

### **Citar este trabalho**

Gonzalez, R. H., Gomes, A. R., & Resende, R. (2025). Competências de vida no desporto: Contributos para o desenvolvimento de jovens atletas [Life skills in sport: Contributions to the development of young athletes]. In P. T. Fernandes (Ed.), *Psicologia do esporte: Treinamento e alto rendimento* (pp. 84-91). Editora CRV.



## Página de Título

**Título:** Competências de vida no desporto: Contributos para o desenvolvimento de jovens atletas

### **Autores e afiliações**

- 1) Ricardo Hugo Gonzalez, Universidade Federal do Ceará. Brasil. [ricardo.gonzalez@ufc.br](mailto:ricardo.gonzalez@ufc.br) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8447-4224>
- 2) A. Rui Gomes, Centro de Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia. Universidade do Minho. Portugal. [rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6726-2254>
- 3) Rui Resende, Universidade da Maia. Portugal; SPRINT - Sport, Physical Activity and Health Research & Innovation Center - (Centro de investigação & inovação do desporto, atividade física e saúde). [rresende@umaia.pt](mailto:rresende@umaia.pt) Orcid: <http://www.0000-0003-4314-0743>

### **Sobre os autores**

#### **RICARDO HUGO GONZALEZ**

Possui licenciatura em Educação Física (1995), mestrado em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (2008). Doutorado em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará (2017). Pós-doutorando na CIPER, Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon. Lisbon-Portugal. Atualmente é docente na graduação em educação física (licenciatura e bacharelado) no Instituto de Educação Física e Desportos na Universidade Federal do Ceará (IEFES-UFC). Docente do programa de pós-graduação stricto sensu em Saúde Pública (PPGSP-UFC). Tem experiência nos seguintes temas: Educação Física Escolar. Pedagogia do Desporto. Basquetebol. Promoção da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares. Autor de vários artigos e livros. Consultor científico internacional.

#### **A. RUI GOMES**

Rui Gomes é Professor Auxiliar com Agregação na Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Portugal. Obteve graus académicos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) na área da Psicologia, pela Universidade do Minho.

#### **RUI RESENDE**

Professor da Universidade da Maia (ISMAI). É doutorado pela Universidade da Corunha em Ciências do Desporto, Mestre em Alto Rendimento Desportivo. Criou e foi coordenador do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade da Maia e da Licenciatura em Treino Desportivo no IPMAIA. Foi atleta e treinador de Voleibol em todos os escalões competitivos, contando no seu currículo com a direção da seleção nacional num campeonato europeu de juniores. Foi presidente da Associação Nacional de Treinadores de Voleibol de Portugal. É Diretor editorial da revista *Jornal of Sport Pedagogy & Research*. É Coach Developer pelo International Council for Coaching Excellence ICCE. Faz investigação na área da formação de treinadores e de professores de EF sendo editor de 10 livros, participando na escrita de inúmeros capítulos de livros e artigos nesta área de investigação.

### **Financiamento**

Este trabalho foi parcialmente realizado no Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi/UM), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, sendo suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através de fundos nacionais (UIDB/01662/2020).

# **COMPETÊNCIAS DE VIDA NO DESPORTO: DESENVOLVIMENTO DE JOVENS ATLETAS**

Ricardo Hugo Gonzalez

A. Rui Gomes

Rui Resende

## **Introdução**

As competências de vida (CV) representam um tema de grande relevo na comunidade científica, mas também na sociedade em geral. De facto, os investigadores têm vindo a estudar de que modo as CV podem ajudar as pessoas a tornarem-se mais competentes e capazes de funcionar nos seus contextos de vida, sendo particularmente dominantes os estudos sobre o desenvolvimento dos jovens, com grande destaque para os contextos desportivos. De igual modo, organizações como a OMS (Organização Mundial de Saúde, 2003) e a UNICEF (2012) valorizam a necessidade de os jovens dominarem CV no sentido de enfrentarem melhor os desafios inerentes aos seus contextos de vida, uma vez que isso aumenta a possibilidade de se sentirem realizados como pessoas e darem contributos válidos para a vida em sociedade.

Neste sentido, este trabalho incide sobre as CV em contextos desportivos analisando até que ponto podem ser uma mais-valia para o desenvolvimento dos jovens atletas. Mais concretamente, dividimos este trabalho sobre os contributos da teoria, da investigação, da intervenção e finalizamos com uma análise das implicações para a formação desportiva de jovens atletas. Assim sendo, o principal objetivo deste estudo é contribuir para o estado atual do conhecimento sobre o modo como as CV podem ser estimuladas em contextos desportivos.

## **Entendimento das Competências de Vida**

Apesar do tema das CV ser estudando desde as últimas décadas do século XX, a verdade é que não encontramos uma definição deste conceito aceite pelos investigadores nem tão pouco um modelo teórico suficientemente compreensivo sobre como funcionam as CV e de que modo estas influenciam o funcionamento humano (Williams *et al.*, 2022). Uma das primeiras definições foi avançada por Danish *et al.* (2004), entendendo as CV como as competências que ajudam as pessoas a serem bem-sucedidas em diferentes contextos de vida. Muito recentemente, Camiré (2023) valida esta definição ao considerar as CV como as habilidades pessoais que permitem às pessoas funcionarem bem nas suas

vidas, manifestando-se tipicamente pela realização, com sucesso, das tarefas de vida diárias e por um sentido de compromisso da pessoa face à escola, ao trabalho e à sua comunidade. Já Jones (2020), refere que as CV são adquiridas pelas experiências práticas de vida servindo para as pessoas executarem tarefas sociais importantes, que, por sua vez, as ajudarão a executarem outras tarefas em distintos domínios de vida.

A própria OMS (2003) propõe que as CV sejam entendidas como competências que as pessoas devem ter para lidar com as exigências e desafios que surgem nas suas vidas e que podem aumentar a possibilidade de se sentirem bem e produtivas. Numa aplicação ao desporto, Gould e Carson (2008) definem as CV como potencialidades internas, características e competências (como formulação de objetivos, controle emocional, autoestima, trabalho ético) que podem ser facilitadas e desenvolvidas no desporto e transferida para outros contextos de vida. Apesar da relevância destas definições, não é muito claro se todas preconizam o mesmo entendimento sobre o que é uma CV (será uma “competência”, uma “característica” ou uma “potencialidade”?), nem é claro se as CV se referem a estruturas estáveis do funcionamento humano (“características pessoais”) ou estruturas dinâmicas do funcionamento humano (desenvolvidas a partir das “experiências de vida”). Numa tentativa de clarificar este conceito, Gomes e Resende (2020) propõem um entendimento lato e dinâmico das CV, definindo-as como as potencialidades humanas que podem ser estimuladas através do treino sistemático ou desenvolvidas implicitamente a partir das experiências quotidianas, permitindo a adaptação a eventos de mudança que ocorrem nos distintos contextos de vida (Gomes, Resende, 2020). Esta definição tem a vantagem de considerar que as CV incluem não apenas as que são mais conhecidas na literatura (cognitivas, intelectuais e emocionais, como é o caso da resolução de problemas, a motivação, o controle de emoções, entre outras), mas alertam que podem também ser incluídas as competências motoras e físicas, quando estas são usadas para ajudar as pessoas a lidarem e se adaptarem aos eventos de mudança que ocorrem nas suas vidas. Neste caso, convém esclarecer que os eventos de mudança referem-se a todas as exigências e constrangimentos que as pessoas enfrentam nas suas vidas e que desencadeiam a necessidade de assumirem esforços de adaptação para restaurarem ou melhorarem o seu nível de funcionamento (Gomes, 2014).

Uma outra questão relevante refere-se ao modo como as pessoas podem aprender as CV. Aplicando esta questão ao contexto desportivo, são avançadas duas possibilidades dos jovens atletas aprenderem as CV quando praticam desporto. Na primeira possibilidade, designada por abordagem implícita, os treinadores organizam a atividade

desportiva (ex: treinos e competições) sem prestarem atenção à relação que as atividades realizadas pelos atletas podem ter com a aprendizagem de CV (Turnnidge et al., 2014). Neste caso, assume-se que os treinadores não necessitam de organizar atividades específicas para a aprendizagem de CV pois os atletas adquirem estas competências ao socializarem e cumprirem os vários desafios e exigências do desporto (Holt et al., 2017). Na abordagem explícita, defende-se que a aprendizagem de CV sucede quando os treinadores ensinam e treinam intencionalmente as CV, fornecendo informações, mensagens e oportunidades de aprendizagem aos atletas (Turnnidge et al., 2014). Neste caso, assume-se que os treinadores necessitam de explicar e fornecer oportunidades de aprendizagem de CV aos atletas, pois só assim se proporcionará aos jovens as oportunidades certas para estes refletirem e assumirem corretamente as CV (Camiré, 2023).

Alguns estudos têm vindo a analisar o modo como ambas as abordagens podem ser utilizadas no desporto para maximizar as oportunidades de aprendizagem de CV por parte dos atletas, tanto ao nível implícito (Chinkov, Holt, 2016), como explícito (e.g. Allen, Rhind, 2019). Mais concretamente, alguns autores têm teorizado sobre as etapas da aprendizagem das CV. Por exemplo, Bean et al. (2018), assumem uma perspetiva integradora das abordagens implícitas e explícitas, estabelecendo um continuum no modo como as CV podem ser desenvolvidas e transferidas, diferenciando seis níveis de ensino das CV. Mais concretamente, as duas primeiras fases são implícitas, devendo-se estruturar o contexto desportivo e desenvolver ambientes que facilitem a aprendizagem de CV; as quatro fases seguintes são explícitas, consistindo na análise e discussão sobre as CV, na prática das CV, na discussão sobre como se efetua a transferência das CV e na prática da transferência das CV.

Neste mesmo sentido, Gomes e Resende (2020), estabelecem quatro fases na aprendizagem das CV, todas de carácter explícito: (a) fase motivacional, onde os atletas devem ser motivados para a aprendizagem das CV, percebendo quais as vantagens de integrarem as CV no seu repertório mental e comportamental (ex: quais as vantagens dos atletas aprenderem a formular objetivos para se manterem motivados ao longo da época desportiva); (b) fase de aprendizagem, onde os atletas devem ter a oportunidade de aprender como funcionam as CV e de que modo as podem integrar no seu repertório mental e comportamental (ex: como usar a formulação de objetivos de modo eficaz ao longo da época desportiva); (c) fase de automatização, onde os atletas aprendem e assumem a CV numa dada situação desportiva (ex: os atletas aplicam a formulação de objetivos em situações específicas nos treinos desportivos); e (d) fase de transferência,

onde os atletas aprendem e assumem a CV em múltiplas situações no desporto ou em múltiplas situações das suas vidas (ex: os atletas utilizam a formulação de objetivos na escola ou noutras situações de vida). A vantagem destes modelos explicativos da aprendizagem das CV relaciona-se com a possibilidade de os treinadores saberem como podem organizar o programa desportivo de modo a facilitar o desenvolvimento dos atletas através da estimulação das CV.

Em síntese, não restam dúvidas que as CV são uma ótima ferramenta para o desenvolvimento positivo dos jovens e para a organização de programas desportivos centrados na estimulação desse desenvolvimento nos jovens atletas.

### **Investigação sobre Competências de Vida no Desporto**

Os resultados da investigação são bastante favoráveis ao treino de competências de vida, nomeadamente apontando para benefícios dos programas desportivos na saúde e no bem-estar dos jovens e, mais recentemente, noutras áreas, como é o caso do desempenho académico e do trabalho em equipa, da liderança e da definição de objetivos. Por isso, torna-se importante refletir de que modo a adoção de estratégias implícitas e explícitas no treino de jovens podem contribuir para o processo de desenvolvimento de CV na educação e formação dos jovens através do desporto (Ciampolini et al., 2020). Os efeitos benéficos das atividades desportivas, quando implementados de forma intencional, podem servir como uma oportunidade positiva para o desenvolvimento dos jovens (Dias et al., 2015; Haudenhuyse et al., 2014).

De modo geral, a investigação tem vindo a demonstrar que o treino de CV é uma opção válida para melhorar o bem-estar e desenvolvimento dos jovens atletas. Por exemplo, Sonjaya et al. (2024) efetuaram uma investigação sobre a melhoria das CV em jovens adolescentes de jogos aquáticos após a aplicação de um programa de desenvolvimento de CV. Dividiram dois grupos, um de participação no programa de CV e outro de controlo utilizando o instrumento *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) que avalia oito indicadores de competências de vida, nomeadamente, trabalho em equipa, definição de objetivos, gestão do tempo, competências emocionais, comunicação intrapessoal, competências sociais, liderança, resolução de problemas e tomada de decisões. Os resultados apontaram um aumento das CV entre os adolescentes que frequentaram o programa de CV em relação aos adolescentes que não o frequentaram. Os autores concluíram que o programa de competências de vida, integrados no desenvolvimento positivo dos jovens através de jogos aquáticos, tem um significado importante na qualidade da realização das atividades diárias por parte dos adolescentes.

Num outro estudo realizado por Freire et al. (2024), o objetivo foi verificar as associações prospetivas entre a relação treinador e atleta e o desenvolvimento de CV em jovens jogadores de andebol, utilizando um desenho de estudo longitudinal com 78 jogadores. O instrumento utilizado foi o *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) e o *Coach-Athlete Relationship Questionnaire* (CAR) ao longo de uma época desportiva em três recolhas: início, meio e fim da época. Os resultados evidenciaram que as três dimensões do CAR (proximidade, empenhamento e complementaridade) tiveram um efeito mais elevado nas subescalas de CV à medida que a época desportiva avançou, sugerindo que a qualidade das relações entre treinador e atleta constituem um fator determinante para o desenvolvimento das CV dos jovens jogadores de andebol ao longo da época desportiva. Neste sentido, concluíram que estimular o desenvolvimento de boas relações individuais caracterizadas pela confiança, respeito, lealdade e cooperação são qualidades que promovem o desenvolvimento de CV. Ainda na modalidade de andebol, Prabowo et al. (2023) investigaram o impacto da incorporação de CV num programa de treino destinado ao desenvolvimento positivo dos jovens. Usando o *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) em dois grupos distintos de jovens atletas, um com a integração de CV e outro sem a sua inclusão, evidenciaram que o grupo que incorporou as CV foi superior no desenvolvimento de CV que o grupo de controle, concluindo-se que o desenvolvimento de CV pode ser utilizado na vida quotidiana dos jovens.

Num estudo qualitativo através de entrevistas semiestruturadas envolvendo 11 treinadores e 11 atletas (correspondendo a cada um dos treinadores) e com o intuito de compreender melhor de que forma a filosofia de um treinador pode afetar a transferência de CV nos seus atletas, (Varney, Coakley, 2023) verificaram que os treinadores eficazes perspetivam para além da ideia de ganhar ou perder e aplicam as suas próprias experiências para desenvolver estratégias de treino que se centram não só no desenvolvimento pessoal, mas também na transmissão de CV. Mais concretamente, os autores identificaram quatro estratégias comuns utilizadas pelos treinadores para criar experiências de desenvolvimento de CV nos seus atletas: qualidade da relação, ligação pessoal, crença no potencial do atleta e criação de um ambiente de trabalho positivo baseado em valores partilhados.

Utilizando princípios de investigação-ação, com um professor-treinador do ensino secundário no Canadá com o intuito de facilitar a transferência de CV dos estudantes-atletas do desporto para a sala de aula, Martin et al. (2021), recolheram entrevistas pré e pós-intervenção com o professor-treinador, entrevistas pós-intervenção com cinco estudantes-atletas, observações do treinador e um diário de reflexão do investigador.

Após uma análise temática em que examinaram a forma como os fatores contextuais e psicológicos influenciam o desenvolvimento e a transferência de CV, verificaram que o professor-treinador desempenhou um papel importante na influência de fatores contextuais e psicológicos, tanto no desporto como na sala de aula, que moldaram o desenvolvimento de CV e as experiências de transferência dos estudantes-atletas.

Contudo, e apesar destas investigações serem afirmativas quanto ao benefício do treino das CV através do desporto e sua transferibilidade para outras circunstâncias da vida, existem algumas preocupações e cautelas quanto a estes resultados em estudos de *scoping review* (Haudenhuyse et al., 2014) e revisões sistemáticas (McLaren et al., 2021; Williams et al., 2022). Neste sentido, destacamos as indicações de Williams et al. (2022), que pode auxiliar a criar programas de desenvolvimento de CV através do desporto com critérios de qualidade. Estes autores realizaram uma revisão sistemática com o propósito de (a) avaliar a qualidade da conceção e dos métodos de avaliação dos programas de CV baseados no desporto; e (b) identificar as características relacionadas com a qualidade dos programas de CV baseados no desporto em que os autores evidenciaram o desenvolvimento e a transferência de CV. Em 15 artigos selecionados, apontaram três programas de CV de qualidade moderada-alta, 11 programas de qualidade moderada e um programa de qualidade baixa. Destacaram como problemas a qualidade dos programas em termos do seu desenho e a avaliação dos métodos utilizados. Por isso, os autores sugerem que investigações futuras devem providenciar uma explicação detalhada da intervenção em matéria de CV, bem como uma orientação clara do programa aplicado. Ou seja, Williams et al. (2022), indicam que é importante fornecer informações sobre a teoria utilizada para sustentar o programa, a duração e a estrutura do programa de CV. No que concerne à sua avaliação, propõem a inclusão de um grupo de controle que permitiria aos investigadores comparar os efeitos do programa.

É ainda interessante verificar que os efeitos positivos do treino de CV são extensíveis a diferentes grupos sociais, emergindo vantagens importantes em jovens de comunidades desfavorecidas. Por exemplo, no Brasil são desenvolvidos inúmeros projetos sociais que visam garantir o direito ao desporto para quem vive em situação de vulnerabilidade social. No maior programa social brasileiro, o Programa Segundo Tempo, o conhecimento de questões pedagógicas e contextuais são apresentadas como necessárias, destacando-se a necessidade de promover discussões contextualizadas sobre os treinadores que convivem com situações de risco e têm um papel social e formativo significativo em jovens (Simarelli et al., 2022), promovendo os aspetos socio-emocionais a melhoria do autoconceito e a promoção da autodeterminação (Viana-Meireles et al.,

2020). No caso da União Europeia, os programas de CV também representam uma oportunidade importante para estes jovens em maior vulnerabilidade pessoal e social, pois as taxas de jovens que não trabalham, não estudam e não possuem qualquer formação (NEET) são bastante elevadas e constituem um desafio social (Eurostat, 2021).

Também com ênfase no desporto, Gerstein et al. (2021) referem que na Índia, no Tajiquistão e na Jordânia foi implementado um programa de formação de formadores intitulado Desporto para a Mudança Social dedicado a diminuir o conflito e a violência juvenil, combater e prevenir o extremismo violento e a radicalização e aumentar as competências de prevenção e resolução de conflitos dos jovens.

Com a preocupação de promover um desenvolvimento positivo dos jovens, orientado para os jovens latinos e baseado no desporto, o Programa de Liderança Juvenil do *Los Angeles Football Club*, procurou orientar o envolvimento da comunidade através da oferta de uma programação culturalmente sensível e da utilização do desporto para apoiar a aprendizagem socio-emocional, o acesso a atividades organizadas fora do horário escolar fomentando a liderança, a equidade e a inclusão da juventude latina (Bates & O'quinn, 2024).

Em suma, todos estes dados da investigação são muito otimistas quanto às vantagens da aplicação de CV aos jovens, em diferentes contextos, nomeadamente no contexto desportivo.

### **Implicações para o Desenvolvimento de Jovens Atletas**

Não restam dúvidas que as CV são uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral dos jovens atletas. O modo como estas podem ser desenvolvidas ainda não é claro, pois existem autores mais direcionados para o ensino explícito das CV, enquanto outros defendem que estas se desenvolvem implicitamente no desporto. A resposta a esta questão depende de estudos futuros que identifiquem não apenas o modo como os jovens atletas podem aprender as CV, mas que clarifiquem também quais as condições necessárias para se efetuar esta aprendizagem. Ou seja, importa perceber como devem ser organizados os programas desportivos e os programas de treino de CV de modo a produzirem os efeitos desejados no desenvolvimento dos jovens atletas. Seja como for, nesta secção fornecemos algumas sugestões sobre o modo como o desporto juvenil pode ser concebido e organizado de modo a facilitar a aquisição de CV por parte dos jovens atletas. A Figura 1 identifica algumas das ideias centrais à estruturação dos programas desportivos facilitadores da aprendizagem das CV (ver também Gomes, 2024).

## **Quadro 1. Competências de vida no desporto juvenil: implicações para agentes desportivos**

---

### **1. Criar o ambiente desportivo facilitador das competências de vida**

#### **Implica**

- ✓ Definir claramente os objetivos do programa desportivo e explicar de que modo facilita a aprendizagem de competências de vida pelos atletas

#### **Não esquecer...**

- Programas desportivos de largo espectro facilitam o desenvolvimento de competências de vida (valorizar os resultados obtidos pelos atletas, mas também a melhoria do rendimento individual bem como a melhoria das competências desportivas)
- Valorizar e reconhecer os progressos dos atletas e não apenas os resultados desportivos que alcançam
- Reconhecer que os programas desportivos impactam as competências físicas, motoras e técnicas, mas também as competências sociais, psicológicas e emocionais

---

### **2. Criar uma filosofia de trabalho facilitadora das competências de vida**

#### **Implica**

- ✓ Definir claramente o modo como os agentes desportivos (e.g., treinadores, técnicos adjuntos, psicólogo, educador, nutricionista, dirigentes, etc.) podem facilitar a aprendizagem de competências de vida pelos atletas

#### **Não esquecer...**

- Agentes desportivos devem incidir o seu trabalho não apenas na melhoria das competências físicas, motoras e técnicas, mas também nas competências de vida dos atletas
- Agentes desportivos devem valorizar e fornecer feedback sobre o desenvolvimento integral dos atletas e não apenas sobre o desenvolvimento desportivo dos atletas

---

### **3. Proporcionar atividades de desenvolvimento de competências de vida**

#### **Implica**

- ✓ Explicar aos atletas como é que o desporto pode facilitar o desenvolvimento de competências de vida
- ✓ Organizar situações desportivas onde os atletas podem aplicar as competências de vida

#### **Não esquecer...**

- Agentes desportivos devem explicar de que modo o desporto pode ajudar no desenvolvimento de competências de vida dos atletas
- Agentes desportivos devem organizar atividades concretas que facilitem o desenvolvimento de competências de vida dos atletas

---

### **4. Aceitar que cada atleta é único na aprendizagem das competências de vida**

#### **Implica**

- ✓ Definir o modo como o programa desportivo se adapta às características, particularidades e ritmos de aprendizagem de todos os atletas

#### **Não esquecer...**

- Agentes desportivos devem adaptar os conteúdos desportivos (incluindo os conteúdos dirigidos às competências de vida) às especificidades de cada atleta, de modo a proporcionar oportunidades de aprendizagem a todos os atletas
- Agentes desportivos devem fornecer feedback e oportunidades de aprendizagem de competências de vida a todos os atletas

---

### **5. Envolver as famílias dos atletas no desenvolvimento das competências de vida**

#### **Implica**

- ✓ Definir o modo como as famílias podem ajudar os atletas a desenvolverem e usarem positivamente as competências de vida aprendidas no desporto

#### **Não esquecer...**

- Agentes desportivos devem explicar de que modo as famílias podem ajudar no desenvolvimento de competências de vida dos atletas
  - Agentes desportivos devem organizar atividades concretas que envolvam as famílias no desenvolvimento de competências de vida dos atletas
-

## Considerações finais

Em síntese, as CV representam uma ferramenta útil e significativa para potenciar os efeitos do desporto no desenvolvimento integral dos jovens atletas. No entanto, para isto suceder ainda há vários aspetos que importa compreender melhor, pelo que existe ainda uma margem muito significativa para o crescimento do conhecimento sobre as CV em geral e no desporto em concreto.

ALLEN, Georgia; RHIND, Daniel. Taught not caught: exploring male adolescent experiences of explicitly transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, v. 11, n. 2, p. 188-200, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1519717>.

BATES, Samantha.; O'QUINN, Luke. Addressing Access and Equity for Latine Youth through Sport-Based Positive Youth Development. *Children & Schools*, v. 46, n. 1, p. 37-47, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1093/cs/cdad025>

BEAN, Corliss. et al. The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, v. 70, n. 4, p. 456-470, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2018.1451348>

CAMIRÉ, Martin. The two continua model for life skills teaching. *Sport, Education and Society*, v. 28, n. 8, p. 915-928, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2022.2073438>

CHINKOV, Aleksandar; HOLT, Nicholas. Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 28, n. 2, p. 139-153, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447>

CIAMPOLINI, Vitor. et al. Percepções sobre um projeto esportivo organizado para o desenvolvimento de habilidades para a vida. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 10, n. 1, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v10i1.11372>

DANISH, Steven. et al. Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, v. 3, p. 38-49, 2004. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>

DIAS, Isabel. et al. Treino de competências de vida: Conceptualização, intervenção e investigação. *Contributos da Psicologia em Contextos Educativos*, p. 35-45, 2015. Disponível em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/19898>

EUROSTAT. Estatísticas sobre os jovens que não estão empregados, nem estão no ensino ou na formação. 2021. Disponível em [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics\\_on\\_young\\_people\\_neither\\_in\\_employment\\_nor\\_in\\_education\\_or\\_training#Young\\_people\\_neither\\_in\\_employment\\_nor\\_in\\_education\\_or\\_training](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training#Young_people_neither_in_employment_nor_in_education_or_training).

FREIRE, Gabriel et al. Coach-athlete relationships and life skills development among Brazilian handball players: A prospective study. *Quaderns de Psicologia*, v. 26, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.2051>

GERSTEIN, L. H. et al. Sport for social change: An action-oriented peace education curriculum. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, v. 27, n. 2, p. 160-169, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1037/pac0000518>

GOMES, António Rui. Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In: GOMES, António Rui ;RESENDE, Rui., *et al* (Ed.). *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation*: Nova Science, v.1, 2014. p.165-194. \_\_\_\_\_ . *Desporto juvenil: Contributos da psicologia para o desenvolvimento dos atletas*. Tempo Livre Fisical, 2024. Disponível em < <https://hdl.handle.net/1822/89480> >.

GOMES, António Rui; RESENDE, Rui. Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In: RESENDE, Rui. e GOMES, António Rui (Ed.). *Coaching for human development and performance in sports*: Springer, 2020. p.199-223. ISBN 978-3-030-63911-2.

GOULD, Daniel; CARSON, Sarah. Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008/03/01 2008. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17509840701834573>

HAUDENHUYSE, Reinhard Paul; THEEBOOM, Marc; SKILLE, Eivind Asrum. Towards understanding the potential of sports-based practices for socially vulnerable youth. *Sport in Society*, v. 17, n. 2, p. 139-156, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.790897>

HOLT, Nicholas et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, v. 10, n. 1, p. 1-49, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>

JONES, Martin. Coaching life skills in sports people. In: RESENDE, Rui. e GOMES, António Rui (Ed.). *Coaching for human development and performance in sports*: Springer, 2020. p.305-320.

MARTIN, Nikolas; CAMIRÉ, Martin; KRAMERS, Sara. Facilitating life skills transfer from sport to the classroom: An intervention assisting a high school teacher-coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 34, n. 6, p. 1077-1101, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1917016>

MCLAREN, Colin et al. Mapping the scientific structure of positive youth development research in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, p. 1-22, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1969675>

OMS (Organização Mundial de Saúde). *Skills for health: Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school*. World Health Organization, Organização Mundial de Saúde, 2003. Disponível em < <http://www.who.int/iris/handle/10665/42818> >.

PRABOWO, Indra; RAHARJA, Didik; SOFYAN, Davi. Integrating life skills in handball training programs for positive youth development. *TEGAR: Journal of Teaching Physical*

Education in Elementary School, v. 6, n. 2, p. 95-100, 2023. DOI: <https://doi.org/10.17509/tegar.v6i2>

SIMARELLI, Paula. et al. O conhecimento do treinador esportivo no contexto de projetos sociais. Journal of Physical Education, v. 33, n. 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3341>

SONJAYA, Azhar Ramadhana et al. Integration of life skills through aquatic activities in the context of positive youth development. Retos, v. 53, p. 598-948, 2024. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102506>

TURNNIDGE, Jennifer; Côté, Jean.; HANCOCK, David. Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer? Quest, v. 66, n. 2, p. 203-217, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.867275>

UNICEF. Global evaluation of life skills education programmes. United Nations Children's Fund, 2012. Disponível em < <https://gdc.unicef.org/resource/global-evaluation-life-skills-education-programmes-2012> >.

VARNEY, Rebecca; COAKLEY, Lory. Coaching life skills through sport. The International Journal of Sport and Society, v. 14, n. 2, p. 125-151, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v14i02/125-151>

VIANA-MEIRELES, Livia. et al. Projetos esportivos sociais para adolescentes no Brasil: impactos, implicações e barreiras. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 18, n. 1, p. 77-82, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n1.p77>

WILLIAMS, Charlotte. et al. A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. Journal of Applied Sport Psychology, v. 34, n. 2, p. 409-435, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>