



# CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES PARA A VIDA

Ana Clara Flaviano Silva<sup>1</sup>; Bruna Mendes Machado<sup>1</sup>; Jessie Ferreira Santos<sup>1</sup>; João Vitor de Araújo Estevam<sup>1</sup>; Matheus Gonçalves Carvalho<sup>1</sup>; Robert Bernardo da Silva Fraga<sup>1</sup> <sup>1</sup> Centro Universo Belo Horizonte

O cenário esportivo oferece oportunidades singulares para adquirir e aprimorar competências. Quando as pessoas participam ativamente de atividades organizadas e regulamentadas, são desafiadas a superar obstáculos, liderar, manter a disciplina necessária para a melhoria contínua, lidar com conflitos. O processo de transferência de habilidades psicossociais adquiridas no esporte para lidar com as situações do dia a dia é chamado de habilidades para a vida. O objetivo foi verificar se o esporte contribui de maneira efetiva no desenvolvimento das habilidades para a vida. O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critérios de seleção artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa e inglesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca (esporte) AND (“habilidades para a vida”), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes. Em três artigos notou-se que pessoas mais velhas tiveram melhor desenvolvimento nas habilidades para a vida quando comparado aos mais jovens. Em outro artigo percebeu-se que a idade não interfere no desenvolvimento, e que jovens sem deficiência tem um desenvolvimento maior de habilidades para a vida em relação a jovens com deficiência. Outro estudo fez associação da estratégia de enfrentamento e habilidades para a vida, sendo a habilidade de comunicação um preditor menos positivo do que as demais habilidades trabalhadas. Outro artigo fez a relação da autoestima e desenvolvimento das habilidades para vida, notando que um pode interferir no outro de maneira positiva ou negativa. Conclui-se que os autores consideraram o esporte como um fator positivo de desenvolvimento social, porém, além de ser necessário que aborde as habilidades para a vida de maneira intencional na prática esportiva, a idade, o sexo, o tempo de prática, a autoestima e a autonomia do treinador também irão influenciar no desenvolvimento. Por fim, apesar dos estudos apontarem que o esporte é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento de habilidades para a vida, os estudos analisados apresentam como limitação a necessidade de pesquisas que avaliem praticantes de esportes antes e depois de serem submetidos à prática esportiva, provando assim que ocorre a transferência dessas habilidades desenvolvidas no esporte para outras instâncias da vida.