

PSICOLOGIA EM JOGO: EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NO CONTEXTO ESPORTIVO



ORGANIZADOR

Augusto Cesar Soares da Cunha

WWW.DIGITALEEDITORA.COM.BR

PSICOLOGIA EM JOGO: EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NO CONTEXTO ESPORTIVO



ORGANIZADOR

Augusto Cesar Soares da Cunha

WWW.DIGITALEEDITORA.COM.BR

AUGUSTO CESAR SOARES DA CUNHA
(ORGANIZADOR)

PSICOLOGIA EM JOGO : EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NO CONTEXTO ESPORTIVO

TERESINA - PIAUÍ - 2024

PSICOLOGIA EM JOGO - EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NO CONTEXTO ESPORTIVO



DOI: 10.48140/digitaleditora.2024.001.0

Designer da Capa: Agência Mirai

Imagens da capa: www.elements.envato.com

Projeto gráfico: Agência Mirai

Diagramação: Agência Mirai

Revisão de Texto: os autores

Editoração: Digital Editora

Produção Digital: Digital Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C972p

Cunha, Augusto Cesar Soares da.

Psicologia em jogo: experiências práticas no contexto esportivo /
Augusto Cesar Soares da Cunha, Dr. – Teresina-PI: Digital Editora,
2024.

46 p.

ISBN: 978-65-89361-22-0

DOI: 10.48140/digitaleditora.2024.001.0

1. Psicologia do esporte. 2. Psicologia - Teoria e Prática. I. Título.

CDD: 796.019

CDU: 796:159.9

Catalogação na publicação: Leandro de Sousa Sant'Anna . CRB 13/668

Digital Editora- CNPJ: 37.684.427/0001-66

© 2023- Digital Editora- Todos os direitos reservados.

Rua Luis Pires de Lima, 3770 – São João

Teresina – PI – CEP: 64.047-020

E-mail: contato@digitaleditora.com.br

Site: www.digitaleditora.com.br

Publique seu livro com a Digital Editora. Para mais informações envie um e-mail para contato@digitaleditora.com.br

PSICOLOGIA EM JOGO - EXPERIÊNCIAS PRÁTICAS NO CONTEXTO ESPORTIVO

ISBN: 978-65-89361-22-0 (e-Book)

Copyright © 2024 by Digital Editora

Copyright © 2024 Texto by Autores

Todo o conteúdo apresentado nesta obra é de responsabilidade do(s) autor(es), incluindo a correção, revisão ortográfica e gramatical do texto. O(s) mesmo(s) empenha(m-se) para citar adequadamente e dar os devidos créditos a todos os detentores de direitos autorais de qualquer material utilizado neste livro, dispondo-se a possibilitar acertos caso, inadvertidamente, a identificação de algum deles tenha sido omitida.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo, manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelo(s) autor(es) nesta obra. Comentários dos leitores, bem como correções ou sugestões que possibilitem o aprimoramento de edições futuras podem ser encaminhados à Digital Editora pelo e-mail contato@digitaleditora.com.br



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Esta obra de acesso aberto (Open Access) está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional, sendo permitido o download da obra e compartilhamento desde que atribuído o crédito aos autores, sem alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade dos seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

CONSELHO EDITORIAL

Dr. Francisco das Chagas Araujo Sousa - <http://lattes.cnpq.br/6348603123335586>

Dr. Alvaro Francisco Lopes de Sousa - <http://lattes.cnpq.br/1255771708736991>

Dra. Ana Carla Marques da Costa - <http://lattes.cnpq.br/6002336421734300>

Phd. Jacenir Reis dos Santos Mallet - <http://lattes.cnpq.br/9643185827631520>

Dra. Khelyane Mesquita de Carvalho - <http://lattes.cnpq.br/3803143158962612>

Dr. Estélio Silva Barbosa - <http://lattes.cnpq.br/9917115701695838>

Msc. Laianny Luize Lima e Silva - <http://lattes.cnpq.br/3509411339767194>

Msc. Rosalba Maria Costa Pessôa - <http://lattes.cnpq.br/1947023382963441>

Msc. Wenysson Noleto dos Santos - <http://lattes.cnpq.br/8599251418329909>

Msc. Felipe Santana e Silva - <http://lattes.cnpq.br/5625927643552537>

Msc. Carlos Antonio da Luz Filho - <http://lattes.cnpq.br/3472862979228236>

Msc. Maria do Amparo Moura Alencar Rocha - <http://lattes.cnpq.br/7586848020525141>

Msc. Tiago Leal Catunda Martins - <http://lattes.cnpq.br/4495021777852960>

Dr. Francisco Braz Milanez Oliveira - <http://lattes.cnpq.br/1930356820921070>

Msc. Paulo Ricardo Alves dos Reis Santos - <http://lattes.cnpq.br/0047521500954576>

BIBLIOTECÁRIO

Leandro Sousa Sant'Anna - CRB. Nº 13/667

PREFÁCIO

O esporte, em suas diversas modalidades, vai além de habilidades técnicas e físicas. Ele envolve aspectos emocionais, cognitivos e sociais que são fundamentais para o desenvolvimento e o desempenho de atletas. Compreender e atuar sobre esses fatores é um dos desafios da Psicologia do Esporte, uma área em crescente valorização no Brasil. Neste livro, intitulado *Psicologia em Jogo - Experiências Práticas no Contexto Esportivo*, apresentamos os resultados de atividades desenvolvidas pelos alunos do 5º período de Psicologia da FaminasMuriaé-MG, com o objetivo de explorar o impacto psicológico no desempenho esportivo.

Os trabalhos aqui apresentados foram realizados em um ambiente acadêmico que privilegia a integração entre teoria e prática. As experiências relatadas refletem tanto o empenho dos alunos em aplicar o conhecimento aprendido em sala de aula quanto as demandas do contexto esportivo. Dessa forma, o livro não apenas oferece uma visão dos desafios e oportunidades da Psicologia do Esporte, mas também ilustra o processo formativo dos futuros psicólogos.

Nos 05 capítulos, os leitores encontrarão relatos de intervenções, pesquisas e reflexões que destacam a importância do olhar psicológico em ambientes esportivos. O esporte, muitas vezes percebido apenas como competição e performance, revela-se aqui como um espaço de aprendizado, superação e desenvolvimento integral.

Esperamos que esta obra inspire não só estudantes e profissionais de Psicologia, mas também todos aqueles que atuam no contexto esportivo e reconhecem a relevância da dimensão psicológica no esporte.

*Doutor Augusto Cesar Soares da Cunha
Psicólogo e Professor Universitário*

"O esporte não constrói o caráter. Ele o revela."
— Heywood Broun

Essa citação nos lembra que, no contexto esportivo, as forças internas, as emoções e as crenças que carregamos são expostas. A Psicologia do Esporte busca entender e moldar essas dimensões, revelando que, além da técnica e da preparação física, é a mente que frequentemente determina o resultado final, seja dentro ou fora das competições.

Doutor Augusto Cesar Soares da Cunha
Psicólogo e Professor Universitário

SUMÁRIO

CAP. 1: QUANDO A PSICOLOGIA ENTRA NO ESPORTE EM PROJETOS SOCIAIS..... 11

 10.48140/digitaeditora.2024.001.1

- ▶ *Ariel Moreira Costa*
- ▶ *Augusto Cesar Soares da Cunha*
- ▶ *Giovana Luiza Bazote*
- ▶ *Marina Antônia de Faria*
- ▶ *Sara Oliveira Marcolongo*

CAP. 2: ESPORTE EM PROJETOS SOCIAIS: EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DO 5º PERÍODO DE PSICOLOGIA FAMINAS MURIAÉ..... 17

 10.48140/digitaeditora.2024.001.2

- ▶ *Ariel Moreira Costa*
- ▶ *Augusto Cesar Soares da Cunha*
- ▶ *Giovana Luiza Bazote*
- ▶ *Marina Antônia de Faria*
- ▶ *Sara Oliveira Marcolongo*

CAP. 3: QUANDO A PSICOLOGIA ENTRA NO ESPORTE DO CONTEXTO EDUCACIONAL..... 24

 10.48140/digitaeditora.2024.001.3

- ▶ *Adrielle Median Assis De Souza*
- ▶ *Alexia Rodrigues Tolentino*
- ▶ *Amanda Giovani Baldanza*
- ▶ *Augusto Cesar Soares da Cunha*
- ▶ *Hanna Luiza Rocha e Silva*
- ▶ *Isabella Reis Monteiro de Barros*
- ▶ *Manuela de Almeida Mota*
- ▶ *Rafaela Martins de Andrade*
- ▶ *Vivian Vieira Leal*

CAP. 4: QUANDO A PSICOLOGIA ENTRA NO ESPORTE NA REABILITAÇÃO..... 29

 10.48140/digitaeditora.2024.001.4

- ▶ *Amanda de Lima Ferreira*
- ▶ *Amanda Silvério Fernandes Alonso*
- ▶ *Augusto Cesar Soares da Cunha*
- ▶ *Davi do Carmo Soares*
- ▶ *Isabela Gama Tiradentes dos Santos*
- ▶ *Isabella Leal Braga*
- ▶ *Gabriel de Paula Carvalho*
- ▶ *Lorena Delfim Medina*
- ▶ *Peter Pompei de Lima e Silva*

CAP. 5: ESPORTE DE RENDIMENTO: EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DO 5º PERÍODO DE PSICOLOGIA FAMINAS MURIAÉ 33

 10.48140/digitaeditora.2024.001.5

- ▶ *Adriana Muratori de Lima e Silva*
- ▶ *Augusto Cesar Soares da Cunha*
- ▶ *Douglas Risson Euzebio*
- ▶ *Kaila Moreira de Souza Silva*
- ▶ *Marcilane Silva de Araujo*
- ▶ *Pedro Alípio Leite Junior*
- ▶ *Ricardo Almeida Andrade Albrigo*
- ▶ *Wellington de Oliveira Ferreira*

INTRODUÇÃO

O esporte tem o poder de mover multidões, promover mudanças sociais e transformar vidas. No entanto, por trás de cada vitória, derrota ou superação, existem processos psicológicos que muitas vezes passam despercebidos. É nesse ponto que a Psicologia do Esporte ganha destaque, revelando como a mente humana influencia e é influenciada pelo contexto esportivo. Este livro, *Psicologia em Jogo - Experiências Práticas no Contexto Esportivo*, é fruto do trabalho de alunos do 5º período de Psicologia da Faminas Muriaé-MG, dentro da disciplina de Psicologia do Esporte, que se dedicaram a explorar essas relações e traduzir o conhecimento teórico em práticas aplicadas ao esporte.

A proposta deste livro é apresentar, de maneira acessível e prática, a aplicação dos princípios da Psicologia no campo esportivo. Ao longo dos 05 capítulos, são abordados temas como a motivação, a gestão emocional, a construção da autoconfiança e o trabalho em equipe, sempre com base em experiências reais vivenciadas pelos alunos. Cada atividade foi desenvolvida com o intuito de entender como os aspectos psicológicos afetam o desempenho dos atletas e de propor intervenções que auxiliem no seu desenvolvimento integral.

A diversidade dos trabalhos aqui reunidos reflete a amplitude do campo da Psicologia do Esporte, que vai além da melhora da performance. Através de pesquisas, intervenções práticas e análises críticas, os capítulos oferecem uma visão das dinâmicas emocionais e cognitivas que se manifestam em diferentes modalidades e contextos esportivos, desde a preparação psicológica de atletas até o manejo de pressões e expectativas.

Este livro não é apenas um relato acadêmico; ele é também uma ponte entre o mundo da Psicologia e o universo esportivo. Ao trazer a prática para o centro da discussão, esperamos contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, baseadas no conhecimento científico, conhecimento prático, e para a formação de profissionais mais capacitados a atuar em uma área tão desafiadora e rica como a Psicologia do Esporte.

Convidamos você, leitor, a se aprofundar nas experiências aqui relatadas e a refletir sobre o impacto psicológico no esporte. Que esta obra seja uma fonte de aprendizado e inspiração para estudantes, profissionais da área e todos aqueles que acreditam no poder transformador da mente no esporte.

Embarque conosco nessa obra, resultado de muitas mãos dos meus alunos da Faminas Muriaé-MG.

Doutor Augusto Cesar Soares da Cunha
Psicólogo e Professor Universitário

1

QUANDO A PSICOLOGIA ENTRA NO ESPORTE EM PROJETOS SOCIAIS

- ▶ Ariel Moreira Costa
- ▶ Augusto Cesar Soares da Cunha
- ▶ Giovana Luiza Bazote
- ▶ Marina Antônia de Faria
- ▶ Sara Oliveira Marcolongo

INTRODUÇÃO

A partir das décadas de 1970 a 1990, as mudanças políticas e sociais permitiram que o esporte fosse visto para além das competições de alto rendimento e integrado às políticas educacionais e assistenciais (Oliveira; Souza; Júnior, 2021). Conforme estabelecido na Constituição Federal de 1988 e no Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, as crianças no Brasil têm o direito assegurado à educação, cultura, esporte e lazer. Essas atividades são reconhecidas como essenciais para o desenvolvimento humano e devem ser garantidas a toda a população, sem discriminação de grupos ou classes sociais (CREPOP, 2019). Entretanto, a efetivação desse direito enfrenta desafios, como a desigualdade social e o baixo investimento em políticas públicas, que afetam principalmente as classes que se encontram em situação de vulnerabilidade ou risco social. Diante desse contexto, os projetos sociais esportivos emergem como uma alternativa para promover convivência, fortalecimento de vínculos e identidade social. Mas em que momento a psicologia, especialmente a do esporte, adentra esse cenário?

A Psicologia Social do Esporte surge como uma crítica à postura hegemônica e importada de países como os Estados Unidos da América, que desconsidera os aspectos histórico-culturais e subjetividades limitando a psicologia do esporte a um “conjunto de técnicas e estratégias de intervenção que visam o treinamento de habilidades mentais de atletas” (Rúbio; Camilo, 2019). Conforme a Psicologia do Esporte avança, compreende-se cada vez mais que o esporte, quando considerado um elemento sociopolítico, pode contribuir para discussões e reflexões críticas sobre sua prática, especialmente na implementação de ações educativas e de socialização (Silva, 2007).

Nesse sentido, o presente capítulo se propõe a explorar o papel da Psicologia Social do Esporte em contextos de vulnerabilidades sociais, especialmente de projetos voltados para a infância e adolescência, destacando a importância da atuação do psicólogo nesses espaços. Por meio de uma revisão bibliográfica, serão abordados os benefícios da prática esportiva ao público infanto-juvenil, as contribuições da Psicologia e do Esporte para o desenvolvimento psicossocial desses grupos e os desafios e potencialidades da prática esportiva em contextos de projetos sociais. A análise se estenderá também à importância da família e da comunidade no processo de inclusão e promoção do bem-estar dos jovens em situação de vulnerabilidade social.

DESENVOLVIMENTO

A Constituição Federal de 1988 estabelece que o acesso ao esporte é um direito fundamental que deve ser assegurado a todos, no entanto, a garantia desse direito é marcada por desigualdade e baixo investimento que afetam as classes mais vulneráveis da população (CF, 88).

Com o objetivo de promover convivência, fortalecimento de vínculos e de identidade social, os projetos sociais esportivos são introduzidos como prática educacional alternativa. Nesse sentido, o esporte assume um caráter político de formação para a cidadania e de luta por uma sociedade mais justa e equitativa.

Ao analisar a história da psicologia, é possível identificar que os referenciais teóricos e práticos iniciais da ciência e profissão eram destinados especialmente às classes mais altas da sociedade e que atualmente a psicologia tem se voltado para camadas marginalizadas e tradicionalmente excluídas.

Diante desse cenário, a Psicologia Social do Esporte, termo cunhado por Kátia Rubio, se posiciona de forma crítica à estrutura social vigente e propõe uma nova interpretação da sociedade, consolidando sua prática na facilitação do processo educativo, na socialização do público-alvo e na ampliação do olhar do psicólogo que está cada vez mais voltado para as políticas públicas e orientado pelos Direitos Humanos (Silva, 2007).

Assim sendo, os principais desafios relacionados a psicologia do esporte vinculada aos projetos sociais é a profunda desigualdade e concentração de renda existentes no Brasil por meio de um capitalismo predatório que exclui a maioria da população aos acessos de bens culturais como o esporte. Por outro lado, o esporte também é um dos maiores fenômenos sociais da modernidade e compõe o imaginário popular, sendo instrumento de resistência e reivindicação de direitos, revelando sua potencialidade em quebrar paradigmas sociais (SILVA, 2007).

1.1 AUXÍLIO E IMPOTÊNCIA DO PSICOLOGO NESSA INICIATIVA

De acordo com Da Silveira (2019), o psicólogo esportivo sugere novas formas de atuação em projetos sociais através do esporte, enfatizando a responsabilidade social com priorida-

de nas intervenções coletivas oferecidas pelos projetos integrativos em espaços amplamente abertos. Além disso, o profissional atua com a busca de criar ambientes saudáveis que garantam direitos sociais, incentivando a participação ativa das famílias e indivíduos atendidos para relação interdisciplinar, dito isso, a busca profissional por conhecimento e formação se mantém constante, tanto em psicologia do esporte como em áreas multidisciplinares.

Os projetos sociais têm como objetivo a busca por transformações de realidades sociais, com o intuito de resolver os problemas e responder as carências de determinado local (SANTOS 2003 apud SILVEIRA et al., 2019). Contudo, a uma necessidade em se pensar se os projetos sociais não forem bem estruturados, acabam reproduzindo os sistemas vigentes da sociedade, que observando o Brasil são excludentes e segregadores (Silveira et al., 2019).

O público-alvo desses projetos é, comumente, sujeitos que estão em situações vulneráveis. O esporte nesse contexto é visto como uma ferramenta de intervenção. Nos projetos são trabalhados diversos temas com os participantes, sendo eles: Cidadania, Saúde, Educação, Autoestima, Empatia, Tolerância, Humildade, Altruísmo, entre outros (Silveira et al., 2019).

Geralmente esses projetos são compostos por uma equipe, que são formados por profissionais da psicologia, Educação Física, Pedagogia, Serviço Social, Serviços Gerais e Setor Administrativo. As diferentes redes de relações fazem com que os projetos passem a ser um ponto de referência para as crianças e adolescentes, passando a criar sentido e significado na vida desses sujeitos (Silveira et al., 2019).

A importância do psicólogo nesses espaços é atribuída ao fato de ser uma área colaboradora na totalidade do processo; ter uma postura sensível, articular e integrar diferentes serviços e campos do saber; e auxiliar, intervir e instrumentalizar a equipe com saberes psicológicos. Mas também com a visão ampliada dos fenômenos e a flexibilidade de interagir com diversos campos. O trabalho do psicólogo nessas instituições vai além do contato direto com a criança e ao adolescente, podendo realizar atendimentos com a família, também realizar visitas domiciliares, trabalhar questões como a promoção de saúde, garantia e acesso a direitos sociais, processo de ensino aprendizagem (Silveira et al., 2019).

1.2 PSICOLOGIA DO ESPORTE E CRIANÇAS

Muito se discute sobre a importância da prática de atividades físicas, no desenvolvimento de crianças e adolescentes não poderia ser diferente. A Psicologia do Esporte tem estudado os possíveis efeitos da atividade esportiva para a promoção da saúde mental, destacando como essa ferramenta aborda aspectos positivos que estendem da esfera física envolvendo tanto o progresso físico, cognitivo e social (Machado et al, 2007).

Com base no que foram mencionados anteriormente os benefícios psicológicos surgem quando há vinculação do sujeito com os esportes, considerando essa relação como positiva e resultando o aumento de sensação de controle, sentimento de competência e da auto eficácia além de outros benefícios psicológicos como melhoria do desempenho acadêmico, estabilida-

de emocional e funcionamento físico, nesse sentido evidencia a relevância do papel da psicologia do esporte para contribuição plena e desenvolvimento saudável da criança tornando essa experiência esportiva integral (Machado et al, 2007). Ademais, é constatado que indivíduos que praticam regularmente um esporte ou atividades físicas possuem um menor índice de agressividade comparado a indivíduos que não praticam nenhum esporte ou atividade física (Tomé e Valentine apud Kalinka e Pieri, 2019, p. 262).

Portanto, a introdução esportiva no universo infantil mostra relevância à evolução física, emocional, social e cognitiva, originando práticas importantes que destacam o desenvolvimento de forma saudável, motivando para um futuro promissor. Os envolvidos nesse método tornam-se fundamentais para o progresso infantil, conduzindo os responsáveis sobre a importância da prática e em seu contexto fim (Gabarra et al, 2009).

De acordo com Gabarra (2009), fora do contexto escolar, quando a criança se envolve em práticas esportivas os pais são considerados como o elemento crucial nessa decisão, nem sempre as preferências e interesses da criança são levados em conta e sim a influência de vários fatores como as condições de horário, instalações, possibilidades econômicas, preferências individuais dos pais e tendências atuais, além do círculo social e influência da mídia. Em alguns casos os responsáveis procuram no esporte uma oportunidade de aquisição econômica vinculando-o ao esporte de alto rendimento. A expectativa pelo bom desempenho pode gerar exigências excessivas transformando essa prática em obrigação, nesse caso é necessário pensar na atuação do psicólogo esportivo com os membros da família para auxílio da identificação das expectativas, reduzir ansiedade e possíveis frustrações futuras em atividades competitivas (Gabarra et al, 2009).

1.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE E ADOLESCÊNCIA

A priori, a adolescência é marcada por diversas mudanças, iniciando pela modificação cerebral, geradas por esta, as orgânicas da puberdade e psicossociais; o desenvolvimento emocional e comportamental está ligado aos aspectos hormonais, contextuais, traços de sua personalidade e as mudanças já neurais. A princípio desses ditos, a o desenvolvimento biológico cerebral que apresenta muita sensibilidade, no córtex cerebral, em relação ao meio psicossocial no qual esse adolescente faz parte, ou seja, os aspectos singulares desse meio e de sua personalidade impactam em seu desenvolvimento pleno; e há uma dinâmica de apropriação, rejeição e a redução de comportamentos existentes, selecionados a partir do ambiente no qual ele está inserido (Albuquerque et al, 2023).

Berger (2016 apud (Albuquerque et al, 2023) expõe a formação do sujeito, tratando em base a três aspectos, o biológico social, cognitivo e psicossocial, alertando a necessidade de compreender o adolescente através desses fatores que irão influenciar em seu desenvolvimento, e que a partir deles pode-se ver a integralidade fenomenológica e singular.

Fundamentado essa dinamicidade que compõe o desenvolvimento, Campos (2020 apud (Albuquerque et al, 2023) exhibe que o esporte é um fator impulsionador e provedor do processo interpessoal de socialização e gera conhecimentos valorativos, comportamentais e de rituais que o

grupo apresenta em diferentes momentos como inicialização do jogo, comemoração entre outros. A autora permanece salientando que o esporte nessa fase da vida fortifica o desenvolvimento das funções cerebrais, constructos, e a própria cognição, e apresenta que a prática esportiva é essencial para uma saúde mental satisfatória, podendo evitar a depressão, por exemplo, é benéfico com o sujeito para as mediações de sua funcionalidade, adquirindo maiores capacidades de verificadas estratégias funcionais e não funcionais, expondo competências para as mudanças necessárias para medidas mais competentes, que contribui para o bem-estar deste.

Freire et al. (2020 apud (Albuquerque et al, 2023) observa nessa temática que os esportes coletivos instigam o desenvolvimento de habilidades de comunicação interpessoal, o desempenho em equipe, outras habilidades sociais, valores do grupo e comunidade na qual ele faz parte, e a mitigação de sintomas referentes a transtornos mentais. Comprovando, assim, os diversos benefícios biopsicossociais que o adolescente adquire estando em projetos sociais esportivos. Além disso, o esporte é um agente promissor para a socialização das crianças e adolescentes, podendo introduzir regras e hábitos que serão úteis para a vida desses indivíduos (Kalinka e Pieri, 2019). Bem como o relacionamento com equipes pode ser um facilitador para se viver em sociedade, tendo em vista que a partir dele se desenvolve respeito, responsabilidade, cooperação e confiança (Aquino apud Kalinka e Pieri, 2019, P. 262).

Por fim, é importante ressaltar que o acesso à cultura, lazer, saúde física e psicológica bem-estar e educação são direitos sociais ao público infantil e adolescente, com a prática esportiva proporcionando essas instâncias benéficas à saúde, principalmente se estiver em situação de vulnerabilidade social que impactam diretamente nos direitos dos indivíduos (Silva, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o presente capítulo demonstrou o desenvolvimento do esporte no contexto social brasileiro e sua contribuição em projetos sociais que fortalecem a inclusão, desenvolvimento de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social a partir da constituição federal e o ECA, os quais asseguram os direitos dos indivíduos mas encaram desigualdades sociais e falta de políticas públicas em sua realidade. Além disso, a importância do psicólogo ganha destaque nesses projetos com ação multidisciplinar, integrando um ambiente acolhedor, educativo e de socialização, apoiando também às famílias, tendo o esporte como uma intervenção social.

No próximo capítulo, continuaremos a compreender como a Psicologia Social do Esporte atua na prática em projetos sociais em frente a desafios para ampliação de valores sociais, saúde mental, desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

KALINKA, I. V.; PIERI, R. de V. A Psicologia do Esporte em um Programa Social: o psicólogo como facilitador da relação professor-aluno. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 9, n. 3, dez. 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/10925/6830>. Acesso em: 22 jun. 2024.

OLIVEIRA, A. W. F. de; SOUZA, D. M. de; MARCHI JÚNIOR, W. O desenvolvimento histórico dos projetos sociais esportivo: reflexões sobre as transformações políticas, sociais e educacionais brasileira (1970-1990). **Corpo-consciência**, [S. l.], v. 25, n. 3, p. 94–109, 2021. DOI: 10.51283/rc.v25i3.12628. Disponível em: <https://periodicos-cientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/12628>. Acesso em: 22 jun. 2024.

ALBUQUERQUE, P. L. et all. O efeito da prática do esporte na saúde mental dos adolescentes. *Cuadernos de educación y desarrollo*, v.15, n.11, p. 13744-13764, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/cuadv15n11-046>. Acessos em: 17 mar. 2024.

SILVA, F. S. Projetos sociais em discussão na psicologia do esporte. *Rev. bras. psicol. esporte*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-12, dez. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100005&lng=pt&nrm=iso. Acessos em: 17 mar. 2024.

Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP). (2019). Referências técnicas para atuação de psicólogos (os) em políticas públicas de esporte. Conselho Federal de Psicologia (CFP). Brasília: CFP.

DA SILVEIRA, Augusto Kauer; DE OLIVEIRA, Rafael Wolski. Atuação de profissionais da psicologia em projetos sociais esportivos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, v.9, n.2, jul. 2019. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/download/9878/6257>. Acesso em: 21 mar. 2024.

GABARRA, Letícia Macedo; RUBIO, Kátia; ANGELO, Luciana Ferreira. A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil. *Psicol. Am. Lat.*, México, n. 18, nov. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2009000200004&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 21 mar. 2024.

MACHADO, P. X.; CASSEPP-BORGESC, V., DELL'AGLIO, D. D., & KOLLER, S. H.. (2007). O impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil. *Psicologia Escolar E Educacional*, 11(1), 51–62. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100006> Acesso em: 25 mar. 2024.

PINTO, L. D. M.; DOS SANTOS, B. P.; DA ROCHA, W. S. As contribuições da psicologia do esporte para a promoção da saúde mental e o aprimoramento do desempenho esportivo na educação infantil. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, [S. l.], v. 16, n. 11, p. 27105–27123, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.11-140. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/3192>. Acesso em: 25 mar. 2024.

RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. de Oliveira. Por quê uma Psicologia Social do Esporte. In: RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A. de Oliveira. *Psicologia Social do Esporte*. 1. ed. São Paulo: Laços, 2019., p. 9 - 16.

2

ESPORTE EM PROJETOS SOCIAIS: EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DO 5º PERÍODO DE PSICOLOGIA FAMINAS MURIAÉ

- ▶ Wellington de Oliveira Ferreira
- ▶ Pedro Alípio Leite Junior
- ▶ Adriana Muratori de Lima e Silva
- ▶ Marcilane Silva de Araújo
- ▶ Douglas Risson Euzebio
- ▶ Ricardo Almeida Andrade Albrigo
- ▶ Kaila Moreira de Souza Silva

INTRODUÇÃO

Foi realizada uma entrevista com o Professor Doutor Dilmerson de Oliveira que atua no Centro Universitário Faminas para colher informações da experiência prática do mesmo como profissional atuante na área do esporte de alto rendimento. A entrevista possibilitou entender como é realizada a interface entre os aspectos psicológicos e a prática do esporte nesse âmbito. As perguntas da entrevista foram encaminhadas previamente ao professor e foram respondidas em gravação de vídeo. Os pontos mais relevantes serão abordados a seguir a fim de enriquecer o conteúdo que foi trazido no Capítulo I e trazem informações interessantes não só para a Psicologia do Esporte, mas também para os envolvidos com o esporte de alto rendimento e para todos os indivíduos que praticam ou gostariam de praticar algum tipo de atividade física. O entrevistado também aborda questões bastante polêmicas na atualidade como a forma de se alcançar os resultados propostos e emite a sua opinião baseada na própria experiência e prática profissional.

DESENVOLVIMENTO

Importância dos aspectos psicológicos na prática de atividade física e esportiva

Para que o desempenho de um atleta seja de sucesso, é fundamental que haja uma boa preparação mental antes e mantida durante a competição. Esse cuidado contribui para que o seu desempenho seja de alto nível durante todo o período. O propósito do planejamento se refere a importância que os

atletas atinjam o seu ápice na forma física nas competições, dessa forma para ajudar na recuperação dos atletas frente aos estímulos apresentados durante os treinamentos e jogos (Souza et. al., 2020).

Segundo Vieira et al (2010), podemos perceber a Psicologia do Esporte e do Exercício como um ramo da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte, sendo simultaneamente um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica. O entrevistado Dilmerson também ressalta que é importante considerar que os aspectos psicológicos são fundamentais para alcançar o resultado, independentemente de se tratar de um atleta profissional, amador ou recreativo em busca de atividade física para o seu bem-estar, saúde ou estética. É preciso entender o objetivo desse indivíduo, qual seja a sua motivação para a prática esportiva e, principalmente, como o profissional de psicologia pode auxiliar na manutenção dessa motivação. O professor explica na entrevista que o indivíduo desmotivado não alcança os seus resultados, terminando por sabotar, literalmente, a prática da atividade. O treinamento esportivo realizado por obrigação não é a melhor estratégia para se alcançar os resultados esperados.

Sobre a relação existente entre a saúde mental e a prática regular de exercício físico, o entrevistado lembra que a literatura científica já possui uma extensa produção que aponta os benefícios proporcionados pela prática regular do exercício físico à saúde mental. Dr. Dilmerson acrescenta:

“Mesmo quando eu falo de atividade física ou seja, daquela prática do movimento humano, fora do contexto da obrigatoriedade ou da sistematização do exercício físico, o indivíduo que pratica a atividade física, seja o futebol de final de semana, de vez em quando, o beach tênis, que agora está na moda, e daí por diante... Eu também consigo observar para esses indivíduos benefícios para sua saúde mental”.

Dilmerson afirma que é importante observar o indivíduo e a atividade que está sendo proposta, para que ele tenha maiores benefícios para além das questões biológicas e fisiológicas. O professor recomenda que, para que o indivíduo tenha o benefício para saúde mental, é relevante que essa atividade seja prazerosa, sendo essa a principal questão que precisa ser discutida, na visão dele, no tocante à relação existente entre a saúde mental e a prática do exercício físico.

Desafios encontrados nas sessões de treinamentos de rendimento

Dilmerson relata que, seguindo a ótica descrita por ele acima, na busca sempre saber quais são os objetivos de cada um dos indivíduos e, a partir desses objetivos específicos, pessoais, começa a traçar para cada indivíduo a busca por resultados que sejam palpáveis a curto, médio e longo prazo. Dessa forma, quando o indivíduo começa a observar o desenvolvimento acontecendo e os resultados sendo alcançados, ele constata que o mesmo consegue perdurar na prática, conseguindo manter-se motivado por sentir-se capaz de alcançar esses objetivos.

O professor complementa que os principais desafios psicológicos que ele observa nos alunos e atletas estão diretamente associados ao entendimento dos fatores biológicos que afetam diretamente o desempenho:

“porque ninguém é igual a ninguém. O resultado que é observado, alcançado por dois indivíduos tendo as mesmas condições, dentro de um mesmo ambiente e recebendo os mesmos

estímulos é diferente. Eu posso ter exatamente as mesmas condições que o resultado não será o mesmo. Mesmo quando eu tenho o mesmo incentivo dentro das mesmas condições, para uma mesma pessoa, ainda assim esse resultado será diferente”.

Corroborando essa afirmativa do entrevistado, Moura et al. (2013) relatam que, de acordo com a pesquisa que realizaram em atletas de alto rendimento, as mesmas declararam perceber que seus limites corporais possuem componentes individuais e ambientais. Dilmerson também enfatiza na entrevista que é preciso deixar isso bem claro para o indivíduo no intuito de que o mesmo consiga entender o seu papel como ser humano dentro desse contexto.

Outro fator abordado por Dilmerson é a questão polêmica de um resultado não ser alcançado *“através de uma disciplina do exercício físico e da organização, do que é o recurso alimentar, o ergogênico desse indivíduo. Precisamos entender que uma coisa é diferente da outra. Esse aparente acesso é alcançado, muitas das vezes, inclusive, sem levar em consideração os riscos a que esse indivíduo está exposto. Para mim a exposição a esse risco para o meu atleta ou aluno não compensa o resultado”*.

Rubio (2004) chama a atenção para o fato de que na busca dos objetivos a serem alcançados estão implicados valores próprios da sociedade atual, incluindo o trabalho alienante em que o corpo é usado e manipulado pelo próprio atleta e pela comissão técnica a fim de alcançar o rendimento máximo, em um curto espaço de tempo, para atender aos interesses que envolvem o espetáculo como a venda de produtos ou a imagem do patrocinador. Para a autora, o psicólogo tem, nesse caso, um papel determinante, tendo em vista que o rendimento máximo pode estar associado inclusive ao uso de substâncias proibidas. *“Mas o praticante da atividade esportiva pode fazer outra opção, originalmente associada ao esporte, que é a superação do próprio limite”*, segundo Rubio (2004).

Autoconfiança e autoestima associadas ao desempenho esportivo

Discutir autoestima e autoconfiança, segundo Dilmerson, é o ponto de partida para alcançar qualquer resultado, visto que o indivíduo precisa acreditar que é possível alcançar o resultado. No âmbito competitivo do esporte de rendimento, o atleta precisa ter a certeza de que o trabalho que foi desenvolvido durante toda a preparação - de acordo com as suas necessidades - foi o suficiente e que ele está realmente apto a desenvolver ou apresentar bons resultados dentro do período competitivo. Quando esse indivíduo é preparado de forma organizada, ele observa o alcance dos resultados a curto, médio e longo prazo e consegue entender que, dentro de todo o ciclo de preparação existe também o período competitivo, como uma das muitas etapas de que o treino se compõe, *“e então ele vai confiante para a etapa final, certo de ter feito tudo o que ele precisava no decorrer da sua preparação”*, e, portanto, o suficiente para que ele alcance o melhor resultado.

Como lidar com o Stress no ambiente competitivo.

De acordo com Dilmerson, o stress no ambiente esportivo é fundamental e, dessa forma, é necessário que o indivíduo esteja apto a responder ao stress. O evento competitivo permite todo um

arranjo fisiológico que ocorre durante a disputa a fim de que ele esteja preparado para esse embate, uma vez que a ansiedade é natural mediante um processo competitivo ou avaliativo. O professor destaca a necessidade de que o aluno ou atleta compreenda que o período competitivo é somente mais uma etapa do cronograma de preparação, sendo parte de todo um processo cujo resultado é produto do trabalho de cada uma das etapas que foi planejada e realizada durante todo o ciclo maior de preparação. Como exemplo ele cita as competições que acontecem durante os quatro anos que precedem um ciclo Olímpico, como competições que o indivíduo participa como forma de preparação para a etapa final dentro do ambiente da olimpíada.

Dessa forma, Dilmerson enfatiza que o treinamento para o indivíduo deve ser ordenado a fim de que o atleta esteja consciente de cada uma das etapas. Isso minimiza os efeitos de uma carga excessiva de stress e ansiedade possibilitando ao atleta a compreensão de que cada uma das etapas é fundamental para que ele apresente ao final um desempenho satisfatório, conseguindo simultaneamente reduzir os efeitos do stress e da ansiedade no período competitivo.

A repercussão midiática dos atletas de alto rendimento como influência no desempenho esportivo

Segundo Costa (2007), o esporte de alta competitividade está diretamente relacionado ao esporte-espetáculo e tem sua atividade centrada na finalidade de obter resultados provenientes dos mais altos rendimentos, convergindo para os recordes e as vitórias, o que reforça a ideia de que esporte é rendimento. O entrevistado Dilmerson ressalta ser preciso levar em consideração que o atleta de alto rendimento tem a prática esportiva como sua profissão, recebendo o benefício financeiro através do seu salário, das bolsas para atletas e/ou do patrocinador do contexto em que ele está inserido, muitas das vezes recebendo para essa prática, para treinar e para competir. Sendo assim, faz-se necessária a compreensão de que o treinamento e a competição para esse indivíduo são fundamentais e vitais, uma vez que ele vive e se mantém dessa prática e, por essa razão, a exposição midiática, seja ela associada a um excelente rendimento, ou à falta dele, gera um impacto direto no seu desempenho, mesmo quando se trate da exposição da sua vida pessoal, sendo impossível para o atleta desvincular o que acontece na sua vida pessoal do seu rendimento esportivo. Como não é possível dissociar essas duas questões, o professor recomenda que o indivíduo necessita ser observado e cuidado em sua totalidade, já que a história e a vida pessoal e social organizada refletem um melhor desempenho e que interferências nesses campos fatalmente afetarão também o desempenho esportivo desse indivíduo.

Lidando com o medo do fracasso e sua influência no desempenho esportivo

De acordo com Meira, Bastos e Bohme (2012), no Brasil, os recursos são focados em um número relativamente pequeno de esportes que possuem chances reais de sucesso internacional, razão pela qual, é possível compreender que a busca do sucesso é inerente ao trabalho do psicólogo do esporte. Para Borges e Tonini (2011), as práticas esportivas devem ser fomentadas para que aten-

dam àqueles que busquem performance no esporte, uma vez que o espetáculo esportivo também é garantido como atendimento a direitos, se pensarmos que este se caracteriza como alternativa de lazer, ainda que na forma contemplativa.

Pensando sobre sucesso e fracasso, Dilmerson destaca que o fracasso também sempre está presente dentro da abordagem esportiva e deve ser minimizado mediante a progressão dos desafios e da progressão do estímulo que é dado para os atletas de rendimento, mas, principalmente, mediante o acompanhamento dos profissionais da Psicologia. O professor destaca que o psicólogo do esporte é extremamente fundamental nesse processo e, que, ainda assim, é uma área extremamente abrangente e carente de especialistas:

Recentemente estamos observando as discussões sobre o papel do psicólogo do esporte dentro da Seleção Brasileira, com algumas discussões muito interessantes sobre o assunto, principalmente porque na última década a Seleção Brasileira não teve a figura desse profissional que agora volta a ter. Vamos observar as cenas dos próximos capítulos para podermos entender melhor esse papel e os resultados alcançados, diz.

Quando o lema é rendimento, o que no esporte atual é sinônimo de vitória, os esforços são direcionados para a exploração máxima das capacidades individuais e coletivas, a fim de suprimir os pontos frágeis ou negativos e maximizar aqueles que são considerados positivos e desejáveis (Rubio, 2004).

Para o atleta de alto rendimento, incluindo questões pessoais, Dilmerson enfatiza o fato de que já é possível observar também alguns profissionais do esporte e atletas tornando pública a relevância do papel do profissional da psicologia nos seus respectivos desempenhos, o que, na ótica do professor, é bastante relevante, uma vez que se faz necessário uma abordagem multidisciplinar a fim de alcançar os melhores resultados para lidar com o fracasso – que é muito comum - no ambiente esportivo.

Rubio (2004) lembra que, muitas vezes os interesses convergem para pontos em comum, como o desejo de vitória e de aperfeiçoamento, mas, em outras, as metas são discordantes, como o limite do desgaste do atleta, prêmios ou a relação treinamento/lazer, sendo justamente nesse universo complexo de intenções que o psicólogo é chamado a desempenhar o papel de mediador da comunicação dos desejos conflitantes.

A motivação como condição sine qua non para qualquer prática esportiva ou física

No contexto esportivo, fica claro, segundo Dilmerson, independentemente do nível do indivíduo, seja ele atleta ou praticante de final de semana, ou ainda o indivíduo que pratica atividade física para a saúde ou a estética, a importância da motivação. Tal motivação, segundo o professor, pode advir de várias fontes, sendo possível que esteja diretamente associada a ultrapassar uma marca estabelecida dentro de uma modalidade:

Quando a gente fala do indivíduo atleta, a motivação pode ser diretamente associada à melhora da sua marca pessoal dentro de uma determinada modalidade esportiva. Para o indivíduo não atleta, a gente consegue observar isso relacionando a praticar uma atividade porque um amigo

prática, para melhorar um aspecto fisiológico, um aspecto físico, estético. [...] Às vezes a gente consegue observar a motivação a partir do momento que o indivíduo quer vencer um bloqueio pessoal, muito comum, por exemplo, na prática de esporte aquático quando um indivíduo já adulto ou idoso, que nunca praticou uma modalidade aquática e tem medo daquele ambiente, mas, quer praticar para que ele consiga superar esse trauma, muitas das vezes de infância. Então a motivação é fundamental para o engajamento desse aluno, desse atleta. Comenta.

Importância da psicologia esportiva no esporte de alto rendimento.

A psicologia esportiva está crescendo em todo mundo, Rubio (2004) destaca a importância que o esporte vem adquirindo enquanto fenômeno social, e a Psicologia do Esporte está em expansão como campo de intervenção e área de conhecimento. Dilmerson também reconhece como fundamental a presença da psicologia esportiva no esporte de alto rendimento, mas também para o praticante de atividade física do dia a dia. Para ele, no ambiente esportivo o profissional da psicologia auxiliará o atleta a lidar com as emoções, com as frustrações e com os sucessos, que estão todos diretamente relacionados ao desempenho da sua atividade profissional. Vieira et al. (2012) explicam que a atuação do psicólogo no contexto do esporte e do exercício físico engloba os papéis de professor, pesquisador e consultor, buscando o desenvolvimento deste campo de atuação, bem como a estabilidade emocional e o melhor desempenho esportivo.

O entrevistado Dilmerson complementa que a Psicologia do Esporte é fundamental também para ajudar o indivíduo a lidar com a exposição midiática e com a interrelação criada entre o que é a vida profissional e a vida pessoal, sendo o psicólogo esportivo o profissional que consegue proporcionar ao preparador físico uma série de informações que permitem aos mesmos organizar o treinamento desse atleta, buscando potencializar os desejos e os resultados alcançados através dessa prática. E ainda, *“ajuda o profissional de educação física a dosar melhor as intensidades, as cargas de treino a partir do que a gente tem de resposta dessa organização emocional e psíquica desse indivíduo exposto ao treinamento”*.

CONCLUSÃO

Apesar de abranger as Ciências do Esporte, a Psicologia do Esporte é um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica. Sendo assim, quando a psicologia do esporte entra na área do esporte de alto rendimento, ela é de extrema importância para auxiliar os envolvidos na busca pelo alcance de um alto desempenho. Para tanto, é necessário buscar a compreensão do objetivo dos indivíduos, sendo o entendimento da motivação dos mesmos um dos pilares para que o indivíduo alcance os resultados propostos. Outra questão que merece destaque dentro dessa ótica de análise é a relação que se estabelece entre a saúde mental e a prática do esporte com os resultados correspondentes. Para conjugar as duas questões abordadas, pode-se traçar metas palpáveis a curto, médio e longo prazo, o que ajudaria a manter o indivíduo motivado, ao mesmo tempo que possibilitaria a redução da ansiedade e do stress, que naturalmente envolvem o esporte com alto nível de competição e altos rendimentos.

A psicologia do esporte, ao cumprir seu papel no esporte de alto rendimento, não pode prescindir ainda, da atenção aos aspectos associados aos fatores biológicos que afetam diretamente o desempenho, cabendo ao profissional da psicologia do esporte o cuidado com a dimensão psicológica que pode envolver tais aspectos, levando-se em conta, inclusive, a questão dos riscos a que o indivíduo pode se expor ao lançar mão de recursos que prejudiquem a sua saúde, tais como o uso de substâncias proibidas.

Apesar do stress no ambiente competitivo ser fundamental, é também uma função do profissional da psicologia do esporte preparar o atleta para responder de forma positiva ao stress. Uma das formas de minimizar tais efeitos é preparar o competidor para tal enfrentamento com a organização e a conscientização de cada uma das etapas que envolvem seu treinamento e competição.

Outro ponto em que a atuação da psicologia do esporte se torna relevante é quando se trata da repercussão midiática dos atletas de alto rendimento e como tal influência pode afetar o seu desempenho esportivo. Sob esse ângulo de cuidado, cabe ao profissional que acompanha o atleta observar e cuidar do indivíduo em sua totalidade, já que a história e a vida pessoal do mesmo não podem ser dissociadas do seu desempenho esportivo.

Por fim, destaca-se, pelo exposto, a importância e a dimensão da contribuição que a Psicologia do Esporte tem a oferecer no campo profissional esportivo. Apesar de ser ainda um ramo emergente, a mesma vem se consolidando e se mostrando cada vez mais como um elemento que não pode ser negligenciado como campo de intervenção e área de conhecimento. É fundamental esforços crescentes, inclusive na produção de conhecimento específico para aprimorar esse ramo da psicologia.

REFERÊNCIAS

BORGES, Carlos Nazareno Ferreira; TONINI, Grece Teles. O incentivo ao esporte de rendimento como política pública: influências recíprocas entre cidade e esporte. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, 2012.

COSTA, Marília Maciel. *Esporte de Alto Rendimento: produção social da modernidade*. Sociedade e Estado, Brasília, 2007.

MEIRA, Tatiana de Barros; BASTOS, Flávia da Cunha; BOHME, Maria Tereza Silveira. Análise da estrutura organizacional do esporte de rendimento no Brasil: um estudo preliminar. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, 2012.

MOURA et al. O significado da dor física no esporte de rendimento. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, 2013.

RUBIO, Katia. *A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa*. Psicologia: Ciência e Profissão, São Paulo, 1999.

SOUZA, Luís André Gonçalves de Souza; PASSOS, Ricardo Pablo Passos; SILIO, Luís Felipe Silio; ALMEIDA, Érika de Araújo Almeida; NETO, Manoel Lourenço Neto; OLIVEIRA, José Ricardo Lourenço de Oliveira; OLIVEIRA, Heleise Faria dos Reis de Oliveira; FILENI, Carlos Henrique Prevital Fileni; JUNIOR, Guanis de Barros Vilela Junior; BERNALDINO, Elizângela de Souza Bernaldino. Ansiedade em jogadores de futebol antes e durante a fase competitiva. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, São Lucas, v. 12, ed. 3, p. 1-12, 2020.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. *Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia*. Psicologia em Estudo, Maringá, 2010.

3

QUANDO A PSICOLOGIA ENTRA NO ESPORTE DO CONTEXTO EDUCACIONAL

- ▶ **Adrielle Median Assis De Souza**
- ▶ **Alexia Rodrigues Tolentino**
- ▶ **Amanda Giovani Baldanza**
- ▶ **Augusto Cesar Soares da Cunha**
- ▶ **Hanna Luiza Rocha e Silva**
- ▶ **Isabella Reis Monteiro de Barros**
- ▶ **Manuela de Almeida Mota**
- ▶ **Rafaela Martins de Andrade**
- ▶ **Vivian Vieira Leal**

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte no contexto educacional é uma área em ascensão, caracterizada como um espaço onde os aspectos sociais, clínicos e educacionais se complementam. Os psicólogos dessa área vão atuar em circunstâncias que envolvem a motivação, liderança, gerenciamento de estresse, personalidade, autoconhecimento, dentre outros, exercendo um papel fundamental entre o desempenho físico e o bem estar emocional dos jovens atletas.

Sendo assim, esse capítulo visa explorar a respeito da combinação teórica com a prática, examinando como as estratégias psicológicas são aplicadas para promover autoconfiança e as habilidades interpessoais entre os participantes do esporte escolar, investigando também, a respeito das adversidades enfrentadas ao integrar a psicologia esportiva no currículo educacional.

A psicologia do esporte vem conquistando espaço e força em vários contextos e projetos sociais, dentre estas conjunturas, está a Psicologia do Esporte no contexto Educacional. Conforme a pensadora Katia Rubio, o esporte tem uma contribuição significativa no enredo educacional e social de crianças e adolescentes, visto que lhes proporciona o entretenimento, o fortalecimento de vínculos, comunicação entre os alunos e o aperfeiçoamento de habilidades. Como também, auxilia no desenvolvimento da autoestima, manutenção da saúde, ajuda na ansiedade excessiva, no controle de agressões e na pressão social (Rubio, 2007).

No ambiente escolar, o esporte prepara seus participantes para a formação de cidadania, do entretenimento e do lazer, tencionando estar sempre dentro de seus princípios socioeducativos. Nesse sentido, o psicólogo esportivo pode desempenhar exercícios e atividades, que estejam relacionadas à compreensão e análise profunda do reflexo que o esporte possui, para com o desenvolvimento e a formação das crianças e dos adolescentes.

Estes exercícios e atividades devem ter como diferencial a preparação emocional para o progresso e a evolução dos alunos, e o psicólogo esportivo pode abordar temas como motivação, agressão, liderança, personalidade, violência, pensamentos e sentimentos dos praticantes, como também dinâmica de grupo e seu bem estarem psicológico.

Vale ainda destacar, outros temas que surgem de forma recorrente durante os exercícios físicos, como por exemplo, o medo, a raiva, alegria e tristeza. No âmbito esportivo, esses sentimentos são pertinentes e surgem durante toda a atividade esportiva, como destaca Prodócimo et al. (2007, p. 112):

Além do prazer, situações de raiva, frustração ou tristeza diante da derrota, desprezo pela atitude do colega, satisfação no êxito, o medo diante do inesperado também aparece com frequência durante a prática dos jogos nas aulas de Educação Física Escolar (Prodócimo et al. 2007, p. 112).

Os autores também fomentam que é a partir das atividades físicas que o indivíduo manifesta suas emoções e sentimentos interiores:

O jogo joga com quem se envolve e, em se envolvendo, entrega-se e, em se entregando, manifesta seu íntimo, seu mundo interior, cheio de desejos, fantasias, repressões mal resolvidas, ansiedades, medos. No jogo podemos levar nossas vontades, podemos traduzir em atos / ações o que está guardando. Podemos imaginar e agir, agir e imaginar numa prazerosa troca, assim o lúdico permite que haja uma liberdade de expressão, que possamos ser espontâneos, verdadeiros (Prodócimo et al. 2007, p. 110).

DESENVOLVIMENTO

Para Bandura (1997), existem técnicas que auxiliam o psicólogo a atuar nesse contexto, dentre elas, destacamos a Autoeficácia. Configura-se um método no qual os indivíduos conduzem-se conforme suas “auto crenças”, no sentido de exercer certo nível de domínio sobre suas ações, pensamentos e sentimentos. Baseia-se no próprio julgamento que o indivíduo faz a respeito de suas habilidades e capacidades para agir conforme necessário, visando sempre o seu bem estar e suas realizações pessoais, esse método está associado à motivação, persistência e resiliência, podendo ser influenciada por experiências e aprendizados passados de sucesso ou fracasso, ou por modelagem, que se refere observação de outros. (Bandura, 1997).

No campo educacional, o conjunto composto pela autoeficácia e o esporte, atuam como um mecanismo de motivação para serem realizadas as atividades educacionais e socioeducativas dos acadêmicos, visto que parte de um julgamento e autorregulação do estudante para aprender, e a sua capacidade para efetivar e executar alguma atividade educacional, em virtude de que quanto maior

for a sua crença em si mesmo e nas suas habilidades e capacidades, maior é o comprometimento deste aluno com seus estudos já que o sucesso e a excelência estão relacionados também com a motivação. Dito isso, a compreensão e o uso eficaz desse método podem levar a melhorias significativas no desempenho e no bem estar pessoal do indivíduo (Schunk & Meece, 2006).

Outra técnica muito conhecida e eficiente no âmbito esportivo, que pode ser aplicada no meio educacional é a Auto fala, com o mesmo intuito da autoeficácia de melhorar o desempenho do atleta/aluno, ela consiste num procedimento o qual visa ajudar a discriminação de estímulos de um atleta durante a prática esportiva dizendo palavras positivas, construindo uma narrativa interna para alcançar as metas. Tendo como referência a psicóloga esportiva Carla Di Pierro, psicóloga do Comitê Olímpico do Brasil, que diz o quanto essa técnica é primordial durante uma competição/campeonato, relata como a forma de comunicar consigo mesmo pode ser o fator fundamental na performance do atleta. Exemplificando, dizer pra si antes ou durante da competição: só estamos começando, eu estou preparado para isso, vou conseguir chegar até o final, etc.

O psicólogo esportivo pode trabalhar também com o incentivo das inúmeras vantagens e benefícios que a prática de exercícios físicos traz, como por exemplo, o preparo do corpo físico, a prevenção de doenças, desenvolvimento de liderança e tomada de decisão mais efetiva, a interação social e novos convívios de amizade, o seguimento para a autonomia e independência, o progresso para a autoconfiança e autoestima, bem como o respeito pelas regras e normas estabelecidas pela instituição, de forma que essas vantagens proporcionem interesse aos alunos, tanto para aqueles que já estão inseridos no contexto esportivo, quanto para aqueles que ainda buscam por um incentivo (Brustad et al. 1993).

Vale ainda ressaltar, que o trabalho do psicólogo esportivo só será bem efetivado a partir de um exercício interdisciplinar, no qual envolve a família e a criança ou adolescente, os treinadores, e toda a conjunção escolar, a fim de obter uma compreensão mais profunda sobre as necessidades dos jovens, e ajudar no auxílio do controle da ansiedade, do estresse e da pressão exercida sobre eles.

A integração de crianças e jovens no contexto esportivo deve partir do pressuposto de que essas atividades esportivas devem ser saudáveis e agradáveis, e que a oportunidade de competir deve ser avaliada como algo positivo e não enxergar essa positividade somente ao vencer. (Gomes, 1997)

Um dos motivos que acarreta o atleta/aluno desistirem da carreira é a pressão familiar, o excesso de cobrança da rede de apoio. A motivação começa a se sustentar pelo desejo de vencer a qualquer custo, e a criança percebe a sua aceitação e amor sendo atrelada ao sucesso, dessa forma o aluno teme que se não vença, será menos valorizado. Conseqüentemente, aquela prática esportiva passa a ser desagradável, gerando ansiedade, stress, exaustão, etc.

De acordo com a matéria publicada pelo jornal Globo, o psicólogo do esporte Anderson Malmonge, diz a respeito sobre como os pais e responsáveis são os principais influenciadores no processo de iniciação de práticas esportiva e desenvolvimento futuro dos filhos no esporte. O autor relata que a influência acontece quando os pais estão presentes nas escolhas dos filhos de começarem a praticar esportes, bem como no incentivo e acompanhamento ao longo percurso (Franco, 2021).

Os pais podem tanto ser facilitadores dos processos relacionados ao esporte como dificultadores. Facilitam quando agregam e se colocam disponíveis para o crescimento e evolução dos seus filhos, os incentivando e respeitando suas motivações, escolhas e momentos. No entanto, são dificultadores quando impõem pressões ou não incentivam os filhos, fazendo assim papel contrário do que se espera por parte dos pais ou responsáveis — explica o psicólogo.

Outrossim, é a afirmativa da psicóloga infantil Amanda Cestari afirmando que sem o apoio dos pais, muitas crianças não conseguiriam praticar atividades esportivas e, por isso, acha importante o envolvimento dos responsáveis nesse processo (Franco, 2021).

O envolvimento positivo dos pais na prática esportiva dos filhos pode ajudar a desenvolver habilidades importantes, como autoestima, motivação e habilidades sociais. Essas qualidades podem ser levadas para outras áreas da vida, por exemplo, na escola e nas atividades extracurriculares. Portanto, a importância do papel que os pais desempenham na realização esportiva da criança é indiscutível, mas é preciso ter cautela para não prejudicar a diversão e o desenvolvimento esportivo da criança — aponta Amanda.

Outro ponto comum entre os jovens atletas é a maneira correta de como lidar com a frustração após uma derrota ou mau desempenho na atividade, e como o psicólogo esportivo deve trabalhar nesse quesito. Segundo a doutora em atividade física e saúde e professora de Psicologia do Esporte na Universidade Positivo, Paula Born, é importante que o atleta saiba ressignificar toda a situação criada pela derrota (Segs, 2022).

A primeira coisa a fazer é olhar para a perda de forma positiva, perceber os erros, fazer uma autoavaliação, pensar nas emoções negativas que vieram com a derrota e mantê-las estáveis—aconselha.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse sentido, o psicólogo pode realizar um trabalho interdisciplinar com os treinadores, a família e a criança, possibilitando uma compreensão mais profunda sobre as necessidades dos jovens, fazendo com que eles tomem conhecimento sobre si mesmo e busquem independência e autodeterminação.

Diante do exposto, ficou evidenciando como a psicologia vem crescendo gradativamente no contexto escolar, principalmente no que se refere à parte esportiva, servindo como ferramenta crucial não somente para o aperfeiçoamento das habilidades dos atletas juvenis em torneios, mas buscando também o treinamento mental dos alunos através de intervenções que fortaleçam o autoconhecimento, promovam a descoberta da personalidade, desenvolva a inteligência emocional das crianças e adolescentes, além de trabalhar a socialização, a interação entre os alunos, estimular a liderança e o trabalho em equipe através do esporte.

No que se refere às técnicas desenvolvidas nas dinâmicas com os alunos, existem uma gama de intervenções que trazem benefícios tanto individualmente, como de forma conjunta - se esse for o caso. Nesse capítulo, apresentamos a autoeficácia como um método que se baseia no julgamento do

indivíduo sobre suas ações e capacidades, motivando-se a desenvolver uma atividade com base no seu desempenho anterior, ou na visão que possui de si mesmo e/ou das suas habilidades.

Contudo, as intervenções realizadas pelos psicólogos no contexto educacional, são potencializadas quando há a presença da interdisciplinaridade entre a psicologia, educadores, treinadores e familiares, abrangendo assim as diversas áreas que compõem a vida dos alunos e trazendo um conhecimento mais preciso sobre suas particularidades, para assim o psicólogo construir intervenções mais assertivas a este público.

A seguir, iremos entender sobre quando a psicologia entra no esporte na reabilitação no próximo capítulo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

GLOBO, São Paulo, 12 de Outubro 2021. Seção EU Atleta. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/noticia/como-apoiar-seu-filho-no-esporte-sem-pressiona-lo.ghtml>. Acesso em: 10/07/24

IAOCHITE, Roberto Tadeu et al. Autoeficácia no campo educacional: revisão das publicações em periódicos brasileiros. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, p. 45-54, 2016.

MACHADO, Afonso. GOMES, Rui. **Psicologia do Esporte, da Escola a Competição**. Editora Fontoura. Brasil 2011. 312 páginas.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, p. 60-69, 1999.

SEGS, 10 de Novembro 2022. Seção Saúde. Disponível em: <https://www.segs.com.br/saude/363030-psicologia-do-esporte-atletas-precisam-aprender-a-lidar-com-frustracoes-para-seguir-em-frente>. Acesso em: 10/07/24

TERTULIANO, Ivan Wallan; MACHADO, Afonso Antonio. Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte. **Pensar a Prática**, v. 22, 2019.

4

QUANDO A PSICOLOGIA ENTRE NO ESPORTE NA REABILITAÇÃO

- ▶ Amanda de Lima Ferreira
- ▶ Amanda Silvério Fernandes Alonso
- ▶ Augusto Cesar Soares da Cunha
- ▶ Davi do Carmo Soares
- ▶ Isabela Gama Tiradentes dos Santos
- ▶ Isabella Leal Braga
- ▶ Gabriel de Paula Carvalho
- ▶ Lorena Delfim Medina
- ▶ Peter Pompei de Lima e Silva

INTRODUÇÃO

Para fins de compreensão dos fatores psicológicos, o processo de lesão/reabilitação foi dividido, por Bianco, Malo e Orlick (1999) em três fases, que podem sobrepor-se: a) a primeira vai desde a ocorrência da lesão, com o conhecimento de seus sintomas, até o momento da decisão de obtenção de tratamento; b) a segunda ocorre no período entre as tomadas de decisões quanto aos tratamentos a serem realizados, interrupção da atuação no esporte e o desenvolvimento dos procedimentos terapêuticos; c) a terceira abrange o retorno às atividades esportivas.

Os atletas lesionados frequentemente apresentaram preocupações com a carreira e com o futuro, pensamentos sobre a possibilidade de desistência da vida esportiva, e sentimentos de tristeza, frustração e/ou confusão, por isso, a atuação do psicólogo é fundamental. (Bianco et al., 1999).

As preocupações do atleta lesionado podem variar também conforme o momento da temporada em que o time se encontra. Quanto mais decisivo é o momento da temporada, mais intensas provavelmente serão as respostas cognitivas e emocionais apresentadas. Se o período é de competições, o atleta pode se tornar mais apreensivo e frustrado por, depois de algum tempo treinando para obter bom desempenho, não poder demonstrá-lo e ajudar o time na busca da vitória (Weinberg & Gold, 2001).

Diante desse contexto, foi realizada uma entrevista com uma psicóloga do esporte, via Google forms, por alunos do quinto período do curso de psicologia do Centro Universitário Faminas-Muriaé. Para a apreciação dos resultados, foi feita uma análise de conteúdo (Bardin, 2011).

DESENVOLVIMENTO

A profissional entrevistada atua há 8 anos na categoria sub- 20 de um time esportivo e possui 16 anos na área. Quando perguntada sobre quais demandas psicológicas mais observa em atletas lesionados, ela respondeu que observa necessidades de trabalho diferentes referentes à coesão do grupo, motivação e concentração. Ela também pontuou o estresse e ansiedade vividos pelos atletas. A resposta dela vai de encontro a uma pesquisa de revisão de literatura publicada pela Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, em 2010, que afirma:

Dentre os fatores psicológicos que intervêm desde a predisposição a lesões até a reabilitação, podem ser citadas as características de personalidade dos atletas, o nível de motivação para a manutenção do engajamento no esporte, a prévia existência de quadros de depressão ou ansiedade, o gênero, o nível atual de estresse, o humor e o status social (Bianco, 1999; Galambos, Terry, Moyle & Locke, 2005; Heredia, Muñoz & Arataza, 2004; Smith et al., 1990; Weinberg & Gold, 2001), além de suas concepções pré-existentes sobre as possibilidades de desenvolvimento de lesões.

Ao ser questionada sobre como psicólogo do esporte pode auxiliar os atletas na adaptação psicológica e emocional a novas condições físicas após lesões que impactam sua performance esportiva ela disse que isso acontece por meio da estimulação do autoconhecimento e da psicoeducação. Segundo Nunes (2010), a intervenção do psicólogo é um grande potencializador no processo de reabilitação do jogador lesionado, pois inclui-se no seu acompanhamento o aprimoramento das cognições que estão relacionadas ao enfrentamento do problema e atividades que mitiguem os sofrimentos emocionais do sujeito, ele também reforça que o suporte social pode ser uma das estratégias facilitadoras dessa recuperação, como a família, os amigos e os demais integrantes do time vão tratar esse indivíduo lesionado durante o processo de reabilitação.

Nunes (2010) afirma que, desde a predisposição da lesão até a reabilitação, é necessário considerar os traços da personalidade dos atletas, o nível de motivação, a ansiedade e até mesmo o gênero de cada um, como por exemplo, a ansiedade como um fator estressor no indivíduo, podendo levá-lo a um atraso na recuperação de sua lesão, assim como a depressão, onde o sujeito sente-se pouco ou nada motivado para se recuperar dessa situação em que se encontra.

Apesar dos esforços dos profissionais atuantes da psicologia no esporte, é notável que não são capazes de atender toda a demanda que recebem, conforme a psicóloga entrevistada confirmou. Uma vez que há questões envolvendo a falta de profissionais na área e também o déficit de conteúdo relacionado dentro das faculdades, resultando em pouco ou nenhum direcionamento/preparação para atuação nesse campo. (KATIA, 1999)

Durante a entrevista, a psicóloga, em explicação a como o reconhecimento dos traços de personalidade dos atletas pode contribuir para a fundamentação de estratégias durante o processo de reabilitação, explicitou que o reconhecimento do atleta acerca da sua ansiedade e gatilhos durante situações de estresse pode fundamentar estratégias durante a reabilitação. Em paralelo à isso, segundo Bartholomeuet *al.* (2010), há uma elevada emocionalidade no esporte, fazendo necessário perceber nos atletas os aspectos emocionais análogos aos traços de personalidade.

Diante disso, faz-se relevante utilizar o modelo Big-Five, metodologia de avaliação de personalidade a partir da ponderação de dados, a fim de analisar os perfis individuais para alcançar estratégias mais eficazes diante da ansiedade em atletas, tendo em vista que há uma grande variabilidade na forma em que os atletas podem lidar com a lesão. Ademais, quando questionada sobre a sua realização na área da psicologia do esporte, sua resposta foi afirmativa.

Desta forma, torna-se importante considerar que as exigências psicológicas emergentes dos atletas são diversas, fazendo ainda mais necessário o suporte das outras áreas da saúde, fazendo com que o trabalho multidisciplinar possa potencializar a sua ação. Em somatório à resposta da profissional, apesar da satisfação com a sua atuação, é necessário o maior reconhecimento da área da Psicologia do Esporte, tendo em vista que frequentemente é banalizada e desvalorizada pela sociedade em geral diante da grande desinformação (Paiva; Carlesso, 2019).

Além disso, a psicóloga do esporte foi questionada, por meio de uma pergunta direta, se utiliza alguma técnica com os atletas em reabilitação para que eles consigam lidar com o gerenciamento de ansiedade, estresse, emoções negativas e autocontrole. A resposta da mesma foi afirmativa. Em diálogo à sua resposta, devem-se ressaltar categorias de procedimentos de intervenção psicológicas que podem ser utilizadas nesse contexto, sendo essas: relaxamento; visualização; reestruturação cognitiva; diálogo interno. Tais intervenções devem ser realizadas com a delimitação de critérios específicos de acordo com os objetivos estabelecidos (Nunes *et al.*, 2010).

Algumas estratégias psicológicas estão associadas com a redução do tempo de tratamento e reabilitação, de modo que podem se tornar importantes diretrizes de intervenção. (Ievleva & Orlick, 1991). Portanto, ao ser questionada a profissional pontua que as intervenções são planejadas conforme a demanda, identificada e abordada individualmente com o atleta. Sendo exemplificadas como técnicas utilizadas durante esse processo: a respiração diafragmática, uma técnica de relaxamento que visa a autorregulação e a diminuição da ansiedade. A técnica de mentalização, que tende a melhorar a concentração, desenvolvendo a autoconfiança e o controle das respostas emocionais. E a potencialização do uso das Forças de Caráter da Psicologia Positiva.

Adicionalmente, a psicóloga foi indagada em relação as principais estratégias psicológicas utilizadas para ajudar os atletas a superarem o medo de se lesionarem novamente durante o processo de reabilitação, citando assim, o autoconhecimento das emoções para um comportamento funcional favorável ou ações intencionais positivas para funcionamento ótimo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, foi questionada se trabalha em colaboração com outros profissionais durante a reabilitação de atletas. Obtendo uma resposta afirmativa, de uma equipe multidisciplinar composta por fisioterapeutas, fisiologistas e médicos. Portanto, um dos principais fatores que podem influenciar de maneira positiva na recuperação de um atleta lesionado, é a abordagem interdisciplinar, ou seja, a ação de várias áreas em busca de um só objetivo, a reabilitação do atleta. Essa inter-relação busca um aumento da qualidade do programa de reabilitação, havendo trocas de experiências, e aumentando assim a velocidade, de maneira adequada, de recuperação da lesão sofrida pelo atleta, fazendo com que ele volte o mais rápido possível para a prática das atividades. (Weinberg & Gould, 2001).

No próximo capítulo, a abordagem discute acerca do esporte de rendimento: experiência dos alunos do 5º período de psicologia faminas muriaé.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

KATIA, R. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, v.19, n.3, p.60-69. São Paulo, abril de 1999.

NUNES, C. R. DE O. et al. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 1, p. 130–146, 1 jun. 2010.

MACEDO PAIVA, Eduardo; PEREIRA PRETTO CARLESSO, Janaína. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, Itajubá, v. 8, n. 3, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=560662194002>. Acesso em: 10 jul. 2024.

BARTHOLOMEU, Daniel; MACHADO, Afonso Antonio; SPIGATO, Flavio; BARTHOLOMEU, Luana Luz; COZZA, Heitor F. P.; MONTIEL, José M. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 4, p. 98-114, jan./jun. 2010.

5

ESPORTE DE RENDIMENTO: EXPERIÊNCIA DOS ALUNOS DO 5º PERÍODO DE PSICOLOGIA FAMINAS MURIAÉ

- ▶ **Adriana Muratori de Lima e Silva**
- ▶ **Augusto Cesar Soares da Cunha**
- ▶ **Douglas Risson Euzebio**
- ▶ **Kaila Moreira de Souza Silva**
- ▶ **Marcilane Silva de Araujo**
- ▶ **Pedro Alípio Leite Junior**
- ▶ **Ricardo Almeida Andrade Albrigo**
- ▶ **Wellington de Oliveira Ferreira**

INTRODUÇÃO

Foi realizada uma entrevista com o Professor Doutor Dilmerson de Oliveira que atua no Centro Universitário Faminas para colher informações da experiência prática do mesmo como profissional atuante na área do esporte de alto rendimento.

A entrevista possibilitou entender como é realizada a interface entre os aspectos psicológicos e a prática do esporte nesse âmbito. As perguntas da entrevista foram encaminhadas previamente ao professor e foram respondidas em gravação de vídeo.

Os pontos mais relevantes serão abordados a seguir a fim de enriquecer o conteúdo que foi trazido no Capítulo I e trazem informações interessantes não só para a Psicologia do Esporte, mas também para os envolvidos com o esporte de alto rendimento e para todos os indivíduos que praticam ou gostariam de praticar algum tipo de atividade física.

O entrevistado também aborda questões bastante polêmicas na atualidade como a forma de se alcançar os resultados propostos e emite a sua opinião baseada na própria experiência e prática profissional.

DESENVOLVIMENTO

IMPORTÂNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTIVA

Para que o desempenho de um atleta seja de sucesso, é fundamental que haja uma boa preparação mental antes e mantida durante a competição. Esse cuidado contribui para que o seu desempenho seja de alto nível durante todo o período. O propósito do planejamento se refere a importância que os atletas atinjam o seu ápice na forma física nas competições, dessa forma para ajudar na recuperação dos atletas frente aos estímulos apresentados durante os treinamentos e jogos (Souza et. al., 2020).

Segundo Vieira et al (2010), podemos perceber a Psicologia do Esporte e do Exercício como um ramo da Psicologia, das Ciências do Esporte e do próprio esporte, sendo simultaneamente um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica. O entrevistado Dilmerson (professor de Educação Física na Instituição Faminas Muriaé), também ressalta que é importante considerar que os aspectos psicológicos são fundamentais para alcançar o resultado, independentemente de se tratar esse indivíduo de um atleta ou um indivíduo comum que busca atividade física para o seu bem-estar, para a saúde ou para a estética, sendo preciso entender o objetivo desse indivíduo, qual seja, a motivação desse para a prática esportiva e, principalmente, como ele, enquanto profissional pode auxiliar na manutenção dessa motivação. O professor explica na entrevista que o indivíduo desmotivado não alcança os seus resultados, terminando por sabotar, literalmente, a prática da atividade e que fazer atividade física por obrigação não é a melhor estratégia para se alcançar os resultados.

Sobre a relação existente entre a saúde mental e a e a prática regular de exercício físico, o entrevistado lembra que a literatura científica já possui uma extensa produção que aponta os benefícios proporcionados pela prática regular do exercício físico à saúde mental. E acrescenta:

“Mesmo quando eu falo de atividade física ou seja, daquela prática do movimento humano fora do contexto, da obrigatoriedade ou da sistematização do exercício físico, o indivíduo que pratica a atividade física, seja o futebol de final de semana, de vez em quando, o beach tênis, que agora está na moda, e daí por diante... Eu também consigo observar para esses indivíduos benefícios para sua saúde mental” (sic.).

Dilmerson afirma que é importante observar o indivíduo e a atividade que está sendo proposta, para que ele tenha maiores benefícios para além só de questões biológicas e fisiológicas. O professor recomenda que, para que o indivíduo tenha o benefício para saúde mental é relevante que essa atividade seja prazerosa, sendo essa a principal questão que precisa ser discutida, na visão dele, no tocante à relação existente entre a saúde mental e a prática do exercício físico.

DESAFIOS ENCONTRADOS NAS SESSÕES DE TREINAMENTOS DE RENDIMENTO

Dilmerson relata que, seguindo a ótica descrita por ele acima, busca sempre saber quais são os objetivos de cada um dos indivíduos e, a partir desses objetivos específicos, pessoais, começa a traçar para cada indivíduo a busca por resultados que sejam palpáveis a curto, médio e longo prazo. Dessa forma, quando o indivíduo começa a observar o desenvolvimento acontecendo e os resultados sendo alcançados, ele constata que o mesmo consegue perdurar na prática, conseguindo manter-se motivado por sentir-se capaz de alcançar esses objetivos.

O professor complementa que os principais desafios psicológicos que ele observa nos alunos e atletas estão diretamente associados ao entendimento dos fatores biológicos que afetam diretamente o desempenho:

“porque ninguém é igual a ninguém. O resultado que é observado, alcançado por dois indivíduos tendo as mesmas condições, dentro de um mesmo ambiente e recebendo os mesmos estímulos é diferente. Eu posso ter exatamente as mesmas condições que o resultado não será o mesmo. Mesmo quando eu tenho o mesmo incentivo dentro das mesmas condições, para uma mesma pessoa, ainda assim esse resultado será diferente” (sic.).

Corroborando essa afirmativa do entrevistado, Moura et al. (2013) relatam que, de acordo com a pesquisa que realizaram em atletas de alto rendimento, as mesmas declararam perceber que seus limites corporais possuem componentes individuais e ambientais. Dilmerson também enfatiza na entrevista que é preciso deixar isso bem claro para o indivíduo no intuito de que o mesmo consiga entender o seu papel como ser humano dentro desse contexto.

Outro fator abordado por Dilmerson é a questão polêmica de um resultado não ser alcançado

“através de uma disciplina do exercício físico e da organização, do que é o recurso alimentar, o ergogênico desse indivíduo. Precisamos entender que uma coisa é diferente da outra. Esse aparente acesso é alcançado, muitas das vezes, inclusive, sem levar em consideração os riscos a que esse indivíduo está exposto. Para mim a exposição a esse risco para o meu atleta ou aluno não compensa o resultado” (sic.).

Rubio (2004) chama a atenção para o fato de que na busca dos objetivos a serem alcançados estão implicados valores próprios da sociedade atual, incluindo o trabalho alienante em que o corpo é usado e manipulado pelo próprio atleta e pela comissão técnica a fim de alcançar o rendimento máximo, em um curto espaço de tempo, para atender aos interesses que envolvem o espetáculo como a venda de produtos ou a imagem do patrocinador. Para a autora, o psicólogo tem, nesse caso, um papel determinante, tendo em vista que o rendimento máximo pode estar associado inclusive ao uso de substâncias proibidas. “*Mas o praticante da atividade esportiva pode fazer outra opção, originalmente associada ao esporte, que é a superação do próprio limite*”, segundo Rubio (2004).

AUTOCONFIANÇA E AUTOESTIMA ASSOCIADAS AO DESEMPENHO ESPORTIVO

Discutir autoestima e autoconfiança, segundo Dilmerson, é o ponto de partida para alcançar qualquer resultado, visto que o indivíduo precisa acreditar que é possível alcançar o resultado. No âmbito competitivo do esporte de rendimento o atleta precisa ter a certeza de que o trabalho que foi desenvolvido durante toda a preparação - de acordo com as suas necessidades - foi o suficiente e que ele está realmente apto a desenvolver ou apresentar bons resultados dentro do período competitivo. Quando esse indivíduo é preparado de forma organizada, ele observa o alcance dos resultados a curto, médio e longo prazo e consegue entender que, dentro de todo o ciclo de preparação existe também o período competitivo, como uma das muitas etapas de que o treino se compõe, *“e então ele vai confiante para a etapa final, certo de ter feito tudo o que ele precisava no decorrer da sua preparação”*, e, portanto, o suficiente para que ele alcance o melhor resultado.

COMO LIDAR COM O STRESS NO AMBIENTE COMPETITIVO.

De acordo com Dilmerson, o stress no ambiente esportivo é fundamental e, dessa forma, é necessário que o indivíduo esteja apto a responder ao stress, e para tanto, o evento competitivo permite todo um arranjo fisiológico que ocorre durante a disputa a fim de que ele esteja preparado para esse embate, uma vez que a ansiedade é natural mediante um processo competitivo ou avaliativo. O professor destaca a necessidade de que o aluno ou atleta compreenda que o período competitivo é somente mais uma etapa do cronograma de preparação, sendo parte de todo um processo cujo resultado é produto do trabalho de cada uma das etapas que foi planejada e realizada durante todo o ciclo maior de preparação. Como exemplo ele cita as competições que acontecem durante os quatro anos que precedem um ciclo Olímpico, como competições que o indivíduo participa como forma de preparação para a etapa final dentro do ambiente da olimpíada.

Dessa forma, Dilmerson enfatiza que o treinamento para o indivíduo deve ser ordenado a fim de que o atleta esteja consciente de cada uma das etapas. Isso minimiza os efeitos de uma carga excessiva de stress e ansiedade possibilitando ao atleta a compreensão de que cada uma das etapas é fundamental para que ele apresente ao final um desempenho satisfatório, conseguindo simultaneamente reduzir os efeitos do stress e da ansiedade no período competitivo.

A REPERCUSSÃO MIDIÁTICA DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO COMO INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Segundo Costa (2007), o esporte de alta competitividade está diretamente relacionado ao esporte-espetáculo e tem sua atividade centrada na finalidade de obter resultados provenientes dos mais altos rendimentos, convergindo para os recordes e as vitórias, o que reforça a ideia de que esporte é rendimento. O entrevistado Dilmerson ressalta ser preciso levar em consideração que o atleta

do alto rendimento tem a prática esportiva como sua profissão, recebendo o benefício financeiro através do seu salário, das bolsas para atletas e/ou do patrocinador do contexto em que ele está inserido, muitas das vezes recebendo para essa prática, para treinar e para competir. Sendo assim, faz-se necessária a compreensão de que o treinamento e a competição para esse indivíduo são fundamentais e vitais, uma vez que ele vive e se mantém dessa prática e, por essa razão, a exposição midiática, seja ela associada a um excelente rendimento, ou à falta dele, gera um impacto direto no seu desempenho, mesmo quando se trate da exposição da sua vida pessoal, sendo impossível para o atleta desvincular o que acontece na sua vida pessoal do seu rendimento esportivo. Como não é possível dissociar essas duas questões, o professor recomenda que o indivíduo necessita ser observado e cuidado em sua totalidade, já que a história e a vida pessoal e social organizada refletem um melhor desempenho e que interferências nesses campos fatalmente afetarão também o desempenho esportivo desse indivíduo.

LIDANDO COM O MEDO DO FRACASSO E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

De acordo com Meira, Bastos e Bohme (2012), no Brasil, os recursos são focados em um número relativamente pequeno de esportes que possuem chances reais de sucesso internacional, razão pela qual, é possível compreender que a busca do sucesso é inerente ao trabalho do psicólogo do esporte. Para Borges e Tonini (2011), as práticas esportivas devem ser fomentadas para que atendam àqueles que busquem performance no esporte, uma vez que o espetáculo esportivo também é garantido como atendimento a direitos, se pensarmos que este se caracteriza como alternativa de lazer, ainda que na forma contemplativa.

Pensando sobre sucesso e fracasso, Dilmerson destaca que o fracasso também sempre está presente dentro da abordagem esportiva e deve ser minimizado mediante a progressão dos desafios e da progressão do estímulo que é dado para os atletas de rendimento, mas, principalmente, mediante o acompanhamento dos profissionais da Psicologia. O professor destaca que o psicólogo do esporte é extremamente fundamental nesse processo e, que, ainda assim, é uma área extremamente abrangente e carente de especialistas:

“Recentemente estamos observando as discussões sobre o papel do psicólogo do esporte dentro da Seleção Brasileira, com algumas discussões muito interessantes sobre o assunto, principalmente porque na última década a Seleção Brasileira não teve a figura desse profissional que agora volta a ter. Vamos observar as cenas dos próximos capítulos para podermos entender melhor esse papel e os resultados alcançados” (sic.).

Quando o lema é rendimento, o que no esporte atual é sinônimo de vitória, os esforços são direcionados para a exploração máxima das capacidades individuais e coletivas, a fim de suprimir os pontos frágeis ou negativos e maximizar aqueles que são considerados positivos e desejáveis (Rubio, 2004).

Para o atleta de alto rendimento, incluindo questões pessoais, Dilmerson enfatiza o fato de que já é possível observar também alguns profissionais do esporte e atletas tornando pública a relevância do papel do profissional da psicologia nos seus respectivos desempenhos, o que, na ótica do professor, é bastante relevante, uma vez que se faz necessário uma abordagem multidisciplinar a fim de alcançar os melhores resultados para lidar com o fracasso – que é muito comum - no ambiente esportivo.

Rubio (2004) lembra que, muitas vezes os interesses convergem para pontos em comum, como o desejo de vitória e de aperfeiçoamento, mas, em outras, as metas são discordantes, como o limite do desgaste do atleta, prêmios ou a relação treinamento/lazer, sendo justamente nesse universo complexo de intenções que o psicólogo é chamado a desempenhar o papel de mediador da comunicação dos desejos conflitantes.

A MOTIVAÇÃO COMO CONDIÇÃO SINE QUA NON PARA QUALQUER PRÁTICA ESPORTIVA OU FÍSICA

No contexto esportivo, fica claro, segundo Dilmerson, independentemente do nível do indivíduo, seja ele atleta ou praticante de final de semana, ou ainda o indivíduo que pratica atividade física para a saúde ou a estética, a importância da motivação. Tal motivação, segundo o professor, pode advir de várias fontes, sendo possível que esteja diretamente associada a ultrapassar uma marca estabelecida dentro de uma modalidade:

“Quando a gente fala do indivíduo atleta, a motivação pode ser diretamente associada à melhora da sua marca pessoal dentro de uma determinada modalidade esportiva. Para o indivíduo não atleta, a gente consegue observar isso relacionando a praticar uma atividade porque um amigo pratica, para melhorar um aspecto fisiológico, um aspecto físico, estético. [...] Às vezes a gente consegue observar a motivação a partir do momento que o indivíduo quer vencer um bloqueio pessoal, muito comum, por exemplo, na prática de esporte aquático quando um indivíduo já adulto ou idoso, que nunca praticou uma modalidade aquática e tem medo daquele ambiente, mas, quer praticar para que ele consiga superar esse trauma, muitas das vezes de infância. Então a motivação é fundamental para o engajamento desse aluno, desse atleta” (sic.).

IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA ESPORTIVA NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO.

Para Rubio (2004), diante da importância que o esporte vem adquirindo enquanto fenômeno social, a Psicologia do Esporte nos últimos anos vem alcançando uma grande expansão como campo de intervenção e área de conhecimento. Dilmerson também reconhece como fundamental a presença da psicologia esportiva no esporte de alto rendimento, mas também para o praticante de atividade física do dia a dia. Para ele, no ambiente esportivo o profissional da psicologia auxiliará o atleta a lidar com as emoções, com as frustrações e com os sucessos, que estão todos diretamen-

te relacionados ao desempenho da sua atividade profissional. Vieira et al. (2012) explicam que a atuação do psicólogo no contexto do esporte e do exercício físico engloba os papéis de professor, pesquisador e consultor, buscando o desenvolvimento deste campo de atuação, bem como a estabilidade emocional e o melhor desempenho esportivo.

O entrevistado Dilmerson complementa que a Psicologia do Esporte é fundamental também para ajudar o indivíduo a lidar com a exposição midiática e com a interrelação criada entre o que é a vida profissional e a vida pessoal, sendo o psicólogo esportivo o profissional que consegue proporcionar ao preparador físico uma série de informações que permitem aos mesmos organizar o treinamento desse atleta, buscando potencializar os desejos e os resultados alcançados através dessa prática. E ainda, *“ajuda o profissional de educação física a dosar melhor as intensidades, as cargas de treino a partir do que a gente tem de resposta dessa organização emocional e psíquica desse indivíduo exposto ao treinamento” (sic.)*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de abranger as Ciências do Esporte, a Psicologia do Esporte é um campo profissional que olha para o esporte e para o exercício físico na perspectiva psicológica. Sendo assim, quando a psicologia do esporte entra na área do esporte de alto rendimento, ela é de extrema importância para auxiliar os envolvidos na busca pelo alcance de um alto desempenho. Para tanto, é necessário buscar a compreensão do objetivo dos indivíduos, sendo o entendimento da motivação dos mesmos um dos pilares para que o indivíduo alcance os resultados propostos. Outra questão que merece destaque dentro dessa ótica de análise é a relação que se estabelece entre a saúde mental e a prática do esporte com os resultados correspondentes. Para conjugar as duas questões abordadas, pode-se traçar metas palpáveis a curto, médio e longo prazo, o que ajudaria a manter o indivíduo motivado, ao mesmo tempo que possibilitaria a redução da ansiedade e do stress, que naturalmente envolvem o esporte com alto nível de competição e altos rendimentos.

A psicologia do esporte, ao cumprir seu papel no esporte de alto rendimento, não pode prescindir ainda, da atenção aos aspectos associados aos fatores biológicos que afetam diretamente o desempenho, cabendo ao profissional da psicologia do esporte o cuidado com a dimensão psicológica que pode envolver tais aspectos, levando-se em conta, inclusive, a questão dos riscos a que o indivíduo pode se expor ao lançar mão de recursos que prejudiquem a sua saúde, tais como o uso de substâncias proibidas.

Apesar do stress no ambiente competitivo ser fundamental, é também uma função do profissional da psicologia do esporte preparar o atleta para responder de forma positiva ao stress. Uma das formas de minimizar tais efeitos é preparar o competidor para tal enfrentamento com a organização

e a conscientização de cada uma das etapas que envolvem seu treinamento e competição.

Outro ponto em que a atuação da psicologia do esporte se torna relevante é quando se trata da repercussão midiática dos atletas de alto rendimento e como tal influência pode afetar o seu desempenho esportivo. Sob esse ângulo de cuidado, cabe ao profissional que acompanha o atleta observar e cuidar do indivíduo em sua totalidade, já que a história e a vida pessoal do mesmo não pode ser dissociada do seu desempenho esportivo.

Pelo acima exposto, pode-se dimensionar a importância da contribuição que a psicologia do esporte tem a oferecer quando entra no esporte de alto rendimento. Apesar de ser ainda um ramo emergente, a mesma vem alcançando uma grande expansão como campo de intervenção e área de conhecimento, mas ainda serão necessários esforços crescentes, inclusive na produção de conhecimento específico que possa auxiliar o aprimoramento desse ramo da psicologia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BORGES, Carlos Nazareno Ferreira; TONINI, Grece Teles. O incentivo ao esporte de rendimento como política pública: influências recíprocas entre cidade e esporte. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, 2012.

COSTA, Marília Maciel. Esporte de Alto Rendimento: produção social da modernidade. **Sociedade e Estado**, Brasília, 2007.

MEIRA, Tatiana de Barros; BASTOS, Flávia da Cunha; BOHME, Maria Tereza Silveira. Análise da estrutura organizacional do esporte de rendimento no Brasil: um estudo preliminar. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, 2012.

MOURA *et al.* O significado da dor física no esporte de rendimento. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, 2013.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, São Paulo, 1999.

VIEIRA, Lenamar Fiorese *et al.* Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, 2010.

CONCLUSÃO

Ao chegarmos ao final de *Psicologia em Jogo - Experiências Práticas no Contexto Esportivo*, é importante refletirmos sobre a jornada que foi construída ao longo deste livro. As contribuições apresentadas pelos alunos do 5º período de Psicologia da Faminas Muriaé-MG ilustram o poder transformador do esporte e também reforçam o papel crucial da Psicologia na promoção do bem-estar e na potencialização do desempenho de atletas e equipes.

Este trabalho é o resultado de um esforço coletivo, que envolveu dedicação, aprendizado e o enfrentamento de desafios. Para os alunos, foi uma oportunidade de vivenciar na prática o que a teoria ensina, de sair da zona de conforto e de se confrontar com as complexidades do ser humano em ambientes de alta demanda. Mais do que técnicas e intervenções, o que se revela aqui é a importância da escuta, da empatia e do entendimento das múltiplas dimensões que permeiam a vida esportiva.

O esporte, como campo de atuação da Psicologia, demonstra que, além do corpo em movimento, há uma mente que precisa ser compreendida e treinada. Cada relato, estudo e intervenção contidos nesta obra reforçam que a Psicologia do Esporte vai além da performance: ela se volta para o ser humano, para suas emoções, crenças e interações sociais.

Este livro é, portanto, um convite para continuarmos explorando, questionando e aplicando o conhecimento psicológico no campo esportivo, seja na formação de novos profissionais ou na prática cotidiana. Que esta leitura inspire novas pesquisas, intervenções e diálogos sobre o impacto da Psicologia no esporte, e que as experiências aqui registradas sejam apenas o ponto de partida para outras jornadas.

Com carinho.

*Doutor Augusto Cesar Soares da Cunha
Psicólogo e Professor Universitário*