

# **PSICOLOGIA DO ESPORTE EM EQUIPES ESCOLARES: O RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM COLÉGIO PRIVADO EM JUIZ DE FORA, MINAS GERAIS.**

Luiz André Ferraz Carneiro<sup>1</sup>

Bruno Feital Barbosa Motta<sup>2</sup>

João Gabriel Garcia Paiva<sup>3</sup>

Izabela Marongiu<sup>4</sup>

## **RESUMO:**

A Psicologia do Esporte é uma prática que utiliza seus saberes tanto para melhorar o desempenho dos atletas, quanto para a melhoria da saúde mental das pessoas em práticas esportivas. Pensando nos benefícios da Psicologia do esporte, iniciamos no ano de 2023 um projeto de extensão voltado a atletas de equipes colegiais. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão de Psicologia do Esporte junto a equipes escolares de um colégio da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. Trata-se de uma pesquisa básica de abordagem qualitativa, de natureza observacional, realizada através de um relato de experiência com análise de conteúdo dos dados produzidos. O projeto foi executado segundo as etapas de preparação extensionistas para entrada no campo de intervenção; levantamento de demandas existentes nas equipes; criação e aplicação do plano de ação; avaliação contínua do projeto. Sobre os ganhos gerados aos atletas das equipes escolares destacamos: a melhora em funções psicológicas como concentração, motivação e gerenciamento de estresse e ansiedade; aumento da autoconfiança e autoestima e; o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, comunicação e resolução de conflitos. O projeto caminhou a passos lentos, mas firmes, somando pontos positivos. Em nosso primeiro ano de atuação, entendemos que a maior contribuição se deu pela possibilidade de contato, tanto dos alunos extensionistas, como das comissões técnicas e dos atletas das equipes colegiais, com a prática da Psicologia do Esporte.

**Palavras-chaves:** Psicologia do Esporte. Equipes escolares. Relato de experiência.

---

<sup>1</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia. E-mail: luizferrazcarneiro@gmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia. E-mail: brunomotta@uniacademia.edu.br

<sup>3</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia. E-mail: joaopsi@outlook.com.br

<sup>4</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia. E-mail: marongiuiza@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

Embora seja considerada uma prática emergente na Psicologia (Vieira et.al, 2010), a Psicologia do Esporte teve suas raízes no final do século XIX, com as pesquisas de Norman Triplett e E. W. Scripture. Triplett, um psicólogo da Universidade de Indiana, conduziu um estudo para compreender por que os ciclistas tendem a pedalar mais rápido em grupos ou pares do que quando estão sozinhos. Já, Scripture, um psicólogo de Yale, via o esporte como uma excelente maneira de ilustrar o valor da “nova” psicologia científica. Scripture realizava seu trabalho de modo interdisciplinar com auxílio de William Anderson, um dos primeiros educadores físicos na América do Norte. Essa parceria evidencia a natureza interdisciplinar da Psicologia do Esporte que se mantém até os dias atuais (Weinberg; Gould, 2017).

Além de Triplett e Scripture, que empregaram métodos e medidas experimentais de laboratório para adquirir conhecimento, Pierre de Coubertin, conhecido como o fundador dos Jogos Olímpicos modernos, também se interessava por esse assunto. Coubertin não apenas escreveu sobre essa prática, mas também organizou os dois primeiros Congressos Olímpicos com ênfase na Psicologia (Weinberg; Gould, 2017).

Também no Brasil, a Psicologia do Esporte não é algo novo. Antes mesmo da profissão de psicólogo ser regulamentada no país em 1962, João Carvalhaes já estava envolvido com a Psicologia do Esporte, especialmente no futebol. Com uma vasta experiência em psicométrica, Carvalhaes foi convidado para trabalhar no São Paulo Futebol Clube. Seu trabalho foi reconhecido de tal forma que foi convidado a fazer parte da comissão técnica da seleção brasileira de futebol durante a Copa do Mundo de 1958, ano em que o Brasil conquistou seu primeiro título mundial. Carvalhaes ganhou reconhecimento internacional por seu trabalho inovador, que foi de grande importância para superar o trauma do “Maracanazo”, a derrota do Brasil para o Uruguai por 2 a 1 na final da Copa do Mundo de 1950, realizada no Maracanã (Rubio, 2014).

Atualmente a Psicologia do Esporte pode ser entendida como “estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e na aplicação prática desse conhecimento” (Weinberg; Gould, 2017, p.4). Já Rubio (2014, p.70), destaca a Psicologia do Esporte como uma ciência que “tem como meio e fim o estudo do ser humano envolvido com a prática do exercício, da atividade física e

esportiva competitiva e não competitiva”. A partir dessas definições podemos destacar o entendimento de dois objetivos da Psicologia do Esporte. O primeiro voltado para entender os efeitos de fatores psicológicos sobre o desempenho físico e motor. Já o segundo objetivo busca compreender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar. Esses objetivos podem ser desenvolvidos, tanto nas práticas profissionais, de alto rendimento, quanto em práticas amadoras e lúdicas (Weinberg; Gould, 2017).

No Brasil, a Psicologia do Esporte compõe uma das especialidades da Psicologia, como ciência e profissão, sendo regulamentada pela resolução 23/2022 do Conselho Federal de Psicologia, que define para sua atuação, entre outros tópicos:

“avaliar o modo como personalidades, sentimentos, emoções, percepções individuais, interações grupais e outros fenômenos psicológicos que afetam atividades esportivas, bem como o impacto destas na saúde mental do indivíduo e na sociedade; [...] intervir em padrões comportamentais que interferem em práticas de atividade física regular ou competitiva; oferecer atendimentos psicológicos individuais ou grupais, voltados à preparação psicológica para o bom desempenho em atividades físicas; usar técnicas psicológicas para melhorar os fatores de desempenho, integração, sociabilização, satisfação, resiliência e clima motivacional de esportistas, bem como atuar para o desenvolvimento de uma sociodinâmica positiva entre os membros das equipes.”

Diante do amplo espectro de atuação do profissional de Psicologia do Esporte está o “desenvolvimento de programas voltados à saúde mental em esportes recreativos, esporte escolar, iniciação esportiva e em políticas públicas voltadas a práticas esportivas” (Conselho Federal De Psicologia, 2022). Na prática junto a crianças e jovens inseridos em equipes esportivas nas escolas, várias podem ser as ações e os ganhos possíveis no desenvolvimento do trabalho de forma interdisciplinar. Entre elas podemos destacar habilidades e competências que auxiliem no desenvolvimento acadêmico e socioeducativo preparando seus praticantes para a cidadania e um estilo de vida saudável e ativo, bem como, o acompanhamento dos fatores psicológicos que influem na prática esportiva em equipe. (Marques; Kuroda, 2000).

Em seu estudo sobre a Psicologia do esporte escolar Reis (2018), chama atenção para a importância da prática do esporte nas escolas e seu potencial de desenvolvimento de: diferentes modos de comunicação e interação; valores como respeito, cooperação e coletividade; múltiplas inteligências, entre elas a corporal, a linguística, a lógica, a espacial, a musical, a interpessoal e a intrapessoal e; melhora da autoestima.

Entendendo a riqueza e a importância da produção de trabalhos voltados para a Psicologia do esporte escolar, o presente artigo realiza o relato de experiência de um projeto de extensão executado por acadêmicos do curso de Psicologia junto a alunos do ensino fundamental e médio de uma escola da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. Embora esse tenha sido o primeiro contato prático dos acadêmicos e da comissão técnica do colégio com a Psicologia do Esporte, o que pode soar como algo desconhecido e de entendimento nebuloso, partimos do pressuposto de que antes de ser do esporte, somos da Psicologia (Rúbio, 2014). E esse foi o norte tomado pela equipe para a realização do trabalho. Tomar a Psicologia como norte, significa dizer que adotamos a escuta, o cuidado, o respeito, o não saber, o não julgamento e toda a construção da psicologia como ciência e profissão como pontos fundamentais em nossa prática, buscando ajudar os sujeitos nos atravessamentos das adversidades esportivas e não esportivas que incidem sobre suas vidas.

## **2 OBJETIVO:**

Apresentar o relato de experiência de um projeto de extensão de Psicologia do Esporte junto a equipes escolares de um colégio da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. Como objetivos específicos buscamos descrever o campo de intervenção da extensão; apresentar o planejamento desenvolvido para execução do projeto; apresentar as práticas realizadas e; expor a percepção dos extensionistas sobre o trabalho executado.

## **3 METODOLOGIA:**

Trata-se de uma pesquisa básica de abordagem qualitativa, de natureza observacional, realizada através de um relato de experiência. Segundo Fontelles e colaboradores (2009) a pesquisa básica se caracteriza pela busca de conhecimentos novos, sem a preocupação de resolver um problema específico. Já a pesquisa observacional é entendida como aquela que é integrada a outros tipos de métodos,

como, por exemplo, entrevistas, grupos focais estudos de caso, e relatos de experiência. Ela tem a capacidade de “revelar o que as pessoas fazem, como elas fazem e como isso é influenciado pelo ambiente social dentro do qual tem lugar suas ações” (Dallos, 2010, p.136).

A utilização do método qualitativo se justifica por suas características de tratar a intensidade dos fenômenos e buscar as suas singularidades e significados. Embora seja inegável a afirmação de que todos os fenômenos possuem aspectos que se repetem e podem ser contados, nossa maior preocupação está na dimensão sociocultural, a qual se exprime por opiniões, fantasias, representações, costumes e práticas (Minayo, 2017). Essas características fazem com que o método qualitativo se coloque como o mais adequado, tendo em vista o objetivo proposto nessa pesquisa e a não pretensão de encontrar universalizações e generalizações.

Em nossa pesquisa tomamos o lugar de participantes como observadores, os quais são descritos por Dallos (2010), como aqueles que assumem um papel social significativo dentro do grupo estudado. Em nosso caso não só observamos os times esportivos escolares, bem como atuamos como a equipe de Psicologia do Esporte dessas equipes.

Os dados produzidos pela pesquisa foram coletados a partir das experiências relatadas em supervisão, os relatórios parciais e finais do projeto, bem como, pelo questionário aplicado junto aos acadêmicos sobre a percepção deles sobre a prática executada no projeto de extensão. Esses dados foram analisados através da análise de conteúdo, um método que, segundo Millward (2010), pode ser usado em dados que se colocam de forma textual e não textual. A análise de conteúdo envolve tanto a organização e subdivisão física dos dados em categorias, bem como a determinação das categorias significativas em termos das perguntas propostas (Millward, 2010).

#### **4.1 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE INTERVENÇÃO**

Para a realização de um projeto de extensão é fundamental o conhecimento do campo de análise e o campo de intervenção. O campo de análise pode ser entendido como o tema sobre o qual o realizador de uma intervenção vai se debruçar. Em outras palavras é o espaço conceitual ou nocional, que em nosso caso foi atravessado pela Psicologia do Esporte Escolar em sua maioria, porém não ficando restrito somente a esse campo. Esse conhecimento sobre o campo não implica em uma intervenção, mas servirá de base para o conhecimento sobre o campo de intervenção, uma vez

que você “pode entender sem intervir, mas não pode intervir sem entender” (Baremblytt, 1996, p.102). Para uma melhor construção de nosso campo de intervenção se fez necessário o conhecimento de sua história para compor nosso campo de análise. Por isso, passamos agora a uma breve apresentação da história do colégio onde realizamos nossa ação.

O projeto de extensão foi realizado em um colégio tradicional da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. Com mais de um século de existência, a escola foi idealizada e inaugurada no final do século XIX, junto ao desenvolvimento existente na cidade na época. Naquele tempo, Juiz de Fora já contava com a estrada União e Indústria, agilizando o deslocamento e escoação da produção de Juiz de Fora ao Rio de Janeiro, centro político e social de maior relevância a época no Brasil; energia elétrica fornecida pela Usina de Marmelos, a primeira Usina hidrelétrica da América do Sul; duas agências bancárias e; a companhia têxtil Bernardo Mascarenhas, características que conferiam ao município o apelido de Manchester mineira, fazendo alusão a cidade inglesa de desenvolvida industrialização (Francisco, 2007).

O intuito de seu fundador era a criação de um estabelecimento de ensino voltado ao curso superior de comércio, tendo em vista o desenvolvimento industrial da cidade na época. Tal construção ganhou tamanha notoriedade, que rendeu a publicação do ofício de congratulação do Conselho Municipal do Distrito Federal ao então Presidente do Estado de Minas Gerais pela inauguração do colégio em Juiz de Fora (Antunes, 2013).

Idealizada e construída por um empreendedor da cidade, anos mais tarde sua administração foi transferida a uma congregação católica, a qual é detentora do colégio até os dias atuais. O colégio se mantém como um estabelecimento de ensino privado, com oferta de vagas para bolsistas, e apresenta o que chama de proposta pedagógica sustentada em pilares humanos e cristãos. A prática esportiva, através das equipes esportivas, compõe as atividades extracurriculares do colégio.

Ao iniciarmos nosso trabalho com o projeto de extensão de Psicologia do Esporte junto as equipes esportivas, o colégio oferecia as modalidades de handebol, futsal, futebol, vôlei, basquete, ginástica artística e xadrez. Todos nas categorias infantil e juvenil com equipes formadas a partir da distinção binária de gênero.

## **4.2 APRESENTAÇÃO DO PLANEJAMENTO DESENVOLVIDO PARA A EXECUÇÃO DA EXTENSÃO.**

O presente projeto de intervenção foi fomentado pelo Centro de Extensão do Centro Universitário Academia (UniAcademia), através do edital 03/2023, o qual tem por política propiciar a produção de saberes e práticas que busquem viabilizar a relação entre a graduação e a sociedade.

O período de execução do projeto foi de 06 (seis) meses, entre os períodos de maio de 2023 a novembro de 2023, excetuando o mês de julho de 2023. Vale destacar que antes da proposição do projeto, foram realizadas reuniões com os representantes do colégio onde a extensão seria desenvolvida e o responsável por suas equipes esportivas, observações do campo, estudos internos de textos de referência para a área de atuação e levantamento de dados para posterior submissão da proposta ao Centro de Extensão da UniAcademia.

A intervenção proposta teve como público-alvo os(as) alunos(as) do ensino fundamental e médio que compõem as equipes escolares de um colégio privado da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais. A equipe de Psicologia, proponente/executante deste projeto de intervenção, foi composta por 01 (um) docente do curso de Psicologia, que atuou como supervisor responsável pelo projeto, 01 (um) discente bolsista e 03 (três) discentes voluntários do curso de Psicologia da UniAcademia. Entretanto o projeto chegou aos seu final com 01 (um) discente bolsista e 02 (dois) discentes voluntários.

Visando a preparação contínua dos acadêmicos envolvidos na atividade extensionista a carga horária semanal proposta foi de 10 (dez) horas, sendo 02 (duas) horas destinadas as reuniões de equipe, 03 (três) horas de estudos e 5 (cinco) horas de práticas e observações junto as equipes. Vale destacar que foram selecionados alunos que cursavam a partir do sexto período de Psicologia.

Para execução do projeto foram desenhadas as seguintes etapas: preparação inicial dos extensionistas para entrada no campo de intervenção; apresentação dos extensionistas as equipes; levantamento de demandas existentes nas equipes; criação do plano de ação; aplicação do plano de ação; desenvolvimento de ações teóricas, administrativas e preparatórios das ações/atividades do projeto; acompanhamento e avaliação do projeto e; apresentação de relatório final e encerramento.

Antes de qualquer contato com o campo, os extensionistas foram recebidos pelo professor responsável pelo projeto. Nesse primeiro momento, que durou 03 (três) semanas, foi realizada a apresentação e leitura do projeto de extensão, leituras e

debates voltados a temática da Psicologia do Esporte e organização das equipes a serem acompanhadas. Como o número de modalidades é maior do que o número de integrantes não conseguimos participar de todas as modalidades esportivas oferecidas pelo colégio. A escolha das equipes se deu através do interesse do acadêmico pela modalidade e a compatibilidade entre o horário dos treinamentos e os horários disponíveis dos extensionistas. Desse modo, foram acompanhadas as equipes de futsal feminino infantil e juvenil; futebol masculino infantil; vôlei masculino e feminino juvenil; handebol masculino infantil e juvenil; handebol feminino infantil e juvenil; ginástica masculino infantil e juvenil e ginástica feminina infantil e juvenil.

Passado o período de preparação para entrada em campo iniciamos a apresentação dos extensionistas as equipes. Nesse primeiro contato, além da apresentação do(a) acadêmico(a) responsável pelo acompanhamento da equipe foram esclarecidos, aos atletas e comissão técnica, os objetivos da extensão.

Efetivada a apresentação, iniciamos o levantamento das demandas existentes nas equipes. Nessa etapa estava prevista a produção de dados com o uso de diferentes técnicas, como aplicação de questionário, dinâmicas e processos grupais, entrevistas individuais e observação de treinos. Vale destacar que esse levantamento de demandas não se restringiu somente a fase inicial da extensão, ao contrário, ele foi realizado ao longo de toda execução do projeto. Os dados coletados foram levados para os encontros de supervisão onde realizamos o debate em equipe sobre o material coletado.

Com os dados em mãos passamos para a construção e execução dos planos de ação que foram elaborados de modo a atender as especificidades de cada equipe. Para sua produção tomamos como referenciais a teoria psicanalítica, a teoria de processos grupais e as técnicas de dinâmica de grupo, além de, claro, estudos e práticas publicados em artigos e livros científicos da área da Psicologia do Esporte. Os planos, não foram construídos de forma cristalizada. Uma vez que o levantamento de demandas era contínuo, as alterações e construções de novos planos de ações se fizeram necessárias.

Quinzenalmente foram realizadas reuniões entre membros da equipe de Psicologia para discussões gerais, elaboração e compilação dos resultados das técnicas a serem utilizadas, preparo de espaços e materiais, registros de dados e outros aspectos inerentes aos processos teóricos e administrativos do projeto. Isso propiciou o acompanhamento e a avaliação contínua das atividades realizadas. Foram

produzidos ainda os relatórios trimestrais e semestrais. O relatório trimestral foi debatido pela equipe de extensionistas visando uma análise de implicação das práticas executadas. Ou seja, uma análise do que estava sendo proposto pela equipe de extensão e o entendimento do que produzimos a partir do contato com as demandas produzidas pelo grupo diante de nossa entrada no campo. Já o relatório semestral, marcou o final da execução do projeto e serviu como base para apresentação à equipe técnica, para obtenção de feedback do trabalho desenvolvido e levantamento dos pontos a serem formulados ou reformulados em uma intervenção futura.

### **4.3 APRESENTAÇÃO DAS PRÁTICAS REALIZADAS**

Como foram várias equipes e de diferentes modalidades, passamos agora a uma exposição breve sobre os tipos de atividades realizadas pelos extensionistas junto as equipes escolares. Desde sua elaboração o projeto não teve como objetivo atuar realizando a réplica do modelo clínico patologizador, onde o sujeito que não performa conforme o esperado socialmente é tido como um alguém com defeito e que seus sintomas devem ser silenciados (Mattos, 2009). Ao contrário os extensionistas foram orientados a identificar as demandas coletivas e construí, junto com atletas, estratégias para lidarem com as questões apresentadas. O que não equivale a extinguir os problemas passados pelos integrantes dos times. Assim sendo, em todas as equipes acompanhadas os estagiários conseguiram realizar intervenções coletivas.

Como estratégia de aproximação os extensionistas utilizaram de dinâmicas de grupo como primeiro modo de intervenção coletiva. A escolha da dinâmica se deu pelo seu caráter lúdico. Os temas abordados pelos grupos foram diversos, entre eles destacamos: coesão grupal desenvolvimento de empatia e fortalecimento dos laços afetivos; modos de lidar com medos, ansiedades e apreensões que os atletas sentem antes dos jogos amistosos e competições; formas de lidar com a frustração diante da performance diferente do esperado e; desenvolvimento de criatividade e resiliência.

Além das dinâmicas foram realizadas rodas de conversas com as equipes. Essas rodas tiveram o objetivo de aprofundar aquilo que foi debatido pela dinâmica, porém, sem o aspecto lúdico e programado da dinâmica. Desse modo, ao realizar o grupo identificávamos novos temas e reiniciávamos o debate com os grupos através de dinâmicas e depois nas rodas de conversa. Os temas das dinâmicas de grupo e

das rodas de conversa também nos levaram a apresentação de técnicas visando maximizar a performance dos atletas. Nesse sentido, foram ensinadas técnicas de mentalização, concentração e controle motor. Vale destacar que todas as intervenções coletivas foram acordadas previamente com a comissão técnica de cada equipe.

O projeto não teve foco na realização de atividade de escuta clínica individualizada em consultório. Contudo, em todas as equipes os acadêmicos realizaram escutas individuais. Escutas essas que foram realizadas no canto da quadra ou mesmo nas arquibancadas. Foram escutados tanto os atletas, quanto os treinadores. A orientação foi a de se colocar com os ouvidos atentos e disponíveis, tendo em vista que entendíamos que a nossa presença poderia gerar a demanda por quem pudesse ouvir atletas e comissão técnica sem julgamentos. Em nossas escutas buscamos ajudar os sujeitos no atravessamento de questões pontuais, relacionadas ou não a prática esportiva. Embora estivéssemos prontos para encaminhar os casos necessários para uma escuta clínica, ou mesmo a criação de um grupo de suporte, isso não foi necessário.

Ainda sobre as atividades realizadas pelos extensionistas, cabe ressaltar a participação na execução de atividades de preparação física. Assim, eles acompanharam e ajudaram a executar os treinos táticos e técnicos da equipe. Tal interação foi fundamental para melhor entendimento da prática esportiva que acompanhavam e a compreensão do projeto da comissão técnica.

Por fim, entre as práticas executadas pela equipe de Psicologia do Esporte junto as equipes escolares, destacamos o acompanhamento dos extensionistas nas competições. Essa participação disponibilizou para os atletas apoio durante a competição para lidar com questões como, por exemplo, elevados níveis de estresse, medo, ansiedade e autocobrança. Já para os extensionistas esse acompanhamento gerou a ampliação do trabalho para além dos treinamentos e garantiu a produção de dados para análise e intervenções no presente e no futuro. A equipe de Psicologia acompanhou as equipes escolares nos Jogos da Rede Verbita de Educação, Jogos Intercolegiais de Juiz de Fora, e os Jogos Católicos de Juiz de Fora. Infelizmente, não conseguimos acompanhar os atletas em todas as competições devido a restrições orçamentárias. Lastimamos o fato da extensionista responsável pelo acompanhamento da equipe de ginástica não conseguir viajar com o time para o Campeonato mineiro e nacional de ginastica.

#### **4.5 PERCEPÇÃO DOS EXTENSIONISTAS SOBRE O TRABALHO EXECUTADO**

De modo geral os extensionistas apresentaram uma boa percepção da receptividade de atletas e treinadores. Um dos acadêmicos relatou que no início, em uma das equipes, “houveram algumas brincadeiras sobre estarmos lá para vermos quem era *“maluco”* ou *“doido”*, mas com o tempo foram entendendo o porquê de estarmos lá e as intervenções foram bem aceitas”.

Nas demais equipes acompanhadas os extensionistas relataram um entusiasmo com a participação dos acadêmicos desde suas respectivas apresentações. Além da boa recepção, os integrantes da equipe de Psicologia do Esporte também destacaram a constante procura dos atletas, os quais são descritos por eles como abertos ao diálogo e demandantes do serviço, seja para levantar questões a serem debatidas em grupo, seja para o diálogo de questões individuais.

A mesma receptividade positiva foi percebida por parte dos acadêmicos em relação aos treinadores. A presença da Psicologia, de forma diferente em cada equipe, gerou impacto na dinâmica dos treinos e foram relatadas importantes trocas através de sugestões e feedback de ambas as partes. Contudo, ainda existem pontos a serem melhorados, como o desenvolvimento de práticas que envolvam os técnicos das equipes, uma vez que as atividades se direcionaram aos atletas e os técnicos ficavam observando a realização das ações. A aposta é que com isso, melhore a qualidade da troca entre comissão técnica, equipe de Psicologia e atletas. Além disso, escutar mais as questões dos técnicos em busca da coletivização das demandas comuns podem nos ajudar a pensar em estratégias que ajudem a alavancar o crescimento das práticas esportivas no colégio.

#### **4.6 RESULTADOS ALCANÇADOS:**

No que diz respeito a contribuição para formação acadêmica, os extensionistas foram unânimes em concordar nos ganhos relativos à participação no projeto de extensão. Em suas práticas os discentes tiveram que desenvolver: a capacidade de analisar o campo de atuação e seus desafios; a aptidão de identificar as dinâmicas das interações institucionais e organizacionais para realização de suas intervenções; a capacidade de atuar no manejo de processos grupais, considerando e respeitando as diferenças individuais e socioculturais e; a proatividade na busca e aplicação do conhecimento científico. Para isso, o contato com as leituras sobre os temas

encontrados em campo e os debates nos encontros de supervisão foram apontados como ferramentas fundamentais.

Ainda sobre a percepção da equipe de Psicologia do Esporte sobre os ganhos gerados aos atletas das equipes escolares destacamos: a melhora em funções psicológicas como concentração, motivação e gerenciamento de estresse e ansiedade, que foram trabalhados através de práticas coletivas e individuais; aumento da autoconfiança e autoestima e; o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, comunicação e resolução de conflitos.

Ao produzir o projeto de extensão desenhamos objetivos específicos que se dariam pela execução de etapas previstas em seu método, os quais foram apresentados anteriormente no tópico “apresentação do planejamento desenvolvido para a execução da extensão.” Avaliando os objetivos previstos pelo projeto podemos dizer que, não tivemos problemas na apresentação dos extensionistas e na receptividade deles nas equipes. Sobre o levantamento da demanda, tivemos dificuldades iniciais, uma vez que os alunos participantes do projeto estavam pela primeira vez em contato com a Psicologia do Esporte. Contudo, essas dificuldades foram superadas através de leituras e debates nas supervisões. A realização dos projetos para cada grupo exigiu a criação de planos individualizados para as equipes. É importante destacar que a execução do plano de ação gerou maior conhecimento sobre o campo de intervenção, o que fez com que os trabalhos junto a comissão técnica e atletas fossem se alterando em busca da melhor adequação as demandas.

Sabemos que a chegada de uma equipe de Psicologia do Esporte em equipes escolares, assim como a chegada da Psicologia a qualquer outro campo de intervenção, produz efeitos de produção de demandas (Baremblytt, 1996). Demandas essas que talvez não fossem compartilhadas pelo grupo pela impossibilidade de acesso ao serviço. Isso fez com que nosso trabalho de observação e execução fosse sempre refletido de forma crítica buscando entender as demandas que produzíamos com a nossas ofertas e onde poderíamos chegar com elas. Dessa forma, realizamos uma contínua análise de nosso trabalho, questionando sobre as atividades que realizamos, bem como os motivos de tais propostas, realizando uma avaliação contínua de nossas ações.

Finalizando o tópico sobre os resultados alcançados, infelizmente, não conseguimos estimar o número exato de atletas acompanhados, tendo em vista que o quantitativo de participantes por equipes é variável a cada treino, além de existir a

entrada e saída constante de jovens dos times. Notamos que o número flutuante de participantes se liga a existência de campeonatos para cada modalidade e a proximidade dessas competições. Quanto mais campeonatos e mais próximo das competições maior o número de atletas em treinamento. Contudo, apesar desse fenômeno, estimamos que cerca de 90 atletas escolares participaram das atividades realizadas pelos extensionistas.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

É óbvio que esse artigo não consegue esgotar todos os pontos atravessados durante a execução da extensão, e não tínhamos esse propósito ao escrever esse texto, mas, de modo geral, podemos dizer que projeto caminhou a passos lentos, mas firmes, somando mais pontos positivos do que negativos. Em nosso primeiro ano de atuação entendemos que a maior contribuição se deu pela possibilidade de contato, tanto dos alunos extensionistas, como das comissões técnicas e dos atletas das equipes colegiais, com a prática da Psicologia do Esporte. Entendemos, que ainda temos muito o que aprimorar, conhecer e executar, principalmente no que diz respeito a técnicas cada vez mais específicas para esportes específicos. O que não invalida o trabalho desenvolvido até aqui.

Aos poucos pretendemos que acadêmicos do curso de Psicologia, comissão técnica do colégio e mesmo a comunidade entenda e usufrua melhor dos saberes e práticas disponíveis através da Psicologia do Esporte. Para isso a continuação do projeto avançando em alguns pontos de organização serão fundamentais. Entre eles o uso de questionários junto a extensionistas, comissão técnica, atletas e familiares buscando maior compreensão dos efeitos de nossa intervenção sobre esses atores, em especial a melhora de rendimento esportivo, acadêmico e de autoestima dos atletas; melhor preparação para o acompanhamento por parte dos discentes em competições fora da cidade de Juiz de Fora; uso de ferramentas específicas para cada modalidade esportiva; investigar e pensar em estratégias junto a questão da motivação dos atletas ao treinamento e; maior envolvimento de treinadores e familiares nas atividades desenvolvidas.

Por fim, destacamos que além da solidificação da prática no colégio, devemos buscar o alcance de equipes universitárias e não colegiais, assim como de eventos acadêmicos, a criação de núcleos de estudo sobre o tema e o debate sobre as

políticas públicas de esporte no município. Tudo isso visando o crescimento da Psicologia do Esporte na cidade e região.

### **Referências:**

ANTUNES, C. C. Fragmentos da história contábil e a importância da Academia de Comércio de Juiz de Fora no contexto da contabilidade brasileira. *Revista Mineira de Contabilidade*, [S. l.], v. 2, n. 50, p. 25–29, 2015. Disponível em: <https://crcmg.emnuvens.com.br/rmc/article/view/232>. Acesso em: 28 dez. 2023.

BAREMBLITT, G. F. *Compêndio de análise institucional e outras correntes: teoria e prática*. 3ªed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1996.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 23, de 29 de janeiro de 2022. Dispõe sobre a atuação das(os) psicólogas(os) em relação à utilização de práticas coercitivas no âmbito das políticas públicas de saúde mental. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 1 fev. 2022. Seção 1, p. 310-311.

DALLOS R. Métodos Observacionais. In: BREAKWELL, G. M.; HAMMOND, S.; Fife-Schaw, C.; Smith, J. A. *Métodos de pesquisa em psicologia*. Porto Alegre: Artmed, 2010, p. 133-154.

Fontelles M. J.; Simões M. G.; Farias S. H.; Fontelles R. G. S. Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. *Revista Paranaense de Medicina*. Belém, v. 23, n. 3, jul./set. 2009. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-5907/2009/v23n3/a1967.pdf>. Acesso em 28 dez. 2023.

Francisco, R. P. *Laços da senzala, arranjos da Flor de maio: relações familiares e parentescos entre população escrava e liberta – Juiz de Fora 1870 – 1900*. 225 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2007.

Marques, J. A. A.; Kuroda, S. J. Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In: Rubio, K. Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000, p. 125-138.

Mattos, R. A. Os sentidos da integralidade: algumas reflexões acerca de valores que merecem ser defendidos. In: Pinheiro, R.; Mattos, R.A. Os Sentidos da integralidade na atenção e no cuidado à saúde. 8ª ed. Rio de Janeiro: UERJ, IMS, ABRASCO, 2009, p. 43-68.

Millward, L. J. Grupos focais. In: Breakwell, G. M.; Hammond, S.; Fife-Schaw, C.; Smith, J. A. Métodos de pesquisa em psicologia. Porto Alegre: Artmed, 2010, p. 278-301.

Minayo, M. C. S. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. Revista pesquisa qualitativa. São Paulo, v 5, n. 7, abril, 2017.  
Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/82/59>. Acesso em 28 dez. 2023.

Reis, Bárbara Leal. Psicologia do esporte escolar: um relato de experiência no Instituto Federal Fluminense. 2018. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Instituto de Ciências da Sociedade e Desenvolvimento Regional, Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, 2018.

Rubio, Kátia. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 25, n. 1, p. 67-76, 2014.  
Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/refuem/v25n1/05.pdf>. Acesso em: 05 mar. 2023.

Vieira, L. F.; Vissoci, J. R. N.; Oliveira, L. P.; Vieira, J. L. L. Psicologia do Esporte: uma área emergente da Psicologia. Psicologia em estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010

Weinberg, R. S.; Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.