

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

GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

CARLA PIVOTO

LEONARDO CASTILHO

PEDRO PLANTES

SAMANTHA NEVES DE OLIVEIRA

YASMIM CRISTINA

PSICO-CONEXÃO DO ESPORTE: ...

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 DE OLIVEIRA

YASMIM CRISTINA

PSICO-CONEXÃO DO ESPORTE: ...

Trabalho desenvolvido para a FAITEC - Feira de
Tecnologia e Empreendedorismo da FAI

SANTA RITA DO SAPUCAÍ - MG

2025

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

GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

AUTORES: CARLA PIVOTO

LEONARDO CASTILHO

PEDRO PLANTES

SAMANTHA NEVES DE OLIVEIRA

YASMIM CRISTINA

TÍTULO: PSICO-CONEXÃO DO ESPORTE

BANCA EXAMINADORA

SANTA RITA DO SAPUCAÍ - MG __/__/__.

AGRADECIMENTOS

...

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar a Psicologia do Esporte e sua aplicação no projeto Conexão Esportiva, destacando a importância da atuação do psicólogo nesse contexto. 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 proposta visa apresentar ações práticas que envolvam alunos, professores e responsáveis, ressaltando a relevância da psicologia na formação integral dos indivíduos.

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

ABSTRACT

This article aims to present Sport Psychology and its application in the project called Conexão Esportiva, highlighting the importance of the psychologist's role in this context. The project is aimed at children and adolescents in the initiation and training phases of sports, promoting not only physical development but also social aspects. The lack of psychological support poses a challenge, as it highlights the difficulties young athletes face in dealing with issues such as anxiety, motivation, and competitive tension. The proposal aims to present practical actions involving students, teachers, and guardians, emphasizing the relevance of psychology in the integral formation of individuals.

Keywords: Sport psychology; Intervention; Child development; Educational sport.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	-	Associação Brasileira de Normas Técnicas
FAI	-	Centro de Ensino Superior em Gestão, Tecnologia e Educação
IBGE	-	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
ISBN	-	Número Internacional Normalizado para Livros
ISSN	-	Número Internacional Normalizado para Publicações Seriadas
JSP	-	<i>Java Server Pages</i>
NBR	-	Norma Brasileira
ORG	-	Organização
PHP	-	<i>Hypertext Pre-processor</i>
TCC	-	Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 QUEM É O PSICÓLOGO DO ESPORTE E O QUE ELE FAZ?.....	10
3 BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE	12
4 O ESPORTE COMO INCLUSÃO SOCIAL	13
5 TENSÃO COMPETITIVA E REGULAÇÃO EMOCIONAL.....	15
6 A AGRESSIVIDADE NO ESPORTE	17
7 TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO ESPORTE.....	18
8 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
GLOSSÁRIO.....	22
APÊNDICE A – FORMULÁRIO DE COLETA.....	23
APÊNDICE B – COLETA DE DADOS - PROJETO CONEXÃO.....	24

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, tem desempenhado o papel de acolhimento e suporte aos jovens contemplando cerca de 600 alunos, matriculados no Ensino Fundamental e Médio, incentivando valores como disciplina, inclusão, respeito e trabalho em equipe.

Por esse motivo, esta trabalho tem por objetivo Trabalhar relação, cooperação e habilidades em grupos com jovens de 11 a 15 anos participantes do Conexão esportiva; pois, 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.

Em vista disso, alguns aspectos são relevantes, como a agressividade no esporte, que pode surgir devido a diversos fatores e se manifestar de maneira hostil ou instrumental. Além disso, a tensão competitiva e a regulação emocional podem ser influenciadas pelas relações sociais que esses jovens atletas enfrentam, o que pode comprometer tanto o seu desenvolvimento esportivo quanto o social.

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 possibilita 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 BENEFÍCIOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

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, a qualidade de vida e a inclusão social, melhorando a performance de atletas, reduzindo estresse, ansiedade e sintomas de doenças psíquicas,

O Brasil, apesar do crescimento global, enfrenta desafios como: resistência institucional e falta de investimento especialmente na educação de base.

4 O ESPORTE COMO INCLUSÃO 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. (RÚBIO, 2025, 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 [1].

De acordo com Sanches; Rubio (2011, p. 5) "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 (BETSA, 2025, Apêndice B).

5 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. Para compreender essa relação, é necessário considerar os aspectos apontados por Nitsch (SAMULSKI, 2002):

- 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.

6 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.

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.

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.

7 TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO ESPORTE

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.

No artigo da Proposta de Intervenção em Psicologia do Esporte, Cristiana Tieppo Scala 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 ¹ (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.

¹ SKINNER, Burrhus Frederic. **Sobre o Behaviorismo**. 1.ed. São Paulo: Cultrix, 1993.

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

8 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

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.

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

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 – FORMULÁRIO DE COLETA

Inserir Apendice

APÊNDICE B – COLETA DE DADOS - PROJETO CONEXÃO

Inserir Apendice