

C129

GOING FOR THE GOAL (GOAL): LUTAR PELOS OBJECTIVOS NA ADOLESCÊNCIA

Isabel Simões Dias (mdias@escl.ipleiria.pt)

Instituto Politecnico de Leiria – Escola Superior de Educaçao

Com este trabalho pretende-se apresentar o programa de intervenção *Going for the Goal (Goal)*, da autoria de Danish e colaboradores (1992) da Virginia Commonwealth University (EUA).

Os principais objectivos a atingir com o programa *Goal* passam por promover competências pessoais e sociais que desenvolvam a resiliência em adolescentes. Ao longo de 10 sessões procura promover competências como a formulação de objectivos, a planificação, a resolução de problemas ou a comunicação, incentivando uma reflexão individual sobre como cada qual se vê no mundo, nas suas relações consigo e com os outros.

É um programa aplicado a estudantes mais novos por estudantes-formadores seleccionados cuidadosamente e bem treinados (*peer leaders*).

Os resultados obtidos com este programa referem maior sucesso escolar e menor envolvimento em comportamentos de risco e de agressividade. Em 1996 ganhou o prémio *Lela Rowland Prevention Award* dado pela Associação Americana de Saúde Mental (*National Mental Health Association's*).

Palavras-chave: Programa de intervenção; Adolescência, Saúde mental.

Introdução

Numa sociedade em constante mutação, onde questões pessoais, sociais e laborais elevam a insegurança e a instabilidade, incentivar comportamentos promotores de saúde tem sido uma prioridade em diversos contextos educativos (Matos, 2005).

Fomentar o bem-estar pessoal e o ajustamento social de adolescentes são os grandes objectivos do *Going for the goal - GOAL*, um programa de intervenção da autoria de Danish e colaboradores (1992), da Universidade da Virgínia (EUA).

Recorrendo aos princípios educativos subjacentes aos modelos comportamentalista e cognitivista, o *GOAL* desenvolve-se ao longo de 10 sessões, abordando questões como a formulação de objectivos, a resolução de problemas, a planificação, a procura de ajuda ou a identificação de qualidades pessoais. Visa o



aperfeiçoamento de competências que permitam aos participantes desenvolver o seu potencial de realização (*empowerment*) e a resiliência.

Os resultados obtidos com este programa nos EUA referem maior sucesso escolar e menor envolvimento em comportamentos de risco e de agressividade, o que nos leva a apresentar o *Going for the goal* como um instrumento válido na intervenção psicológica com adolescentes.

Lutar pelos objectivos na adolescência

O programa de intervenção *Going for the Goal – GOAL* é um programa do Centro de Competências de Vida - Universidade da Virgínia (EUA), da autoria de Steven J. Danish, Aleta L. Meyer, J. Mark Mash, Catherine W. Howard, Sherman J. Curl, John P. Brunelle e Susanna Owens. Data do ano 1992 e defende pressupostos do modelo comportamentalista e cognitivista, nomeadamente no que respeita aos princípios básicos do comportamento que se denominam por cognitivo-comportamentalistas.

Foi traduzido e adaptado para português em 1998 por uma equipa do Instituto de Educação e Psicologia - Universidade do Minho coordenada por José Cruz, tendo sido denominado por *Lutar pelos objectivos*.

Partindo do pressuposto que mudanças ao nível do comportamento pessoal influenciam o desempenho académico, o *GOAL* defende a intervenção enquanto espaço programado que visa alterar processos de desenvolvimento. Defende que uma intervenção na adolescência pode aumentar comportamentos de promoção de saúde e que as competências ensinadas devem ser úteis para a resolução de problemas actuais. Considera que a adolescência é a altura apropriada para a aprendizagem de competências de vida e que a ausência de expectativas futuras positivas acarreta uma elevada probabilidade de ocorrência de comportamentos de risco.

Constitui-se como uma intervenção em grupo e em contexto escolar. **Destina-se** a estudantes (crianças e adolescentes) com idades entre os 10 e os 14 anos e com problemas comportamentais.

Tem como **objectivo** principal ajudar estudantes a identificar objectivos pessoais e a encontrar caminhos para a sua prossecução. Pretende melhorar a resiliência dos sujeitos e fomentar a aprendizagem de estratégias de planeamento do futuro e de processos de tomada de decisão. Procura ensinar o sentido do controle pessoal e a



confiança no futuro para que os sujeitos possam tomar decisões ajustadas às situações e se tornem cidadãos activos. Considera que promover a cidadania é reconhecer comportamentos a evitar, mas também identificar estratégias de acção adequadas ao contexto.

O *GOAL* estimula os estudantes a desenvolver competências comportamentais (como, por exemplo, aprender a comunicar eficazmente com pais e adultos) e/ou cognitivas (como, por exemplo, aprender a estabelecer objectivos, a planificar, a tomar decisões, a procurar informações) que sejam promotoras de saúde. Solicita o desenvolvimento de resiliências para ultrapassar efeitos de comportamentos passados comprometedores de saúde, fomentando o auto-controle e a auto-confiança sobre o (seu) futuro e a comunicação entre todos os elementos envolvidos (Danish *et al.*, 1996; Dias 2003).

De forma a favorecer o ajustamento pessoal e social, os sujeitos são incentivados a:

- (1) identificar objectivos de vida positivos
- (2) valorizar o processo de concretização de objectivos
- (3) usar um modelo geral de resolução de problemas
- (4) identificar comportamentos que podem comprometer a saúde e que podem impedir a obtenção dos objectivos
- (5) identificar comportamentos de promoção de saúde que podem facilitar a concretização dos objectivos
- (6) procurar e criar estruturas de apoio social
- (7) identificar formas de transferir estas competências de uma situação ou contexto de vida para outros.

Os autores consideram que estas competências são concretas, de fácil aprendizagem e que estão directamente relacionadas com aspectos da vida diária do sujeito (Danish, 1997; Dias, Cruz & Danish, 2001; Dias, 2003; Dias & Cruz, 2007).

O *GOAL* é um programa aplicado durante ou após o período escolar por **estudantes/formadores** seleccionados pelos seus pares pelo seu desempenho académico, pelas suas qualidades de liderança, pelo seu envolvimento em actividades extra-curriculares (*peer leaders*). Estes estudantes de sucesso na comunidade constituem-se como imagens reais do que poderá ser o futuro dos participantes mais novos. Cresceram no mesmo bairro, frequentaram a mesma escola, confrontaram-se



com obstáculos semelhantes, pelo que servem como figuras de referência que se encontram na posição ideal para partilharem conhecimentos e experiências.

Estes estudantes/formadores são capazes de se comprometer e conhecer estratégias de comunicação. Sabem ajudar os outros (indivíduos, famílias, organizações e/ou comunidade) a atingir o seu potencial, a identificar objectivos relacionados com as suas possibilidades; inspirando-lhes confiança para atingirem os seus objectivos. Ensinam a desenvolver e a implementar um plano para atingir objectivos e encorajam os sujeitos a partilhar o que aprenderam com outras pessoas da sua comunidade (Danish, 1996; Danish & Nellen, 1997).

Para dinamizar este programa, os estudantes/formadores recebem formação onde aprendem estratégias para

(1) ensinar competências a outros (o que requer a definição e a descrição da competência, a compreensão dos motivos/razões subjacentes à aprendizagem da competência e a demonstração/prática da competência)

(2) gerir/liderar uma discussão (saber usar/colocar questões abertas, saber utilizar os comentários dos estudantes e reflectir sobre eles e saber usar exemplos pessoais).

Aprendem, assim, a falar em grupo, a organizar uma sessão e/ou palestra, a escutar os outros, a transferir as aprendizagens para outros contextos de vida.

Ao longo das sessões os dinamizadores vão ganhando o respeito dos estudantes mais novos e criando um ambiente agradável à aprendizagem. A explicitação de regras de funcionamento contribui para a criação deste ambiente de aprendizagem, de diversão, alegria e bem-estar. Para que se possa ir construindo esta relação de parceria e de acompanhamento, os autores sugerem um *ratio* de 2 estudantes/formadores do Ensino Secundário para um grupo de 15 estudantes do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico.

Os estudantes/formadores recebem um “Manual do Formador” que orienta o ensino de competências (Danish *et al.*, 1992a; Cruz *et al.*, 1998a) e os estudantes mais novos recebem um “Manual de actividades” com o conteúdo de cada sessão do programa (Danish *et al.*, 1992b; Cruz *et al.*, 1998b).

Estes estudantes aprendem uns com os outros, sendo esta aprendizagem entre pares considerada benéfica quer para os mais velhos, quer para os mais novos. Promove a auto-eficácia dos estudantes/formadores e permite aos mais novos encontrar modelos credíveis, podendo observar e apreender os seus comportamentos.

O *GOAL* encontra-se organizado em 10 sessões colectivas com a duração de uma hora cada. Em cada sessão treina-se uma competência psicológica através de um tema específico:

- 1.^a Sessão, “*dare to dream*” (atreve-te a sonhar)
- 2.^a Sessão, “*setting goals*” (formular objectivos)
- 3.^a Sessão, “*making your goal reachable*” (tornar o teu sonho alcançável)
- 4.^a Sessão, “*making a goal ladder*” (construir uma escada de objectivos)
- 5.^a Sessão, “*roadblocks to reaching goals*” (identificar obstáculos à concretização de objectivos)
- 6.^a Sessão, “*overcoming roadblocks*” (ultrapassar os obstáculos)
- 7.^a Sessão, “*seeking help from others*” (procurar ajuda dos outros)
- 8.^a Sessão, “*rebounds and rewards*” (ressaltos e recompensas - tentativas para a prossecução dos objectivos)
- 9.^a Sessão, “*identifying and building on your strengths*” (identificar e promover qualidades e capacidades)
- 10.^a Sessão, “*going for your goal*” (lutar pelo teu objectivo).

As actividades, de índole lúdico-pedagógico, são desenvolvidas num clima de participação e bem-estar.

O programa *Goal* já foi **implementado** junto de mais de 25.000 adolescentes americanos, australianos, canadianos e neo zelandeses, tendo os dados da sua avaliação revelado a sua eficácia, nomeadamente ao nível do desenvolvimento de valores pró-sociais (Brunelle *et al.*, 2007), da diminuição de comportamentos de risco e de violência e do aumento do rendimento escolar (Dias *et al.*, 2001).

Foi traduzido e adaptado em Espanha, Portugal e Hungria. Em Portugal, a sua aplicação foi feita junto de trinta e cinco estudantes do Ensino Básico (Dias, 2003).

Em 1996 foi vencedor do **prémio** *Lela Rowland Prevention Award* dado pela Associação Americana de Saúde Mental (*National Mental Health Association's*), tendo também já sido homenageado pelo Departamento Norte-Americano de Saúde e Serviços Humanos para a Prevenção da Violência (Dias *et al.*, 2001).



Em síntese, o programa *Going for the goal* constitui-se como uma ferramenta psicopedagógica que visa a promoção do desenvolvimento humano, utilizando a formulação de objetivos como principal estratégia no ensino de competências de vida. É avaliado como útil e importante pelos participantes que revelam ter apreendido a informação veiculada pelo programa.

Referências

- Brunelle, J., Danish, S. & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Development Sciences*. Vol. 11, N.º 1, 43-55.
- Cruz, J., Dias, C., Gomes, A R., Cardoso, M., Gomes, D., Oliveira, H., Pereira, M. & Alves, A (1998a). *Lutar por objetivos: manual do formador*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., Dias, C., Gomes, R., Cardoso, M., Gomes, D., Oliveira, H., Pereira, M. & Alves, A. (1998b). *Lutar por objetivos: Manual do estudante*. Braga: Universidade do Minho.
- Danish, S. (1997). Going for the goal: a life skills program for adolescents. In G. Albee e T. Gullotta (Eds.). *Primary Prevention Works*. Vol. 6. London: Sage Publications, Inc., 291 – 312.
- Danish, S. (1996), Interventions for enhancing adolescents' life skills. *The Human Psychologist*. Vol. 24, 365 – 381.
- Danish, S., Mash, J., Howard, C., Curl, S., Meyer, A., Owens, S. & Kendall, K. (1992a). *Going for the goal leader manual*. Department of Psychology: Virginia Commonwealth University.
- Danish, S., Mash, J., Howard, C., Curl, S., Meyer, A., Owens, S. & Kendall, K. (1992b). *Going for the goal student activity manual*. Department of Psychology: Virginia Commonwealth University.
- Danish, S., Nellen, V. & Owens, S. (1996). Teaching life skills through sport: Community – based programs for adolescents. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington DC: American Psychological Association, 205- 224.
- Danish, S. & Nellen, V. (1997). New roles for sport psychologists: teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*. 49, 100-113.
- Dias, C., Cruz, J. & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 157-170.



- Dias, I. (2003). *Programa – Going for the goal/“Lutar pelos objectivos” – um programa de competências de vida aplicado a crianças do 4.º ano de escolaridade*. Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Dissertação de Mestrado.
- Dias, I. S. & Cruz, J.(2007). Programa *Goal: Going for the goal/Lutar por objectivos: um programa de competências de vida no ensino básico*. In J. Cruz, R. Gomes, J. Silvério & C. Duarte (Orgs). *Actas da Conferência Internacional de Psicologia do Desporto & Exercício*. Braga: Universidade do Minho, p. 125-133.
- Matos, M. (Ed) (2005). *Comunicação, gestão de conflitos e saúde na escola*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.