados por todos os Estados Membros da ONU em 2015, como parte da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, que estabeleceu um plano de 15 anos para alcançar os Objectivos. Os quatro objectivos em que nos centraremos ao longo deste módulo são a saúde e o bem-estar (ODS 3), a igualdade de género (ODS 5), a redução das desigualdades (ODS 10) e a promoção de sociedades justas, pacíficas e inclusivas (ODS 16).

Os direitos humanos são os direitos e liberdades básicos que pertencem a todas as pessoas no mundo, desde o nascimento até à morte. Os direitos humanos são normas que reconhecem e protegem a dignidade de todos os seres humanos. Estes direitos regem a forma como os indivíduos vivem em sociedade e se relacionam uns com os outros, bem como as suas relações com o Estado e as obrigações do Estado para com eles. Entre os 30 principais direitos humanos existentes contam-se a não discriminação, o direito à educação e o direito à saúde.

Neste quadro global, a Carta Internacional da Educação Física e do Desporto, elaborada pela UNESCO em 1979, atribui ao desporto um papel importante na promoção de valores humanos como o respeito, a solidariedade e a tolerância, bem como na luta contra todas as formas de discriminação e de exclusão social. O referido documento salienta que "uma das condições essenciais para o exercício efetivo dos direitos humanos depende da possibilidade dada a todos e a cada um de desenvolver e preservar livremente as suas faculdades físicas, intelectuais e morais e que, conseqüentemente, a possibilidade de acesso à Educação Física e ao desporto deve ser dada e garantida a todos" (pp. 32).

Neste ponto, em que medida as actuais entidades desportivas favorecem a aquisição dos ODS através do desporto?

#### c) Discriminação

A discriminação ocorre quando uma pessoa, ou um grupo de pessoas, é tratada de forma menos favorável do que outra pessoa ou grupo devido à sua origem ou a determinadas características pessoais. Esta situação é conhecida como "discriminação direta". Também é discriminação quando uma regra ou política não razoável se aplica a todos, mas tem o efeito de prejudicar algumas pessoas devido a uma característica pessoal que partilham. Esta situação é conhecida como "discriminação indireta". A discriminação pode ser ilegal se for baseada na idade, deficiência ou raça, incluindo a cor, a origem nacional ou étnica ou o estatuto de imigrante; sexo, gravidez, estado civil ou de relacionamento, responsabilidades familiares ou amamentação; e orientação sexual, identidade de género ou estatuto intersexo. Sem dúvida, a discriminação é uma forma de violência simbólica e cultural que favorece a segregação ou a expulsão de determinados grupos de pessoas.

Mais do que discriminação: veja o seguinte vídeo sobre o que é discriminação  
<https://www.youtube.com/watch?v=da6UCBskqNk>

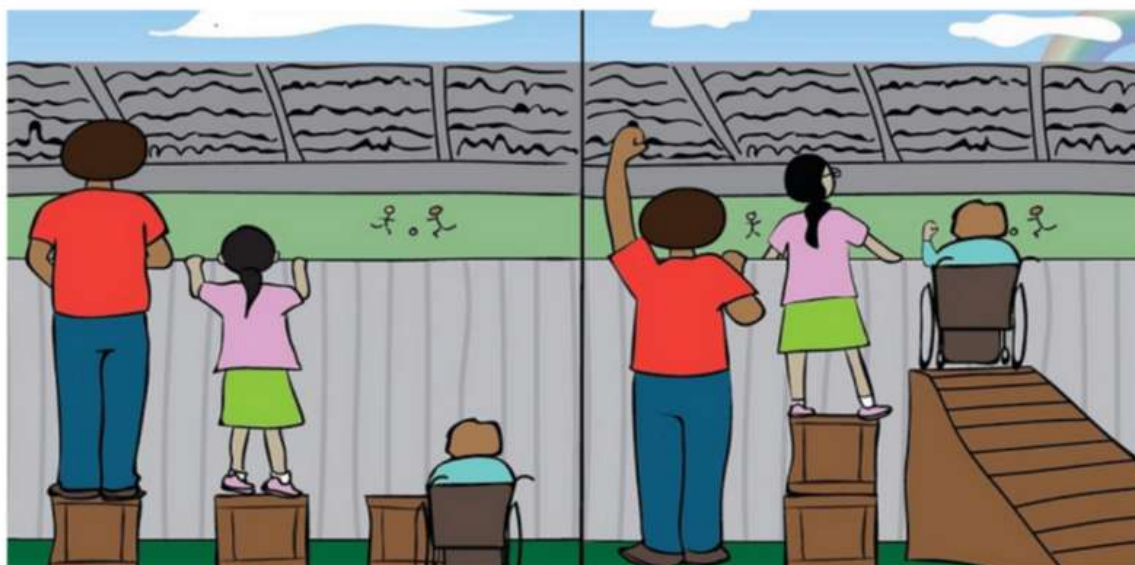
#### d) Diversidade

Embora não exista uma única definição de diversidade, devido aos vários significados existentes, entende-se por diversidade a variedade ou a diferença. O termo diversidade refere-se às diferentes características das pessoas que constituem a nossa comunidade. Isto inclui género (incluindo masculino, feminino e não especificado), idade, raça (incluindo nacionalidade, etnia e cor), cultura, religião, orientação sexual ou deficiência. Nas famílias, nos grupos de amizade e nas comunidades locais, podemos encontrar diversidade entre as pessoas. De facto, a forma como cada indivíduo se relaciona com estas características pode ser diferente. Um indivíduo não se define apenas por uma destas características. A diversidade é um ponto forte da nossa comunidade. É também a razão pela qual as organizações desportivas devem ser inclusivas, a fim de envolver um vasto leque de pessoas na prática do desporto.

Compreender que todos são diferentes é uma parte normal do ser humano, da sociedade e das culturas, e todos nos devemos habituar a viver em harmonia com esta realidade. Esta é uma forma de evitar pensar que o que é diferente é algo negativo, o que muitas vezes leva a situações de exclusão e rejeição. Da mesma forma, a diversidade não é o oposto da igualdade: o oposto da diversidade é a semelhança e o oposto da igualdade é a desigualdade. Portanto, não há contradição em defender a igualdade dos seres humanos e defender a diversidade.

#### e) Equidade

O termo equidade refere-se à equidade e à justiça e distingue-se da igualdade: enquanto a igualdade significa dar o mesmo a todos, a equidade significa reconhecer que não partimos todos do mesmo sítio e que temos de reconhecer e ajustar os desequilíbrios. O processo é contínuo, exigindo que identifiquemos e ultrapassemos barreiras intencionais e não intencionais resultantes de preconceitos ou estruturas sistémicas. Como mostra a Figura 1, a equidade só é alcançada se a pessoa que mais precisa puder contar com ajuda suficiente, neste caso estrutural e temporária, para se igualar às restantes.



**Equality**

**Equity**

Figura 15. Diferenças entre igualdade e equidade (criar uma nova imagem). Fonte: Jogar pelo jogo

## f) Inclusão

O termo inclusão refere-se ao que fazemos para garantir que a diversidade da nossa comunidade se reflecta nos participantes no desporto. Ser inclusivo significa ser proactivo na forma como planeamos, dirigimos e controlamos a oferta de oportunidades de desporto e recreação para todos. A inclusão no desporto significa que todas as pessoas da nossa comunidade diversificada, independentemente do sexo, idade, raça, cultura, religião, orientação sexual ou capacidade, têm acesso a uma série de oportunidades de participação.

Uma pessoa não é definida por uma única característica, como a idade, a filiação religiosa ou a orientação sexual. No entanto, algumas comunidades estão sub-representadas na participação desportiva. Para conseguir uma participação mais inclusiva para todos, as organizações desportivas devem oferecer escolhas e oportunidades para apoiar uma maior participação de pessoas com deficiência, comunidades LGBTI, comunidades aborígenes, pessoas de origens culturais e linguísticas diversas, mulheres e raparigas, adultos mais velhos e pessoas que enfrentam desvantagens sociais ou económicas.

Para compreender a necessidade de inclusão no desporto, é importante lembrar que os indivíduos podem identificar-se com algumas ou todas estas características. Estas características podem significar que, por vezes, as pessoas enfrentam certas barreiras à participação, como a língua, a acessibilidade, as atitudes ou mesmo a discriminação. Se alguém se deparar com múltiplas barreiras, pode ser mais difícil participar no desporto. A inclusão consiste em tomar medidas proactivas para eliminar estas barreiras; e as barreiras resultam da forma como os produtos e serviços desportivos são frequentemente concebidos e prestados - e não das características do indivíduo. Todas as pessoas têm a capacidade - e o direito - de participar no desporto.

Uma abordagem bem sucedida da inclusão dará voz à comunidade e permitir-lhe-á contribuir para soluções, concepção de programas ou outras decisões importantes que a afectem. Isto ajuda a criar ambientes acolhedores e inclusivos e pode levar a um maior envolvimento de diversas comunidades como participantes, voluntários, administradores e funcionários.

Nesta linha, a figura 16 mostra como este conceito difere de outros conceitos relacionados.



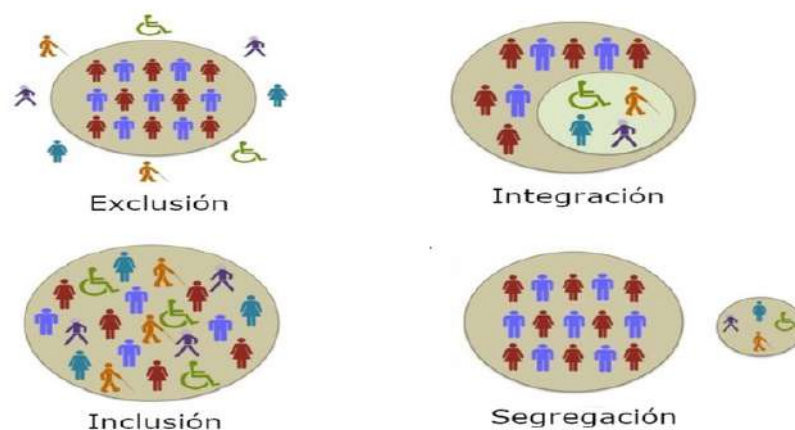


Figura 16. Diferenças entre conceitos relacionados.

Veja o seguinte vídeo sobre coaching inclusivo:

- Coaching inclusivo: porquê? (Play by The Rules). <https://www.youtube.com/watch?v=LDaRIK7g8G4&t=42s>

## BLOCO 2. Boas Práticas

As boas práticas são um conjunto de orientações, etnias ou ideias que representam o curso de ação mais eficiente ou prudente numa determinada situação. Uma boa prática é um exemplo do mundo real (estudo de caso) de um método ou técnica que foi aplicado e que demonstrou consistentemente um impacto positivo entre os seus participantes. Em seguida, apresentamos algumas das boas práticas identificadas a nível europeu sobre a inclusão social através do desporto, que podem servir de fonte de inspiração para os agentes sociais no desporto.

### a) Clube de Luta Olímpica La Mina

La Mina é um dos bairros mais desfavorecidos da área metropolitana de Barcelona. Mais de 15.000 pessoas vivem abaixo do limiar da pobreza e têm baixos níveis de escolaridade. O Clube de Luta Olímpica La Mina desenvolve programas desportivos para pessoas com idades compreendidas entre os 5 e os 15 anos (Figura 3), com os seguintes objectivos: a) proporcionar oportunidades desportivas aos jovens; b) reduzir o comportamento antissocial no bairro; c) melhorar a convivência e a civilidade; d) promover a inclusão social; e) reduzir o absentismo e o abandono escolar, bem como melhorar os resultados académicos. Em suma, o Clube Desportivo esforça-se também por mudar a imagem negativa do bairro do ponto de vista interno e externo.



Figura 17. Clube de Luta Olímpica La Mina. Fonte: Albert Bravo

Para saber mais:

- Official website: <https://www.zenytsports.com/fclliddaa/indexdosesp.php?club=LM>
- Documentary “Els guerrers de la Mina”: <https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/30-minuts/els-guerrers-de-la-mina/video/3937170/#.XHVP3Y2IQqc.email>
- Documentary “La mina de campeones”: <https://www.youtube.com/watch?v=av26llmJDSg>

## b) Kick it Out

Impulsionada pelo seu amor pelo desporto, a kick it Out é uma associação sediada no Reino Unido que trabalha para fazer do futebol um jogo para todos, colocando a igualdade e a inclusão em primeiro plano (Figura 4). A Kick it Out foi criada para combater o racismo no futebol em 1993. Depois, em 1997, a associação alargou-se para combater todas as formas de discriminação. Desde o início, fizeram enormes progressos dentro e fora do campo, liderando o esforço de mudança positiva. De acordo com os seus princípios, "estamos aqui para garantir que todos, em qualquer lugar, possam vir a um sábado ou domingo sabendo que serão bem-vindos e respeitados, independentemente da sua origem, etnia, sexualidade, género e idade". Atualmente, a Kick it Out trabalha com as autoridades do futebol, os clubes profissionais, os jogadores, os adeptos e as comunidades locais para combater todas as formas de discriminação.



Figura 18. Campanha "Kick it out". Fonte: sítio Web oficial

Atualmente, a Kick It Out desenvolve programas educativos para jogadores da academia, pais e adeptos. Fazem campanha para garantir que o futebol seja sempre acolhedor para todos. Apoiam pessoas de comunidades minoritárias e sub-representadas para que façam uma carreira no futebol e prosperem. E denunciam a discriminação onde quer que ela ocorra, desde a Premier League até à comunidade.

Os clubes e/ou ligas interessados em tornar-se membros têm de preencher um formulário de contacto e assinar uma "Carta da Igualdade". Um membro da equipa entra então em contacto com o clube para lhe oferecer ideias e conselhos sobre como se tornar um clube -free, como a nomeação obrigatória de um responsável pela igualdade e a formação em questões de igualdade, inclusão e diversidade para todo o pessoal.

Para saber mais:

Sítio Web oficial: <https://www.kickitout.org>

Caixa de reclamações: <https://www.kickitout.org/report>

- Recursos para descarregar: <https://www.kickitout.org/take-action/resources>

### **BLOCO 3 - Metodologias para a inclusão social**

Algumas das metodologias mais bem sucedidas para promover a inclusão social são descritas de seguida. É de notar que ambas podem ser transferidas e adaptadas a muitas modalidades desportivas existentes.

## a) FutbolNet

A organização:

A Fundació Barça criou a metodologia "FutbolNet" (figura 5) como uma ferramenta para favorecer a inclusão social de crianças e jovens em comunidades e contextos vulneráveis. Mais especificamente, "procura promover o esforço, o respeito, o trabalho em equipa, a humildade e a ambição, entendidos a partir da cultura da cooperação, porque são positivos a nível individual e coletivo".

A metodologia:

Em cada sessão, um valor é trabalhado através de um jogo de futebol em que os participantes têm de o pôr em prática. Para facilitar a reflexão e o diálogo, os jogos são divididos em três partes: 1ª parte: Os jogadores dialogam de forma autónoma e chegam a acordo sobre as regras do jogo; 2ª parte: É jogado um jogo de futebol de cerca de 15 minutos. Aqui, os jovens desenvolvem as suas competências interpessoais e os educadores ajudam-nos a ser responsáveis nas suas acções; 3ª parte: Os participantes têm depois um debate crítico, onde o jogo é avaliado e os vencedores são decididos com base no seu comportamento e na aplicação dos valores em questão..

Links:

- Official website: <https://fundacion.fcbarcelona.es/futbolnet>
- Videos: [https://www.youtube.com/watch?v=A\\_M23glCD1w](https://www.youtube.com/watch?v=A_M23glCD1w)
- Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=tI127kwdweg>



Figure 19. FutbolNet's experience in Jordan. Source: Official Website.

## **b) Modelo Pedagógico do Ensino do Desporto**

A organização:

Com uma longa história no contexto educativo, o modelo "Educação Desportiva" foi criado e implementado por Siedentop no final da década de 1980. A sua primeira obra, intitulada "Educação Desportiva: EF de qualidade através de experiências desportivas positivas", foi um dos manuais mais importantes para a inclusão social na EF. De acordo com Siedentop, este modelo foi desenvolvido a partir da sua "insatisfação por ver o desporto ser ensinado de forma totalmente incompleta e inadequada em muitas aulas de educação física" (1994, p. 7). Para Siedentop, o desporto era ensinado fora de contexto, uma vez que o significado social do desporto, constituído por rituais e valores, era frequentemente ignorado.

A metodologia:

Este modelo visa aumentar a coesão social dos participantes, o fair play, a motivação e a participação. Além disso, o modelo procura melhorar as competências técnicas e táticas através da criação de elementos-chave como a época, a pré-época e o festival final, bem como a filiação e os papéis, entre outros. Ao contrário de outras metodologias mais analíticas, neste modelo os alunos participam em grupos mistos e heterogéneos com a intenção de assumir um conjunto de papéis rotativos, entre os quais os de árbitro, treinador, animador, jornalista, etc.

Links:

- Siedentop, D. (1994). Sport education: quality PE through positive sport experiences. Champaign, Ill.: Human Kinetics Publishers.
- Video "Edufis": <https://www.youtube.com/watch?v=FQnDoCwG3MA>
- Recommendations for implementing the model: <https://www.youtube.com/watch?v=F4Ve0hal2p8>

## PARA SABER MAIS

Neste capítulo, apresentamos várias boas práticas a nível europeu destinadas a promover a inclusão social através do desporto.

Plataforma de formação, desenvolvida pela Sport Integrity Australia e "Play by the Rules", onde se pode encontrar um grande número de cursos gratuitos sobre o tema:

[https://elearning.sportintegrity.gov.au/blocks/androgogic\\_catalogue/index.php?c1=Courses](https://elearning.sportintegrity.gov.au/blocks/androgogic_catalogue/index.php?c1=Courses)

Sid Foot é um programa Erasmus+ financiado pela União Europeia, cujos parceiros são: Fundação Real Betis Balompié, Rede Europeia de Futebol para o Desenvolvimento, Universidade das Ilhas Baleares, Câmara Municipal de Liverpool", e Aalborg BK, entre outros. O principal objetivo do projeto é a promoção da atividade física e da inclusão social em bairros desfavorecidos através do desporto. Para o efeito, o projeto identificou um conjunto de iniciativas bem sucedidas, que são agrupadas e divulgadas através de um sítio Web com a intenção de sensibilizar, inspirar, partilhar conhecimentos e promover parcerias.

Site oficial: Algumas das metodologias de maior sucesso na promoção da inclusão social são descritas de seguida. É de salientar que ambas podem ser transferidas e adaptadas a muitas modalidades desportivas existentes.

Manual de boas práticas: Algumas das metodologias mais bem sucedidas para promover a inclusão social são descritas abaixo. Note-se que ambas podem ser transferidas e adaptadas a muitas modalidades desportivas existentes.

4

FERRAMENTAS  
DESENVOLVIDAS

## 4.1. Plataforma E-Learning

### Uma experiência gamificada

Através deste projeto, foi concebida a ferramenta de formação em linha "Desafio Futuro ++: uma viagem rumo ao desporto inclusivo" com base na experiência gamificada.

Werbach e Hunter (2012) definem a gamificação como a "utilização de elementos e técnicas de design de jogos em contextos que não são de jogos" (p.28). Mais especificamente, a gamificação procura utilizar o potencial dos jogos (com base nos contributos da indústria dos videojogos) e a diversão que lhe está associada, para motivar e provocar mudanças comportamentais nas pessoas (jogadores).

Desde que a gamificação foi proposta em 2014 como uma metodologia ideal para o ensino superior, a sua irrupção no campo da educação-formação tem crescido a um ritmo vertiginoso. Tanto assim é que um design adequado pode favorecer entre os alunos alguns dos seguintes efeitos positivos (Blázquez e Flores, 2021):

Aumento da alegria, do divertimento e da satisfação pessoal.

Diminuição do medo de cometer erros, do fracasso e da ansiedade.

Aumento da motivação intrínseca para a disciplina ou tarefa.

Aumento do grau de empenhamento e envolvimento-participação dos alunos em relação à matéria ou às tarefas

Melhoria das relações de grupo e dos níveis de coesão.

Aumento da aprendizagem

A gamificação do "Desafio Futuro ++: uma viagem rumo ao desporto inclusivo" consiste nos seguintes elementos-chave:

#### **NARRATIVA:**

Através de um dos seus sofisticados satélites, a Agência Espacial Europeia descobriu uma Galáxia onde o desporto é verdadeiramente inclusivo. Quer saber como o conseguir?

Embarca nesta aventura interestelar e tripula a tua própria nave espacial! Passa as diferentes missões e completa o teu passaporte - serás capaz de atravessar a Galáxia e regressar com sucesso ao planeta Terra?

#### **AVATAR:**

Os utilizadores podem escolher a nave espacial que mais gostam para começar a aventura. Durante a experiência, há também diferentes alienígenas que residem em cada um dos planetas existentes na galáxia.



## MISSÕES - ETAPAS:

Os utilizadores podem começar a aventura com a missão da sua escolha. No total, existem 5 missões, cada uma delas ligada a um planeta diferente. Depois de superarem as cinco missões, têm de completar a missão final, que consiste em regressar ao planeta Terra.

Fase da missão	Conteúdos Didáticos
Missão Planeta Verde	Quadro conceptual
Missão Planeta Vermelho	Estratégias práticas
Missão Planeta Azul	Missão comunicativa
Missão Planeta Amarelo	Grupos dinâmicos
Missão Planeta Lilás	Justiça social e pedagogia crítica
Missão de regresso à Terra	Avaliação Final

## BADGES:

Todos os participantes terão um passaporte digital para viajar pela galáxia. Depois de completarem cada uma das missões, os jogadores obterão o carimbo correspondente ao planeta visitado. Quando o passaporte tiver os carimbos de todos os planetas, os jogadores poderão completar a missão final de regresso à Terra.

## RECOMPENSAS:

Após a conclusão com êxito de todos os módulos, os participantes receberão um diploma ou certificado de participação e de conclusão do curso.

## A estrutura da plataforma e-Learning

Cada um dos módulos de aprendizagem teóricos e práticos concebidos especificamente para este projeto está inserido nesta ferramenta.

Após um vídeo introdutório que explica a narrativa da experiência gamificada, o utilizador pode escolher entre 8 línguas disponíveis (inglês, italiano, grego, espanhol, catalão, alemão, português e neerlandês).

Uma vez escolhida a língua e o avatar (personagem do jogo), são apresentados ao utilizador seis módulos de conteúdos teóricos e práticos.

Cada módulo está estruturado de forma semelhante. Em primeiro lugar, todos os módulos têm uma secção introdutória que explica brevemente em que consistem. Posteriormente, existe uma secção teórica (bloco 1) onde é fornecida a informação teórica essencial para a análise e aprendizagem de cada um dos tópicos. Posteriormente, os módulos contêm um bloco 2, onde se descrevem boas práticas ou se solicitam pequenas tarefas. Posteriormente, os módulos contêm o bloco 3 com atividades mais aplicáveis em contacto real, sob a forma de Trabalho de Casa. Finalmente, todos os módulos terminam com a presença de um questionário no bloco 4 e uma secção específica denominada "para saber mais", onde são fornecidas informações adicionais ao utilizador.



Figura 20. Teste piloto da plataforma de e-Learning em Portugal

## 4.2. Rede Europeia de Treinadores

A Rede Europeia de Formadores para a inclusão social é um dos principais resultados do programa Futuro ++. O seu objetivo é tornar-se um fórum para novas metodologias e ferramentas para explorar, experimentar e testar abordagens inovadoras para enfrentar os desafios sociais.

A Rede Europeia de Coaches será uma ferramenta útil para permitir

A organização parceira recolher, analisar e discutir conhecimentos comparáveis entre países europeus

A promoção das melhores práticas em todos os Estados-Membros participantes, para que os cidadãos da UE possam beneficiar das melhores práticas mais avançadas

Concentrar-se nas ameaças transfronteiriças, a fim de reduzir os riscos e atenuar as suas consequências

A rede foi concebida para fazer avançar o desenvolvimento e apresentar soluções escaláveis e transferíveis para promover um clima mais propício e fazer do desporto juvenil um verdadeiro instrumento de inclusão social. Desta forma, a rede torna-se uma ferramenta concreta capaz de promover a inclusão social e o voluntariado nos clubes desportivos europeus. Foi desenvolvida em inglês, a fim de proporcionar um fórum que permitisse aos treinadores de toda a Europa um canal facilmente interativo para promover o intercâmbio de metodologias, boas práticas e ferramentas para explorar e testar abordagens inovadoras para enfrentar os desafios sociais.

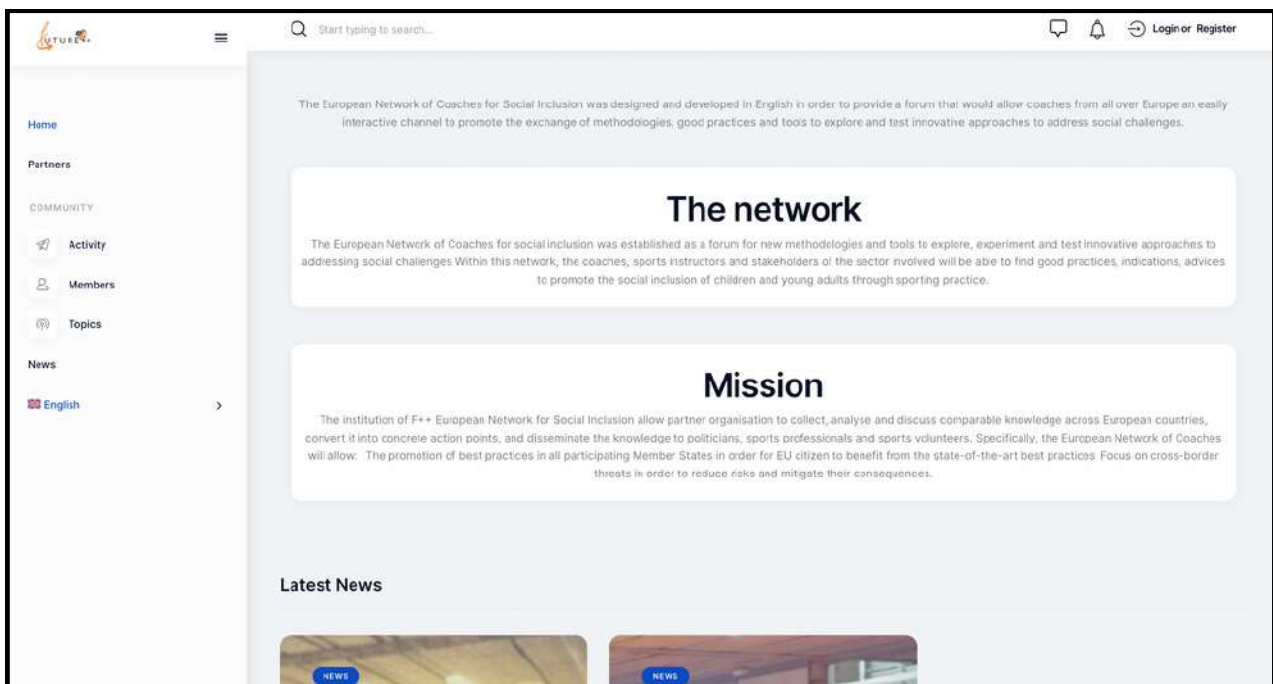


Figura 21. Captura de ecrã da Rede Europeia de Treinadores

5

CONCLUSÕES

## 5. Conclusão

Ao longo da investigação e com base nos resultados do projeto, confirmámos que a formação do pessoal técnico desportivo é uma das questões-chave para promover a inclusão social no e através do desporto. É importante enfatizar que, após analisar os programas de formação existentes em diferentes países europeus, observámos uma realidade plausível: ainda existem poucos programas de formação específicos sobre o desporto como ferramenta para a inclusão de jovens de baixo nível socioeconómico. Por esta razão, trabalhar para promover e consolidar a formação no domínio do desporto como ferramenta de transformação social deve ser uma questão prioritária.

O estudo prévio e a análise dos programas de formação existentes e a revisão do estado da arte permitiram definir os tópicos-chave a serem abordados nesses programas de formação. Estes incluem aspetos como: conhecimento para reconhecer situações de desigualdade e discriminação; estratégias para dar acesso ao desporto a jovens de baixo nível socioeconómico e para ultrapassar as barreiras práticas que encontram (tempo, custos, transporte, etc.); recursos para unir o grupo e reforçar a autoestima dos jovens através da prática desportiva; ferramentas para facilitar a comunicação e criar o contexto de aprendizagem adequado; e conhecimento dos aspetos-chave para promover a justiça social através do desporto, bem como exemplos de boas práticas e metodologias de ensino que facilitam a inclusão e a cooperação.

O desporto é mais uma ferramenta para promover a socialização e a inclusão de pessoas com elevado risco de exclusão social. Acreditamos que a realização de ações de formação nesta área é verdadeiramente enriquecedora e transformadora para toda a sociedade. Tornar o desporto uma prática acessível, livre de barreiras e danos é uma responsabilidade de todos.

