

Desporto, Educação e Felicidade

Ricardo Alves¹

¹ Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências Sociais,
Universidade da Madeira

Resumo

O Desporto, a Educação e a Felicidade são três áreas do desenvolvimento humano que assumem particular importância e relevo no desenvolvimento de crianças e jovens que querem mais capazes, competentes, autónomos, equilibrados e felizes.

Com esta comunicação pretendemos dar a nossa perspectiva destes três conceitos, das suas relações e da forma como os educadores podem potenciar a educação, e consequente a transformação dos seus alunos, através da sua intervenção.

Palavras-chave: Desporto, Educação, Felicidade, Transformação

Abstract

Sport, Education and Happiness are three areas of human development that are particularly important in the development of children who want to be more capable, competent, autonomous, balanced and happy.

With this communication we intend to give our perspective on these three concepts, their relations and the way in which educators can enhance education, and consequently the transformation of their students, through their intervention.

Keywords: Sport, Education, Happiness, Transformation

Em primeiro lugar é importante situarmos os conceitos que estão subjacentes à presente comunicação, ou seja, o que é o desporto, a educação e a felicidade.

Em relação ao desporto, gostaríamos de realçar que desporto é interação. Através do desporto as pessoas interagem umas com as outras (seja com os elementos da mesma equipa, com os adversários, com os técnicos, árbitros, público, etc.), interagem com o meio e com o contexto. É a própria interação entre as nossas estruturas internas (físicas, biológicas, químicas, emocionais, psicológicas, sociais...). É nesta interação que tomam decisões, que utilizam o que sabem e que tentam dar uma resposta que seja a mais efetiva e eficaz possível em relação aos desafios que têm.

Por outro lado desporto também é emoção. Ao interagirem com outros e em determinados contextos a componente emocional é fundamental. É a capacidade de controlar e gerir emoções, o ler e interpretar as emoções dos outros, o tentar abstrair-se de determinados contextos ou situações que poderão ser um obstáculo à sua performance, etc.

Desporto é ainda superação. É uma constante tentativa em nos desafiarmos a nós próprios, em sairmos da nossa zona de conforto, o experimentarmos e testarmos os nossos limites... Tudo numa perspetiva de evoluirmos, de progredirmos, de nos tornarmos mais capazes e mais competentes.

Acima de tudo desporto é transformação. O reflexo natural de interagirmos com os outros, com o meio e em função de determinado contexto; de gerarmos e gerirmos emoções; e de tentarmos constantemente nos superarmos a nós próprios e superarmos os outros é a nossa transformação, num sentido de potenciarmos ao máximo as nossas capacidades e minimizarmos as nossas fragilidades.

No que respeita à educação, começamos pela ideia de Nelson Mandela, de que a educação é a arma mais poderosa que podemos usar para mudarmos o mundo. De facto a educação é um instrumento fundamental para podermos mudar o mundo. Ao mudarmos o mundo de cada aluno, de cada atleta e de cada pessoa, ao transformarmos o mundo que é cada um de nós, estamos a contribuir para a mudança do mundo. Isto porque se cada um de nós for melhor o mundo também o será. E nós, educadores, temos a oportunidade de transformar o mundo para algo melhor. E como? Através da forma como educamos/ transformamos cada aluno, cada atleta e cada pessoa.

Concomitantemente Piaget afirmava que o principal objetivo da educação era o de criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que outras gerações fizeram. E é também aí que reside um dos grandes objetivos da educação e desafios dos educadores: o de preparar no presente pessoas para um futuro que será completamente diferentes do presente. Se queremos contribuir para a evolução do mundo e para que os nossos alunos sejam cidadãos tão capazes de se adaptar como de transformar então temos de dotá-los de ferramentas para tal. A informação é importante, os conteúdos são necessários mas mais importante do que isso é ajudar os alunos / atletas a interpretarem o mundo, a selecionarem informação, a tomarem melhores decisões, a terem capacidade crítica, criatividade e a refletirem, a serem mais autónomos, competentes, com capacidade de gerirem emoções, de se relacionarem e de serem cidadãos responsáveis, ativos, equilibrados e felizes.

Há um provérbio chinês que diz que é necessária uma aldeia inteira para educar uma criança. E isto é algo essencial para que tenhamos consciência que todos são importantes para este propósito comum da nossa sociedade. Porém podemos também entender uma escola, uma

turma, uma equipa, uma família como “aldeias” em que cada um tem responsabilidade na construção de algo em comum e na educação de todos. E cada elemento é fundamental e poderá fazer toda a diferença. Todos não seremos muitos para uma educação melhor e é essencial que cada um compreenda o seu papel e a sua importância com o que faz, quando faz, como faz e porque faz...

Por fim temos a felicidade, que é aquilo que todos procuramos e todos almejamos na nossa vida e na vida daqueles que assumem significado para nós. De acordo com Tal Ben-Shahar (2007) a felicidade é a experiência global do prazer e do significado. Para este autor somos felizes quando conseguimos conciliar ao mesmo tempo o prazer (que é considerado como um benefício imediato) com o significado (que consiste num benefício futuro). Por exemplo, eu sou professor e sou feliz ao sê-lo. Isto porque sinto muito prazer em desenvolver aulas com os alunos mas também porque atribuo significado ao que faço, ou seja, tenho alguma esperança ou mesmo convicção que o que faço e como faço possa transformar os alunos, possa inspirá-los a serem melhores profissionais e melhores pessoas no futuro. E é óbvio que se atribuo mais significado irei sentir mais prazer em fazer. Se tiver mais prazer irei fazer melhor. E se fizer melhor irei atribuir ainda mais significado... Mas para isto é preciso estarmos motivados e sermos motivadores, é necessário estarmos inspirados e sermos inspiradores. E isto só se consegue com trabalho, dedicação, empenho, etc... Dá trabalho mas compensa... E acreditem que a alternativa não é melhor...

Ainda no que respeita à felicidade é fundamental que olhemos para os objetivos que temos de uma forma que é menos habitual... Por norma as pessoas olham para um objetivo como um fim. Se o atingem sentem-se satisfeitas e realizadas, embora vão imediatamente à procura de outro objetivo... Se não o atingem sentem-se desmotivadas, frustradas e angustiadas... E passam a vida atrás de objetivo a objetivo, tendo a perceção que o mais importante (e o que as fará sentir felizes) é atingir o objetivo...

Porém há outra alternativa: a de olhar para um objetivo com um meio e não como um fim. Se olharmos para o objetivo como um meio, e não apenas como um fim em si mesmo, evidenciamos e desfrutamos do percurso, do processo, da construção... Ou seja, mais importante do que a chegada é a viagem. Se conseguirmos chegar ao fim da viagem é ótimo. Contudo mesmo que não o consigamos olhamos para trás e pensamos que por termos tido o objetivo de chegar a algum lado, fez com que tivéssemos saído de onde estávamos e que isso proporcionou-nos bons momentos, momentos mais difíceis ou desafiantes e que nos tornaram pessoas mais capazes e mais competentes. É com esta perspetiva que enquanto professores ou treinadores devemos olhar para a educação e para o treino e devemos encarar a nossa vida,

nas suas mais diversas vertentes mas também, e acima de tudo, é esta perspetiva que devemos inculcar nos nossos alunos e atletas.

Tudo isto - o desporto, a educação e a felicidade – deverá fazer-nos pensar que tipo de educador, professor ou treinador queremos ou devemos ser e de que forma devermos educar, treinar, inspirar e transformar... Parece-nos que procurarmos educar pessoas através do desporto poderá ser um objetivo desejável, legítimo, razoável e alcançável que está ao alcance de cada um de nós. É um direito e um dever que temos quando temos responsabilidade na educação de crianças e jovens e no desenvolvimento de uma sociedade.

Mais importante do que educarmos e inspirarmos para que cada um seja o melhor, colocando a ênfase na perspetiva que só temos sucesso quando somos melhor do que os outros, é fundamental que eduquemos e inspiremos para que cada um tente ser melhor hoje do que era ontem ou que seja melhor amanhã do que é hoje. Aqui o sucesso não depende da minha comparação com os outros nem no facto de ter de ser melhor do que os outros mas no desafio de cada um superar-se a si próprio e potenciar ao máximo as suas capacidades e melhorar as suas fragilidades. Quando sobrevalorizamos os melhores, quando o maior critério de sucesso é ser o melhor, estamos a colocar de parte a grande maior parte das pessoas, estamos a desmotivar uma grande maioria, estamos a contribuir para que mesmo os melhores possam evoluir menos (pois já são os melhores). E o desafio e responsabilidade de quem educa é fazer com que cada um seja o melhor possível, independentemente dos outros.

Terminamos com um sentido e sentimento de esperança de que cada um possa fazer a sua parte no sentido de poder transformar-se e transformar através de uma educação de excelência através do desporto que, com toda a certeza, irá contribuir para sermos e para termos pessoas mais capazes, mais ativas e mais felizes.

Referências Bibliográficas

Ben-Shahar T. (2007). Aprenda a ser feliz. Lisboa: Lua de Papel.