

**FAI - CENTRO DE ENSINO SUPERIOR EM GESTÃO, TECNOLOGIA E  
EDUCAÇÃO  
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CARLA PIVOTO  
LEONARDO CASTILHO  
PEDRO PLANTES  
SAMANTHA NEVES  
YASMIM CRISTINA**

**PSICO CONEXÃO DO ESPORTE: UMA APLICAÇÃO PRÁTICA DA PSICOLOGIA  
DO ESPORTE EM UM PROJETO SOCIAL**

**SANTA RITA DO SAPUCAÍ - MG**

**2025**

**FAI - CENTRO DE ENSINO SUPERIOR EM GESTÃO, TECNOLOGIA E  
EDUCAÇÃO**

**GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**CARLA PIVOTO  
LEONARDO CASTILHO  
PEDRO PLANTES  
SAMANTHA NEVES  
YASMIM CRISTINA**

**PSICO CONEXÃO DO ESPORTE: UMA APLICAÇÃO PRÁTICA DA PSICOLOGIA  
DO ESPORTE EM UM PROJETO SOCIAL**

Trabalho acadêmico da graduação em Psicologia com o objetivo de propor a aplicação prática da psicologia do esporte em um projeto social para apresentação na FAITEC 2025.

**SANTA RITA DO SAPUCAÍ - MG**

**2025**

"O esporte tem o poder de mudar o mundo. Ele tem o poder de inspirar e unir as pessoas de uma forma que poucas coisas conseguem."(MANDELA, 2000)

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar técnicas de intervenção da Psicologia do Esporte a fim de trabalhar as relações interpessoais, o autocontrole, a cooperação e as habilidades sociais de jovens entre 11 e 15 anos de idade a serem aplicadas nos participantes do projeto Conexão Esportiva. O projeto atende crianças e adolescentes em fase de iniciação e formação esportiva, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também aspectos sociais. A ausência de acompanhamento psicológico representa um desafio, pois evidencia as dificuldades enfrentadas pelos jovens atletas em lidar com questões como ansiedade, motivação e tensão competitiva. A abordagem proposta consiste em uma intervenção por um período de quatro meses, na qual um grupo de alunos receberá sessões com técnicas de psicologia do esporte, como prática encoberta, auto-fala, relaxamento e estabelecimento de metas. A eficácia da intervenção será avaliada através da comparação de questionários aplicados aos professores antes e depois do período de intervenção. Como conclusão, o estudo reforça que a integração da psicologia no esporte vai além da melhoria de desempenho, atuando como uma poderosa ferramenta de inclusão social e desenvolvimento humano. A aplicação de técnicas psicológicas específicas pode preencher a lacuna observada e contribuir para a formação de atletas mais resilientes, emocionalmente equilibrados.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte; Intervenção; Desenvolvimento juvenil; Esporte educativo.

## ABSTRACT

This study aims to present sports psychology intervention techniques to address interpersonal relationships, self-control, cooperation, and social skills in young people aged 11 to 15 which can be applied in the social project Conexão Esportiva. The project serves children and adolescents in the initial and developmental stages of sports, promoting not only physical but also social development. The lack of psychological support represents a challenge, as it highlights the difficulties young athletes face in dealing with issues such as anxiety, motivation, and competitive stress. The proposed approach consists of a four-month intervention during which a group of students will receive sessions with sports psychology techniques, such as covert practice, self-talk, relaxation, and goal setting. The effectiveness of the intervention will be evaluated by comparing questionnaires given to teachers before and after the intervention period. In conclusion, the study emphasizes that the integration of psychology in sports goes beyond performance enhancement, acting as a powerful tool for social inclusion and human development. The application of specific psychological techniques can fill the observed gap and contribute to the development of more resilient and emotionally balanced athletes.

**Keywords:** Sport psychology; Intervention; Youth development; Educational sport.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 QUEM É O PSICÓLOGO DO ESPORTE E O QUE ELE FAZ?.....</b>	<b>7</b>
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>9</b>
3.1 O ESPORTE COMO INCLUSÃO SOCIAL .....	9
3.2 TENSÃO COMPETITIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL .....	11
3.3 A AGRESSIVIDADE NO ESPORTE .....	12
<b>4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>5 MÉTODO.....</b>	<b>16</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>19</b>
REFERÊNCIAS.....	20
GLOSSÁRIO .....	21
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOBRE PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	22
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOBRE O PROJETO CONEXÃO ESPORTIVA .....	25
APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS .....	30

## **1 INTRODUÇÃO**

O esporte, enquanto ferramenta educacional e social, auxilia no desenvolvimento de crianças e adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Diante disso, o projeto Conexão esportiva, implementado em 2016 com apoio da Escola Técnica de Eletrônica "Francisco Moreira da Costa"(ETE "FMC"), em Santa Rita do Sapucaí, Minas Gerais, tem desempenhado o papel de acolhimento e suporte aos jovens contemplando anualmente cerca de 600 alunos, matriculados no Ensino Fundamental e Médio, incentivando valores como disciplina, inclusão, respeito e trabalho em equipe.

Embora o projeto alcance resultados positivos no âmbito físico, despontando alguns jovens para times profissionais, observa-se a ausência de especialistas para demandas emocionais e comportamentais. Queixas comuns entre os professores do projeto têm sido observadas e indicam a oportunidade de atuação do profissional psicólogo em alguns tópicos relevantes que podem comprometer tanto o desenvolvimento esportivo quanto social dessas crianças, como a agressividade no esporte, que pode surgir devido a diversos fatores e se manifestar de maneira hostil ou instrumental, além da tensão competitiva e a regulação emocional, que também podem ser influenciadas pelas relações sociais que esses jovens atletas enfrentam.

Em virtude disso, este trabalho tem por objetivo aplicar técnicas de intervenção da Psicologia do Esporte a fim de trabalhar as relações interpessoais, o autocontrole, a cooperação e as habilidades sociais de jovens entre 11 e 15 anos de idade participantes do projeto Conexão Esportiva visando amenizar as queixas apresentadas pelos professores e, consequentemente, o bem estar dos jovens.

## **2 QUEM É O PSICÓLOGO DO ESPORTE E O QUE ELE FAZ?**

A Psicologia do Esporte é um campo que se junta à Antropologia, Filosofia, Sociologia do esporte, medicina, fisiologia e biomecânica do esporte em um espectro denominado Ciências do Esporte. O psicólogo que deseja atuar nesta área deve procurar desenvolver sua formação em disciplinas que envolvam o universo do atleta. Ou seja, a formação exclusiva em psicologia, para essa área, é falha. É necessário a procura por especializações que complementam seu currículo e possibilitam uma visão universal do atleta.

Historicamente a Psicologia do Esporte se preocupava apenas com aspectos biológicos, mas agora estuda e atua em áreas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo e bem-estar de atletas, integrando enfoques sociais, educacionais e clínicos. Segundo Rubio (1999, p. 62) os modelos de atuação profissional para o psicólogo do esporte são:

- a) clínico: profissional capacitado para atuar com equipes esportivas, clubes e/ou seleções;
- b) especialista em psicodiagnóstico: Utiliza instrumentos para avaliar o potencial e as deficiências dos atletas;
- c) conselheiro: Apoia e intervém junto aos atletas e à comissão técnica para lidar com questões coletivas ou individuais do grupo;
- d) consultor: Avalia estratégias e programas estabelecidos, buscando otimizar o rendimento;
- e) cientista - pesquisador e educador: Produz e transmite conhecimento para a área;
- f) analista: Avalia as condições do treinamento esportivo, atuando como intermediário entre atletas e comissão técnica;
- g) otimizador: Avalia o evento esportivo e organiza programas para aumentar o potencial de performance.

A diversidade de modelos reforçam a necessidade da sua formação abrangente, que por sua vez permite que o profissional atue em diversos campos do esporte, que são:

- a) esporte de rendimento: O psicólogo atua na otimização da performance, analisando e transformando os determinantes psíquicos que interferem no rendimento de atletas e equipes;
- b) esporte escolar: O foco é a formação dos praticantes para a cidadania e o lazer, com o psicólogo compreendendo e analisando os processos de ensino, educação e socialização inerentes ao esporte;

- c) esporte recreativo: O objetivo é o bem-estar, com o psicólogo atuando na análise do comportamento recreativo de diferentes grupos em relação a motivos, interesses e atitudes;
- d) esporte de reabilitação: O trabalho é voltado para a prevenção e intervenção em pessoas com lesões decorrentes da prática esportiva ou com deficiência física e mental.



### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Psicologia do Esporte é crucial para analisar emoções e comportamentos no esporte, pois a prática esportiva associada ao acompanhamento psicológico desenvolvem autoestima, resiliência e bem-estar, diminui o *burnout* e melhora o manejo emocional. Traz benefícios à saúde física e mental, à qualidade de vida e à inclusão social, melhorando a performance de atletas, reduzindo estresse, ansiedade e sintomas de doenças psíquicas.

Outro ponto relevante é a prevenção de lesões e a reabilitação, em que o psicólogo desempenha um papel central na adesão ao tratamento, manutenção da motivação e na superação de barreiras emocionais ocasionadas por meio do afastamento temporário da atividade.

Desse modo, essa área configura-se como um campo interdisciplinar, agregando conhecimentos da psicologia com a Educação Física e outras ciências da saúde, ampliando os recursos disponíveis para promover o rendimento esportivo e bem-estar integral do indivíduo.

Para justificar a proposta de intervenção ao final deste trabalho, a fundamentação teórica é fundamental. A seção a seguir não apenas define o papel do psicólogo do esporte, mas também aprofunda-se nas problemáticas observadas no Projeto Conexão Esportiva, como a tensão competitiva, a oscilação emocional e a agressividade. Ao conectar essas questões diretamente aos estudos e modelos da área, como a teoria dos quatro aspectos de Nitsch, esta fundamentação demonstra a urgência de uma abordagem psicológica. Assim, a intervenção proposta torna-se a resposta prática e cientificamente embasada para os desafios enfrentados pelos jovens, garantindo que o esporte seja uma ferramenta de desenvolvimento integral e não apenas de rendimento físico.

#### 3.1 O ESPORTE COMO INCLUSÃO SOCIAL

Em entrevista, Rubio afirma que "O esporte é um palco onde são encenadas muitas dramatizações sociais. Construir relações nas atividades esportivas é um treino para desenvolvê-las em outros ambientes."(APÊNDICE A)

Em contextos de vulnerabilidade social, é comum que crianças e adolescentes estejam expostos a diversos fatores hostis, como violência, negligência e a inacessibilidade a recursos

básicos, e essas situações, somadas ao poder de ambientes desestruturados, podem impactar negativamente o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo dos jovens. É nesse cenário que muitas crianças e adolescentes chegam aos projetos de iniciação esportiva, frequentemente apresentando sintomas negativos influenciados pelo meio em que vivem.

Ao analisar o esporte de forma isolada, é evidente sua contribuição para o aspecto físico do indivíduo, pois o corpo humano, de forma inerente, produz e secreta hormônios que promovem o bem-estar e a homeostase, como destacado pelo Conselho Regional de Educação Física ao abordar os impactos fisiológicos da atividade física (JOÃO e FIGUEIRA JUNIOR, 2019).

Sanches e Rubio (2011, p. 5) afirmam que "se essa prática for conduzida de acordo com as premissas da educação pelo esporte, ela pode contribuir imensamente para o desenvolvimento saudável do praticante".

Entretanto, ao considerar fatores como a regulação emocional, habilidades sociais e o histórico conturbado desses jovens, é possível que o desempenho e a evolução no esporte escolhido apresentem prejuízos. Nessas circunstâncias, a presença de um profissional habilitado para cuidar da saúde mental torna-se imprescindível, não apenas para melhorar o rendimento na atividade esportiva, mas para cuidar do ser humano e possibilitar a inclusão dos jovens em uma nova realidade.

Nesse contexto, esporte e psicologia esportiva se interligam em projetos como o Programa Atleta Cidadão, que contempla todo o território nacional e Secretarias de Esportes que desenvolvem projetos que atingem núcleos menores de indivíduos, ou seja, torna-se importante ressaltar que o psicólogo do esporte não atua sozinho, trabalhando em conjunto com organizações, comissões técnicas ou com qualquer atleta, profissional ou não, que deseje melhorar seu desempenho. A psicologia esportiva pode promover inclusão e pertencimento por meio de práticas personalizadas, adaptadas a cada realidade, física ou social, favorecendo o contato, acolhimento e o apoio aos envolvidos.

Apesar desses avanços, a cidade de Santa Rita do Sapucaí não conta com psicólogos especializados na área esportiva, e por isso projetos sociais de iniciação esportiva, como o Projeto Conexão Esportiva, ainda carecem desse suporte. Segundo o professor André, o apoio psicológico pode trazer uma grande contribuição ao projeto, como "motivação em resultados positivos, empenho em querer fazer melhor, persistir em tentar apoiar o companheiro de forma

mais adequada com o que precisam"(APÊNDICE B).

### 3.2 TENSÃO COMPETITIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL

No contexto esportivo, especialmente entre crianças e adolescentes, o rendimento dos atletas não depende apenas de suas habilidades físicas e técnicas, mas também de aspectos emocionais que influenciam diretamente sua atuação. Emoções como ansiedade, raiva ou entusiasmo podem tanto impulsionar quanto comprometer o desempenho.

Desse modo, a teoria dos quatro aspectos de Nitsch fornece uma estrutura eficaz para compreender a relação entre emoção e rendimento, demonstrando como a vivência emocional interfere nas interações sociais, nos treinos e nas competições (SAMULSKI, 2002).

A tensão competitiva, nesse sentido, pode ser entendida como resultado de emoções que exercem duas funções principais: a função de organização, orientação e controle das ações, e a função energética, relacionada à ativação do organismo. Por exemplo, mesmo um atleta desmotivado pode demonstrar mais envolvimento nos treinos do que outro ainda mais desmotivado, o que revela a complexidade da influência emocional sobre o comportamento esportivo.

A partir dessa observação, reforça-se a ideia de que as emoções mantêm uma conexão estreita com o rendimento. Samulski (2002) afirma que para compreender essa relação é necessário considerar os aspectos apontados por Nitsch:

- a) a emoção: qualidade, intensidade e forma de manifestação;
- b) a situação: relação pessoa-meio e ambiente-tarefa;
- c) o efeito causado: positivo ou negativo;
- d) o rendimento: qualidade, quantidade, gasto e efeito.

É importante perceber que essa ligação entre rendimento e emoção não se limita apenas à atuação em campo, mas também se estende aos treinos e às situações de socialização às quais pré-adolescentes e adolescentes estão expostos.

Um exemplo disso pode ser observado quando um adolescente tem uma pequena discussão com um colega de equipe fora de campo, e durante o treinamento ou até mesmo em uma competição.

Nesses casos, a comunicação entre os dois tende a falhar devido à interferência emocional, seja raiva, tristeza ou culpa. Como resultado, o rendimento de ambos pode ser comprometido, não apenas pela falta de apoio mútuo, mas também pela dificuldade em manter a neutralidade emocional durante a partida.

Nesse cenário, os quatro aspectos são facilmente identificáveis: a emoção é negativa; a intensidade pode ser elevada; a manifestação ocorre por meio da perda de concentração. A situação envolve o relacionamento interpessoal (pessoa-meio) e a exigência da tarefa (ambiente-tarefa). O efeito causado é negativo, gerando frustração e fazendo com que o foco no jogo diminua. Assim, o rendimento torna-se limitado em quantidade e em qualidade (SAMULSKI, 2002).

É evidente, portanto, que emoções positivas e negativas fazem parte do cotidiano esportivo de pré-adolescentes e adolescentes, influenciadas por três estados emocionais descritos por Samulski (2002): o estado de febre (alta excitação e tremores corporais), o estado de apatia (inibição central, baixa excitabilidade e fadiga) e o estado ótimo de ativação (equilíbrio entre excitação e inibição, com intensidade fisiológica ideal). Esses estados podem ser vivenciados em sequência: inicialmente, há uma grande animação com o início do jogo; em seguida, surge a apatia diante das dificuldades e do cansaço; e, com o tempo e a experiência, o atleta tende a alcançar um equilíbrio emocional, essencial para o bom desempenho esportivo.

Diante disso, a atuação de um psicólogo do esporte torna-se fundamental. Esse profissional pode auxiliar na resolução de conflitos internos e externos vivenciados por jovens atletas, fortalecendo aspectos positivos de forma adequada, sem gerar perdas de motivação ou excesso de excitação. O psicólogo atua para promover equilíbrio emocional, evitando pressões, medos e lidando com questões como estresse, ansiedade, excitação e apatia. Quando as emoções estão equilibradas, o rendimento tende a melhorar significativamente e a tensão se torna menos presente, contribuindo para um ambiente esportivo mais saudável e produtivo.

### 3.3 A AGRESSIVIDADE NO ESPORTE

Outro aspecto a ser observado e possivelmente trabalhado por um profissional da psicologia dentro da Conexão Esportiva é a agressividade. Compreender os aspectos da agressividade no

esporte é fundamental para promover um ambiente saudável de desenvolvimento. A agressividade pode se manifestar de forma hostil, com a intenção de causar dano, ou instrumental, como meio para alcançar um objetivo competitivo. A maioria dos jovens atletas tende a rejeitar comportamentos hostis, reconhecendo a importância de uma "agressividade positiva" ligada ao esforço e à superação. (PINHEIRO, FILGUEIRAS e NÓRTE, 2024)

Fatores externos, como a frustração de familiares e a pressão da torcida, quando presente, muitas vezes influenciam negativamente o comportamento das crianças, elevando os níveis de estresse e potencializando reações agressivas. A família e os treinadores são referências fundamentais na formação dos atletas, podendo tanto reforçar atitudes negativas quanto servir de exemplo de autocontrole e respeito.

Pode-se considerar que quando uma mãe ou pai assiste a uma partida competitiva do seu filho, esse indivíduo está confiante em relação à vitória e alimentando expectativas otimistas dentro de si, e a mera esperança de um final favorável já é razão para um aumento das tendências hostis Centurion-Cabral *et al.*<sup>1</sup> (2020 *apud* Pinheiro; Filgueiras; Norte, 2024).

Nesse cenário, a presença de um psicólogo dentro do programa Conexão Esportiva pode trazer contribuições significativas. O profissional pode desenvolver ações com pais, treinadores e adolescentes, promovendo valores como empatia, controle emocional e resolução de conflitos. Atividades em grupo, oficinas e atendimentos individuais podem ajudar os jovens a lidarem melhor com frustrações, expectativas e rivalidades naturais do esporte.

Além disso, o psicólogo pode mediar conflitos familiares nas arquibancadas e conscientizar sobre os impactos emocionais das atitudes dos adultos nas adolescentes. Com foco no bem-estar e no desenvolvimento integral dos participantes, a atuação psicológica no esporte se mostra essencial para fortalecer um ambiente educativo, acolhedor e transformador.

---

<sup>1</sup>CENTURION-CABRAL, João Carlos *et al.* Do otimismo à agressão: cognições positivas preveem comportamento violento em homens. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 38, n., p. 203–217. 2020.

#### 4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Trabalhar com Psicologia do Esporte envolve desafios que mudam de acordo com o "cliente". Pois envolve o trabalho com atletas que trabalham sozinhos, em duplas e até mesmo em grandes times. Cada tipo de atuação vai demandar uma visão diferente de trabalho.

Scala (2000) propõe um trabalho desenvolvido através de programas de treinamento, que buscam a melhora do desempenho esportivo se baseia nas técnicas mais encontradas na literatura que quando combinadas têm melhor efeito no treinamento dos atletas.

Diferente da terapia, que se orienta pelas queixas do paciente, na Psicologia do Esporte o objetivo do trabalho é melhorar o rendimento esportivo, portanto esses programas de treinamento visam instalar comportamentos específicos que vão resultar na melhora de desempenho do atleta. Na literatura sobre psicologia do esporte as técnicas mais utilizadas são:

- a) Prática Encoberta ou Treino mental - técnica na qual o atleta treina através da sua imaginação. "Imaginar, para Skinner(1974) é: ‘ver algo na ausência da coisa vista, é presumivelmente uma questão de fazer aquilo que se faria quando o que se vê está presente.’" Skinner <sup>2</sup> (1993 *apud* Scala, 2000). Estudos mostram que a prática encoberta promove alterações cerebrais, musculares e do sistema nervoso autônomo como se o atleta estivesse fazendo o movimento em si;
- b) auto-fala - técnica na qual o sujeito repete uma frase ou uma palavra durante o desempenho de uma tarefa, sua função é controlar as emoções levando o atleta a ter mais controle na solução de problemas, na concentração e também evitar se sensibilizar com pensamentos negativos;
- c) relaxamento - as técnicas de relaxamento permitem o alívio de tensões corporais, controle da ativação do sistema nervoso central, para que o atleta não tenha excesso ou falta de energia para atuar;
- d) estabelecimento de metas - estratégia que permite melhorar o rendimento do atleta através do planejamento das metas que ele quer alcançar. Essas metas devem ser definidas de acordo com a situação atual do atleta e devem ser estabelecidas com critérios concretos, para diminuir a possibilidade de fracasso, sempre colocando prazos para cumprí-las.

Estas quatro técnicas combinadas promovem um aumento do rendimento dos atletas e também

---

<sup>2</sup>SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o Behaviorismo**. 1.ed. São Paulo: Cultrix, 1993.

um maior comprometimento consigo e com o grupo em que atua. Não é necessário utilizar todas juntas, pode-se combinar duas ou três dependendo da situação, por exemplo:

- a) prática encoberta + relaxamento: facilita a aprendizagem, pois facilita imaginar se o atleta encontra-se relaxado;
- b) prática encoberta + autofala: durante o treino mental se implementa a auto fala treinando o cérebro para respostas mais rápidas quando utilizadas nos treinos e/ou competições.

## 5 MÉTODO

A fim de identificar as principais queixas quanto aos jovens, foi aplicado um questionário (APÊNDICE B) a um grupo de professores do Conexão Esportiva, das quais se destacam as seguintes:

- a) falta de autoconfiança: os professores notam que os jovens têm dificuldades em acreditar em seu próprio potencial e em entender que são capazes de alcançar seus objetivos;
- b) dificuldade em lidar com a pressão: durante as competições, muitos atletas demonstram ansiedade e medo de errar, o que afeta seu desempenho. Há uma dificuldade geral em lidar com a pressão de resultados e expectativas externas;
- c) desmotivação e desistência: alguns jovens demonstram falta de interesse ou fazem as atividades por obrigação. Eles desistem facilmente quando enfrentam desafios e perdem a motivação, especialmente quando os resultados não são favoráveis;
- d) dificuldade de focar: fatores como distrações externas, uso de celular e agitação emocional fazem com que os atletas tenham dificuldade de manter a concentração durante treinos e jogos;
- e) problemas de comportamento: indisciplina e falta de comprometimento são desafios comportamentais que podem estar ligados a questões emocionais ou fatores externos;
- f) oscilação emocional: os jovens enfrentam dificuldades em lidar com frustrações, o que impacta seu desempenho e convivência. Eles podem ficar estressados e cobrar demais de si mesmos e dos colegas.

Identificadas as principais queixas, foi formulado um questionário (APÊNDICE C) com 12 perguntas que utilizam a escala Likert para avaliar a percepção dos professores quanto ao comportamento dos alunos.

Com isso, a proposta dos autores consiste em:

- a) selecionar uma turma de alunos do Conexão Esportiva, com idades entre 11 e 15 anos de idade, de uma mesma modalidade esportiva (futebol, basquete ou volei);
- b) aplicar o questionário, no início do ano letivo, aos professores que terão contato com a turma selecionada;
- c) aplicar mensalmente, ao longo de 4 meses, as quatro técnicas apresentadas na Proposta de Intervenção deste trabalho no grupo de alunos;
- d) reaplicar o questionário, após aplicada a Proposta de Intervenção, aos mesmos professores



submetidos ao questionário inicialmente;

- e) comparar os resultados das respostas dos formulários aplicados nos dois momentos distintos a fim de analisar o impacto da intervenção proposta.

Para isso, os autores se comprometem a obter autorização prévia dos professores e também dos responsáveis pelos jovens selecionados através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (a ser formulado), além de buscarem um professor orientador que irá supervisionar a aplicação das técnicas propostas, sempre de forma grupal e seguindo os princípios éticos estabelecidos pelo Código de Ética Profissional do Psicólogo.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Psicologia do Esporte apresenta-se essencial para o desenvolvimento integral dos jovens, pois atua tanto na melhoria de desempenho quanto na promoção da saúde mental e da inclusão social. No projeto Conexão Esportiva, observou-se a necessidade de suporte psicológico especializado, o que reforça a importância da inserção desse profissional em iniciativas sociais voltadas ao esporte. Conclui-se, então, que a presença do psicólogo pode potencializar resultados, fortalecer vínculos e transformar a prática esportiva em uma experiência educacional promovendo bem-estar.

## **7 CONCLUSÃO**

A partir da análise realizada, constata-se que a atuação do psicólogo do esporte vai além da otimização do desempenho físico, contemplando aspectos fundamentais do desenvolvimento integral dos participantes.

Conforme apresentado, o projeto já desempenha um papel significativo no desenvolvimento dos jovens e até mesmo no encaminhamento de alguns para times profissionais. No entanto, a ausência de um profissional especializado para atender as demandas emocionais e comportamentais representa uma lacuna importante que deve ser preenchida pela inserção da psicologia do esporte, potencializando os resultados já alcançados.

Observou-se que o psicólogo do esporte, com sua formação abrangente e modelos diversificados de atuação, pode intervir em diferentes frentes como a regulação emocional, o manejo da agressividade e o equilíbrio do desenvolvimento. Através das técnicas de intervenção apresentadas, como a prática encoberta, a auto-fala, o relaxamento e o estabelecimento de metas, este profissional pode contribuir significativamente para o bem-estar psíquico dos jovens atletas.

A integração entre esporte e psicologia representa, portanto, uma poderosa ferramenta de inclusão social, especialmente em contextos de vulnerabilidade, promovendo não apenas habilidades físicas, mas também competências emocionais e sociais fundamentais para o desenvolvimento saudável. Ao considerar os jovens em sua totalidade, respeitando suas particularidades e limitações, o projeto Conexão Esportiva poderá ampliar seu impacto positivo, formando não apenas, atletas mais preparados, mas cidadãos mais resilientes e emocionalmente equilibrados.

Conclui-se, assim, que a implementação da psicologia do esporte no projeto conexão esportiva representa um avanço significativo na proposta de formação integral dos jovens atendidos, contribuindo para a consolidação de um modelo de iniciação esportiva que valoriza tanto o desenvolvimento físico como o bem-estar emocional dos participantes.

## REFERÊNCIAS

JOÃO, Gustavo Allegretti; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Os primeiros passos em fisiologia do exercício: Bioenergética, Cardiorrespiratório e gasto energético. **Coleção Literária 20 anos da Instalação do CREF4/SP**, v. 10, n. 1, p. 106. 2019.

PINHEIRO, Matheus; FILGUEIRAS, Alberto; NÓRTE, Carlos Eduardo. A agressividade na perspectiva de jovens atletas, de seus familiares e treinadores. **Psicologia & Sociedade**, v. 36, n., p. 2024.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 60–69. 1999.

SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do Esporte**. Barueri, SP: Editora Manole Saúde, 2002. 133–151 p.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa**, v. 37, n. 4, p. 825–842. 2011.

SCALA, Cristiana Tieppo. Proposta de intervenção em psicologia do esporte. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 2, n. 1, p. 53–59. 2000.

## GLOSSÁRIO

**ETE FMC:** Escola Técnica de Eletrônica Francisco Moreira da Costa

**Conexão Esportiva:** Projeto social de iniciação esportiva para crianças e adolescentes em Santa Rita do Sapucaí, MG.

**Homeostase:** A capacidade do corpo de manter seu ambiente interno em um estado de equilíbrio e estabilidade.

**Psicologia do Esporte:** Um campo de estudo que lida com as emoções, comportamentos e o bem-estar de atletas para otimizar o desempenho.

**Tensão Competitiva:** As emoções que surgem durante os treinos e competições, afetando a performance.

**Teoria dos Quatro Aspectos de Nitsch:** Um modelo para entender como a emoção se relaciona com o desempenho, considerando a situação, o efeito e o resultado.

**Agressividade Hostil:** Comportamento agressivo no esporte que tem a intenção de causar dano a outro.

**Agressividade Instrumental:** Agressividade usada como um meio para alcançar um objetivo competitivo.

**Prática Encoberta:** Técnica em que o atleta treina usando apenas a imaginação.

**Autofala:** O uso da repetição de frases ou palavras para controlar emoções e manter o foco.

**Estabelecimento de Metas:** Planejamento de objetivos claros para melhorar o desempenho.

**Relaxamento:** Técnicas para aliviar tensões e equilibrar a energia do corpo e da mente.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOBRE PSICOLOGIA DO ESPORTE

**Nome:** Katia Rubio

**Formação Acadêmica:** Psicologia

**Número de registro do CRP:** 48080-3/06

**Local de atuação:** São Paulo

**Quais são as principais funções de um psicólogo do esporte no dia a dia?**

Cuidar de pessoas que praticam atividade física e esporte.

**Em que tipos de contextos você atua (clubes, consultórios, escolas, academias)?**

Confederação Brasileira de Voleibol, clubes e consultório.

**Qual a diferença entre psicologia clínica e psicologia do esporte na prática?**

A psicologia clínica tem seu setting definido pelo consultório. O setting da Psicologia do esporte é o local de prática do atleta, podendo ser ele privado ou público.

**De que forma o trabalho psicológico ajuda na recuperação dos indivíduos em ambiente competitivo?**

O ambiente competitivo exige objetivo na realização de uma tarefa específica, podendo ser a vitória ou a conquista de posições em rankings. Isso pode ser entendido não como recuperação, mas como busca de propósito.

**Quais são os principais desafios psicológicos enfrentados por atletas de alto rendimento?**

Determinação de objetivos; comunicação com a equipe técnica; enfrentamento dos desafios da competição; intercâmbio com o público.

**Como você trabalha questões como ansiedade pré-competição e pressão por resultados?**

Focando nos objetivos e na motivação interna; desfocando o público, o externo, as interferências no processo pessoal.

**Você percebe um aumento de atletas buscando apoio psicológico por questões emocionais?**

Sim. A superação da representação social da psicologia como a tratamento de doentes para uma prevenção em saúde mental favoreceu a busca pela psicologia.

**Como equilibrar o rendimento esportivo com o bem-estar mental?**

Transformando o esporte em mais um item da vida e não a razão de existir de alguém.

**Existe ainda tabu entre atletas e treinadores sobre buscar ajuda psicológica?**

Sim, mas já é muito menor do que foi no passado.

**Como o psicólogo do esporte lida com conflitos dentro de equipes?**

Aprimorando a comunicação entre as pessoas envolvidas com o trabalho.

**Como o esporte pode contribuir para a inclusão social de populações vulneráveis que sofrem com discriminação ou exclusão social?**

O esporte é um palco onde são encenadas muitas dramatizações sociais. Construir relações nas atividades esportivas é um treino para desenvolvê-las em outros ambientes.

**Quais os efeitos psicológicos da falta de apoio familiar ou comunitário na trajetória de jovens atletas?**

O desamparo é danoso em qualquer contexto social. No esporte, como em outras situações, a falta de apoio gera insegurança e dificuldade na realização de tarefas.

**A psicologia pode promover inclusão e pertencimento através de práticas esportivas? Como isso acontece na prática?**

A psicologia em si é um suporte para a inclusão realizada por meio da atividade esportiva e não um fim. Facilitar a comunicação; promover auto-conhecimento; desenvolver auto-estima são situações em que a psicologia colabora, juntamente com a prática esportiva, para a inclusão e pertencimento.

**Diga mais sobre a Psicologia do esporte. Algo que você acredita ser importante mas não foi mencionado no questionário.**

É preciso que as graduações em Psicologia incluam a Psicologia do Esporte como disciplina obrigatória para que mais profissionais possam atuar no ambiente esportivo com competência.

**Data e Hora da coleta:** 23/04/2025 13:30



## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOBRE O PROJETO CONEXÃO ESPORTIVA

### 1) Qual a sua formação e há quanto tempo atua no projeto Conexão Esportiva?

**Elisa:** Estou em formação no curso de educação física. E atuo há cinco meses no Conexão.

**André Betsa:** Educação Física (Bacharelado e Licenciatura) Atua desde o início em 2016.

**Ana Júlia:** Sou Bacharel em Educação Física, com registro ativo no conselho (CREF 052992). Finalizei minha graduação no final do ano de 2023 e minha formatura foi em Fevereiro de 2024. Durante a graduação, iniciei meu estágio no Projeto Conexão Esportiva, para ser mais específica no dia 27 de setembro de 2021 onde fiquei até 21 dezembro de 2023. Precisei sair pois já havia sido ultrapassado o tempo máximo de estágio dentro do Projeto. Retornei nesse ano de 2025, em janeiro, ao Projeto Conexão Esportiva onde estou como Professora.

### 2) Quais são os principais objetivos do projeto em relação ao desenvolvimento das crianças de 7 a 10 anos?

**Elisa:** Desenvolver a coordenação motora, a psicomotricidade, apresentar os esportes e desenvolver suas habilidades.

**André Betsa:** Desenvolvimento Motor e Iniciação Esportiva, com a vivência em diversos esportes durante o ano.

**Ana Júlia:** O Projeto Conexão Esportiva é um Projeto Social Educacional, o que significa que as atividades são voltadas para o desenvolvimento global das crianças por meio do esporte. Além de ensinar fundamentos de diferentes modalidades esportivas, buscamos promover valores como respeito, trabalho em equipe, disciplina e inclusão. O foco não é apenas no desempenho físico, mas também no lado educacional e social, ajudando as crianças a crescerem como indivíduos conscientes, saudáveis e confiantes. Dentro dessa faixa etária (7 a 10) as crianças participam das turmas de Iniciação Esportiva. Lá a cada mês nós incluimos um esporte diferente e um tema transversal durante as aulas. Tudo isso é feito por meio de exercícios e brincadeiras que trabalham principalmente o desenvolvimento das capacidades motoras básicas, que são fundamentais como coordenação motora, equilíbrio, agilidade, velocidade de reação, flexibilidade, força e etc.

### **3) Quais são os principais objetivos do projeto em relação ao desenvolvimento dos adolescentes e jovens acima dos 11 anos?**

**Elisa:** Desenvolver suas habilidades nos esportes específicos(vôlei, basquete, futsal e futebol de campo), através dos treinos.

**André Betsa:** Desenvolvimento do esporte de maneira específica, junto à disciplina, respeito, comprometimento...

**Ana Júlia:** Já os adolescentes e jovens, quando entram na faixa etária de 12 a 17 anos, tem a oportunidade de escolher uma modalidade específica para participar dentro do Projeto. Sendo elas Voleibol, Futebol de Campo, Futsal ou Basquete. Dentro das Modalidades Específicas o trabalho continua sendo de maneira sócio educacional, porém partimos para a formação de equipes específicas com foco competitivo onde trabalhamos o aperfeiçoamento técnico e tático: desenvolvendo habilidades específicas da modalidade esportiva, respeitando o nível e a progressão de cada aluno. O desenvolvimento físico e motor: promovendo o aprimoramento das capacidades físicas como força, resistência, velocidade, agilidade e coordenação, com treinos mais estruturados e adequados à fase de crescimento. Mas mesmo com a participação em amistosos e campeonatos sempre deixamos claro que a vivência dentro do esporte é acompanhada da formação de valores onde incentivamos a disciplina, comprometimento, responsabilidade, trabalho em equipe, respeito ao adversário e à hierarquia esportiva (regras, árbitros, treinadores).Afinal, dentro do Projeto, nosso principal objetivo em qualquer faixa etária sempre será a inclusão social e educação: usar o esporte como ferramenta para afastar os jovens de situações de risco e promover inclusão, cidadania e oportunidades de crescimento pessoal e social.

### **4) Os professores e estagiários do Conexão recebem alguma orientação sobre como lidar com questões emocionais ou comportamentais dos beneficiários do projeto?**

**Elisa:** Não recebemos orientações específicas, mas temos o apoio do coordenador para conseguirmos lidar com as questões que aparecem ao longo das aulas.

**André Betsa:** Orientação não, mas sempre que tem algo que demande mais atenção, nos reunimos para solucionar da melhor maneira.

**Ana Júlia:** Nós contamos com o apoio do Coordenador do Projeto Conexão Esportiva, o Thiago Ribeiro. Ele sempre nos orienta e nos auxilia nas intervenções com questões que surgem no dia dia do Projeto.

**5) Quais desafios você percebe em relação ao comportamento, autoestima ou motivação dos jovens atletas?**

**Elisa:** O desafio maior é fazer com que eles entendam o quanto são capazes de conquistar os seus objetivos dentro do esporte. Principalmente quando estamos em algum campeonato e o placar não está favorável.

**André Betsa:** Falta de interesse (alguns fazem por obrigação), não ligar para ganhar ou perder (tanto faz), desistir muito fácil (sempre dizer que não consegue fazer) ...

**Ana Júlia:** Os principais desafios observados nos jovens atletas, na minha opinião, envolvem a falta de autoconfiança, dificuldades em lidar com frustrações e a oscilação na motivação, que muitas vezes está ligada à fase da adolescência. Também enfrentamos questões de comportamento, como indisciplina ou falta de comprometimento, que podem estar relacionadas a fatores externos, como problemas familiares ou escolares.

**6) Que benefícios você imagina que o suporte psicológico traria para o ambiente da Conexão Esportiva?**

**Elisa:** Fazer com que eles tenham motivação para continuar, mesmo com os desafios que surgem ao longo das modalidades escolhidas.

**André Betsa:** Motivação em resultados positivos, empenho em querer fazer melhor, persistir em tentar, apoiar o companheiro de forma mais adequada com o que precisam.

**Ana Júlia:** Traria benefícios significativos tanto para os alunos quanto para nós, professores. Para os jovens, ajudaria no equilíbrio emocional, na motivação e na forma de lidar com desafios e frustrações. Isso refletiria diretamente em um ambiente mais saudável, colaborativo e respeitoso para as aulas. Já para nós, os educadores, o apoio psicológico seria um reforço importante na comunicação com os alunos, no manejo de comportamentos difíceis e no entendimento das questões emocionais que impactam o rendimento e a convivência.

### **7) Como as equipes lidam com a pressão durante competições importantes?**

**Elisa:** A maioria deles não conseguem lidar com essa pressão de forma sadia, atrapalhando seu rendimento dentro de quadra.

**André Betsa:** Muitos encaram o desafio e se empenham em fazer o melhor, outros ficam ansiosos, outros se deixam afetar pelo externo, alguns ficam mais estressados e cobram demais de si mesmo e dos companheiros.

**Ana Júlia:** Apesar de todo o incentivo e trabalho que realizamos, muitos jovens ainda enfrentam dificuldades para lidar com a pressão durante competições importantes. É comum que a ansiedade e o medo de errar atrapalhem o desempenho, mesmo quando estão bem preparados. Nós sabemos que isso faz parte do processo de amadurecimento esportivo e emocional, por isso seguimos trabalhando com paciência, reforçando o apoio emocional, a valorização do esforço e o aprendizado que vem com cada experiência. A presença de um suporte psicológico, por exemplo, poderia contribuir ainda mais nesse aspecto.

### **8) Os atletas têm dificuldades em manter o foco durante jogos e treinos?**

**Elisa:** Se o placar não é favorável, a dificuldade é muito grande.

**André Betsa:** Varia muito de faixas etárias, sendo os mais novos menos focados e de acordo com que vão dando continuidade no projeto e subindo de categoria o foco vai aumentando, mas mesmo assim tem que ser cobrados.

**Ana Júlia:** Sim, muitos atletas ainda têm dificuldades em manter o foco durante jogos e treinos. Fatores como distrações externas, uso excessivo de celular, agitação emocional ou até mesmo a pressão por desempenho acabam interferindo na concentração.

### **9) Existem estratégias para manter os atletas motivados ao longo de uma sequência de jogos?**

**Elisa:** Eu gosto de sempre conversar com eles e mostrar que mesmo estando em uma competição, estamos ali porque gostamos do que fazemos e gostamos daquele esporte. Então, temos que nos divertir.

**André Betsa:** Estratégia muda de acordo com a equipe e categoria, tentando se adequar às

características de cada grupo.

**Ana Júlia:** Atualmente, não temos uma estratégia pré-estabelecida e acordada entre todos para manter a motivação dos atletas ao longo de uma sequência de jogos, mas buscamos fazer isso no dia a dia, mantendo o ambiente leve, descontraído e acolhedor. Trabalhamos muito a ideia de que somos uma equipe, quase como uma família, onde um apoia o outro, e isso tem um papel importante na motivação dos atletas. Celebramos as pequenas conquistas, reforçamos os pontos positivos e tentamos manter o clima de união e pertencimento, o que ajuda bastante a manter o ânimo mesmo nos momentos mais cansativos ou desafiadores.

**10) Existem atletas que demonstram dificuldades em lidar com o estresse, com a pressão ou com expectativas externas? Como vocês têm abordado essas situações?**

**Elisa:** Sim. Eu procuro sempre conversar e entender o lado do meu aluno para poder ver uma forma melhor de conseguir ajudar.

**André Betsa:** Sim. Tentamos mostrar a importância deles em relação ao grupo e não com qualquer cobrança que venha de fora dele.

**Ana Júlia:** Sim, alguns atletas realmente demonstram dificuldades em lidar com o estresse, a pressão e as expectativas externas. Geralmente, lidamos com essas situações por meio de conversas abertas com os próprios alunos. Criamos um espaço onde eles podem expressar suas emoções e preocupações sem julgamento, o que facilita o processo de compreensão e ajuda a encontrar soluções. Também incentivamos os atletas a focarem no esforço e no aprendizado, em vez de se concentrarem apenas nos resultados.

## APÊNDICE C – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

### Instruções de Preenchimento

Para cada uma das afirmações apresentadas, escolha um número de 1 a 5 conforme a escala abaixo:

Escala	Significado
1	Discordo totalmente
2	Discordo
3	Nem concordo, nem discordo
4	Concordo
5	Concordo totalmente

### Formulário de Avaliação

#### *Autoconfiança e Autoestima*

**1.** Os alunos demonstram crença em seu próprio potencial e em sua capacidade de alcançar objetivos.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**2.** Os alunos se sentem confiantes para enfrentar novos desafios e sair de suas zonas de conforto.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

#### *Controle da Pressão*

**3.** Os alunos conseguem lidar bem com a pressão e com as expectativas em situações de competição.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**4.** Os alunos mantêm a calma e o foco, mesmo em momentos de alta pressão.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

#### *Motivação e Persistência*

**5.** Os alunos se mantêm motivados e persistentes mesmo quando enfrentam desafios e resultados desfavoráveis.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**6.** Os alunos mostram iniciativa para superar dificuldades e não desistem facilmente.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

#### *Concentração e Foco*

**7.** Os alunos conseguem manter a concentração durante os treinos e jogos, evitando distrações.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**8.** Os alunos demonstram foco e atenção, mesmo com fatores externos (como o uso de celular ou agitação).

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

#### *Disciplina e Comprometimento*

**9.** Os alunos demonstram comprometimento e disciplina durante as atividades.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**10.** Os alunos conseguem gerenciar suas emoções, evitando que problemas pessoais ou externos interfiram no comportamento do grupo.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

#### *Controle Emocional*

**11.** Os alunos conseguem lidar com frustrações de forma saudável, sem que isso afete seu desempenho.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)

**12.** Os alunos demonstram estabilidade emocional, sem cobrança excessiva de si mesmos ou dos colegas.

Avaliação: \_\_\_\_\_ (1 a 5)