

PARA ALÉM DA SAÚDE FÍSICA: O ESPORTE COMO FERRAMENTA PARA O DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E SOCIAL¹

Alessandra Raíssa de Paula Mazoco²

Carla Ferreira de Paula Gebara³

RESUMO:

O artigo apresenta, através de uma revisão narrativa de literatura, o caminho histórico da Psicologia do Esporte (PE), apontando também as manifestações emocionais e comportamentais que podem surgir no âmbito esportivo. Tem como objetivo geral evidenciar algumas possibilidades de atuação do profissional de psicologia no campo esportivo, apontando como exemplo principal a implementação de projetos sociais e trazendo também, brevemente, as contribuições da prática clínica no meio esportivo, relacionando-a à Psicologia do Esporte. Dessa forma, o artigo busca explorar as aproximações teórico-práticas entre os campos dos saberes da Psicologia do Esporte, Psicologia Social e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Por fim, é possível perceber uma necessidade emergente da compreensão de como o esporte pode ser utilizado como ferramenta da Psicologia e a importância de uma qualificação apropriada aos profissionais da área da Psicologia que irão atuar no contexto do esporte, devido a necessidade deste profissional possuir não somente os conhecimentos da psicologia, mas também os diversos conteúdos que fazem parte do universo esportivo.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Psicologia Social. Regulação Emocional.

BEYOND PHYSICAL HEALTH: SPORT AS A TOOL FOR SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

ABSTRACT:

The article presents, through a literary review, the historical path of Sport Psychology (SP), also highlighting the emotional and behavioral manifestations that can arise in the sports context. Its Main objective is to point out some possibilities for the professional practice of psychology in the sports field, using the implementation of social sports projects as a primary example and briefly discussing the contributions of clinical practice in the sports environment, relating it to Sports Psychology. Thus, the article seeks to explore the theoretical-practical approaches between the fields of knowledge of Sports Psychology, Social Psychology, and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Finally, it is possible to perceive an emerging need to understand how

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa: Psicologia e relações sociais, comunitárias e políticas. Recebido em 24/05/2024 e aprovado, após reformulações, em 21/06/2024.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: aleraissa.mazoco@gmail.com

³ Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: carlagebara@uniacademia.edu.br

sports can be used as a tool in Psychology and the importance of appropriate training for psychology professionals who will work in the sports context, due to the necessity for these professionals to possess not only knowledge in psychology but also the diverse contents that are part of the sports universe.

Keywords: Sport Psychology. Social Psychology. Emotional Regulation.

1 INTRODUÇÃO

O esporte está presente na vida das pessoas desde a antiguidade, sendo um dos principais fenômenos culturais na medida em que ocupa um lugar de destaque na formação da juventude, promovendo uma aproximação entre o biológico e o cultural. Além disso, têm-se que no esporte podem ocorrer manifestações das mais diversas emoções, o que pode ocasionar também alterações comportamentais. O interesse pela relação entre atividade física e aspectos psicológicos vem sendo demonstrado desde o século XIX (Nakano; Peixoto, 2020), porém somente nos últimos anos tem-se a consolidação da Psicologia do Esporte como especialidade da Psicologia no Brasil (Rubio, 2007), sendo ainda um campo de saber em processo de consolidação como área de atuação e de investigação científica.

Diante disso, o presente artigo busca discorrer sobre a Psicologia do Esporte (PE), sua relevância e possíveis formas de atuação. Primeiramente será apontado o conceito de esporte e quais os benefícios que o mesmo pode acarretar, sendo demonstrado a existente relação entre emoções e desempenho. Em seguida, será resgatado o percurso histórico sobre o desenvolvimento da Psicologia do Esporte, assinalando o surgimento desse campo a partir do interesse por estudos sobre o comportamento motor e as influências psicológicas sobre o comportamento do atleta, além de como o esporte se configura como uma ferramenta possível da Psicologia para estudos do meio social. Por fim, serão apontadas questões acerca da responsabilidade social do profissional da Psicologia do Esporte, ressaltando, também, suas possibilidades de atuação e de prática clínica na área.

Serão apontadas, especialmente, as contribuições da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), a fim de evidenciar como essa linha teórica contribui para o desenvolvimento psíquico e comportamental do atleta, visto que tem, como princípio, a cognição e suas influências sobre as emoções e o comportamento, além de

demonstrar como o comportamento, por sua vez, afeta os pensamentos e as emoções (Wright; Basco; Thase, 2008). Além disso, o artigo conta com a apresentação de como o psicólogo pode atuar através da implementação e participação de projetos sociais esportivos, ressaltando a relevância dos mesmos para o desenvolvimento pessoal e social, indo além do âmbito esportivo.

Sobre a metodologia foi realizada uma revisão narrativa de literatura, incluindo livros, revistas, artigos científicos, assim como publicações do Conselho Federal de Psicologia e da Secretaria Nacional de Assistência Social. Foram pesquisadas as seguintes palavras-chave, na base de dados Google Acadêmico: Psicologia do Esporte, Qualidade de vida, Projetos Sociais Esportivos e Desenvolvimento psíquico/físicos. Não se utilizou nenhum recorte temporal para as buscas e os materiais identificados foram selecionados de acordo com a relevância no tema.

Vale ressaltar que, para o desenvolvimento do artigo, utilizaram-se, como principais referências: o livro *Psicologia Social do Esporte* (2019), das autoras Juliana A. de Oliveira Camilo e Kátia Rubio, psicóloga esportiva, além de outros artigos desta última, visto seu papel fundamental para a evolução e crescimento de publicações na área da PE no Brasil, sendo suas referências visualizadas ao longo do artigo; o livro de Judith Beck, *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática* (2013), com o intuito de enriquecer a correlação acerca das contribuições da TCC para o desenvolvimento emocional e comportamental no universo esportivo, elencados no tópico 4.1; e o livro *Psicologia Positiva aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico* (2020), escrito por Tatiana de Cassia Nakano e Evandro Morais Peixoto, utilizado como contribuição para apresentação do percurso histórico da PE, além de enriquecer os conteúdos acerca do desenvolvimento emocional no meio esportivo. Por fim, para exemplificar os projetos sociais esportivos, utilizou-se o artigo *Conhecimento do Treinador Esportivo no Contexto de Projetos Sociais* (Simarelli; Galatti; Rodrigues; Reverdito; Paes, 2022), o qual traz como exemplo de projeto social o *Programa Segundo Tempo* (PST). Além disso, com o intuito de trazer uma proximidade à realidade de Juiz de Fora, foi realizada uma busca de matérias publicadas sobre projetos sociais esportivos implementados no município, sendo apresentados apenas os projetos *Projeto Esportivo Social* e o *Villa Cruz*, devido à escassez de publicações sobre projetos esportivos vigentes no município.

No que se refere à escolha do tema, acredita-se na sua relevância social e para **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

a Psicologia, pois se debruça sobre dimensões que se relacionam diretamente com a garantia de direitos e bem-estar. Evidenciam-se, também, as contribuições da utilização do esporte como ferramenta da Psicologia para o desenvolvimento integral do ser, buscando demonstrar a possível relação entre os campos da Psicologia do Esporte, Psicologia Social e da Terapia Cognitivo- Comportamental, que visam proporcionar tal desenvolvimento. Além disso, ao longo das pesquisas realizadas para a construção do artigo, percebe-se que ainda há uma insuficiente produção de conhecimento sobre o assunto de forma contextualizada à realidade brasileira e suas especificidades, apontando, assim, a necessidade de ampliar os saberes sobre a Psicologia do Esporte e como o profissional de psicologia pode atuar nesse campo.

O desenvolvimento do artigo conta, primeiramente, com a conceituação do esporte e levantamento de aspectos referentes ao universo esportivo, apontando, também, como ele pode colaborar para com o desenvolvimento integral do ser. Em seguida, faz-se pertinente apresentar o percurso histórico da Psicologia do Esporte, a fim de oferecer uma maior proximidade do leitor ao tema. Posteriormente, com o intuito de atingir o objetivo principal deste artigo, evidenciam-se as possíveis formas de atuação do profissional da Psicologia do Esporte, trazendo exemplos de práticas clínicas de implementação de projetos sociais ligados ao esporte pelas lentes teóricas da TCC. Acerca desse último ponto, considera-se importante elencar exemplos de projetos sociais no contexto da cidade de Juiz de Fora.

2 CONCEITUAÇÃO E CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE AO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

Hobsbawn (1997) conceitua o esporte como uma tradição inventada, isto é, todo conjunto de práticas de natureza ritual ou simbólica, que carregam certos valores e normas de comportamento através da repetição, que traz uma continuidade em relação ao passado, que colabora para a construção de identidades nacionais. Mandell (1986) afirma que o esporte surgiu em um contexto histórico marcado por condições sociais particulares. Tais apontamentos corroboram com a utilização do esporte enquanto ferramenta de estudos culturais, visto que em cada nação o esporte se desenvolveu de diferentes formas e a partir de uma análise sobre a forma que se deu seu desenvolvimento e como ocorre sua prática é possível identificar as

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

características da identidade de cada cultura.

Rubio (2008) aponta que pelo viés competitivo do esporte ocorre o desenvolvimento de habilidades específicas e especializadas e, por outro lado, visto como atividade não competitiva, é possível resgatar no esporte sua função pedagógica integradora. De acordo com a autora, o esporte pode ser considerado como um dos maiores fenômenos sociais, visto que é reconhecido como um meio de socialização, de possibilidade de variedade profissional, além de compor o imaginário social (Rubio, 2000 *apud* Rubio; Camilo, 2019).

Um dos principais movimentos originado do esporte, que gerou um dos negócios mais atrativos da atualidade, é a realização dos Jogos Olímpicos, que se caracteriza como um evento sociocultural e esportivo que perpassa por gerações. O crescimento dos Jogos Olímpicos implica a necessidade de uma ampla infraestrutura para a realização das competições, bem como a entrada de grandes empresas no financiamento e, com isso, surge também a necessidade de buscar estratégias de contornar possíveis boicotes, assim como a corrupção dentro do ambiente olímpico, além de estratégias que visem a igualdade entre gêneros, o controle do doping e o apoderamento do atleta (Rubio, 2000 *apud* Rubio; Camilo, 2019).

Assim, Rubio (2016) traz que o debate sobre essas questões, advindo do crescimento do esporte e sua regulamentação, como nos Jogos Olímpicos, aponta a necessidade de enfoque sobre os temas que antes foram negligenciados. Portanto, com o crescimento da prática esportiva, há a necessidade emergente de investigações e intervenções por parte dos psicólogos a fim de compreender as interações sociais e os processos psicológicos que estão envolvidos no universo esportivo (Sonoo; Gomes; Damasceno; Silva; Limana, 2010).

No que se refere aos processos psicológicos, temos que as emoções se constituem como um conjunto de processos que são atravessados por variáveis como sensação física, comportamento motor, intencionalidade e expressão interpessoal (Leahy; Tirsch; Napolitano, 2013). O mundo esportivo, onde ocorre intensa competição e busca pela superação dos próprios limites, ocasiona o surgimento de diversas emoções que podem atrapalhar o bom desenvolvimento, tais como ansiedade, insegurança, medo, dentre outros (Andreoli; Oliveira; Fonteles, 2020). Sendo assim, entendendo o universo do esporte como um campo onde o sujeito é atravessado por questões internas e externas, onde há a prevalência de um contexto social, podemos

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

inferir que se faz necessário o uso das mais diversas competências individuais para um satisfatório desenvolvimento das funcionalidades cognitivas como inteligência, memória e atenção, além das habilidades de regulação emocional para a ocorrência de boas relações interpessoais e o alcance do desempenho almejado. Dessa forma, o profissional de psicologia do esporte pode atuar no desenvolvimento da inteligência emocional, auxiliando nos sentimentos advindos das cobranças, da competitividade, expectativas, vitórias e derrotas.

Através dessa relação entre a busca pelo desempenho e o desenvolvimento da inteligência emocional, o sujeito tem a possibilidade de trabalhar suas emoções, as quais possuem papéis fundamentais devido às suas importantes funções tais como: capacidade de organização, controle das ações e manutenção da motivação. Além disso, a forma com a qual o atleta irá manifestar suas emoções pode contribuir de forma negativa ou positiva, seja em sua autoimagem, em seu rendimento, ou no relacionamento interpessoal com o meio. E, para além do universo esportivo, a capacidade de gerir emoções é uma necessidade cotidiana essencial ao funcionamento adaptativo (Samulski, 2009). Portanto, o sujeito, diante da necessidade de desenvolver a inteligência emocional no âmbito esportivo, poderá aplicar seus benefícios em sua vida cotidiana. Dessa forma, faz-se necessário que os esportistas tenham acompanhamento psicológico, pois este serviço quando feito por um profissional qualificado pode proporcionar um melhor desenvolvimento emocional, cognitivo e motor (Hang, 2020 *apud* Roberto; Macedo, 2021).

Com isso, tem-se que o esporte pode ser um meio para a educação que visa contribuir para um desenvolvimento integral e crítico, indo além do benefício atlético, ao atingir valores como a solidariedade, cooperação, participação e criatividade. Nessa direção, aliado a uma educação para a cidadania e inclusão social, o que aponta uma interseção com a Psicologia Social, o esporte contribui para a vida em sociedade, sendo possível transferir os valores aprendidos para além do campo esportivo, atingindo a vida pessoal e social em suas diversas dimensões tais como no âmbito familiar e nas relações de amizade, por exemplo.

De acordo com Zago (2011), apesar da divulgação sobre a importância da prática de exercícios físicos e seu benefício à saúde, os níveis de sedentarismo ainda permanecem elevados na população brasileira. Diante disso, se torna fundamental a produção de campanhas que propagam o esporte e o apresenta como prática que

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

visa novas possibilidades de vida, além de contribuir para a saúde física e mental. Nesse cenário, temos o exemplo de uma demanda pela psicologia do esporte.

3 O PERCURSO HISTÓRICO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

De acordo com o primeiro capítulo do livro *Psicologia Positiva aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico* (Nakano; Peixoto, 2020), o interesse na investigação acerca da associação entre a atividade física e a psicologia começou no ano de 1879, por Wilhelm Wundt, em Leipzig. Nesse mesmo período, Norman Triplett iniciou pesquisas com atletas questionando o diferente desempenho que apresentavam numa mesma atividade física. Em 1897, escreveu um estudo direcionado ao campo da Psicologia Social visando compreender a influência do adversário, acreditando que a presença de um terceiro servia como estímulo, apontando que tal fato advinha do “instinto competitivo” e a excitação que o mesmo causava. Dessa forma, o autor evidenciou a interface entre esporte e psicologia.

Os estudos sobre a relação entre aspectos psicológicos e atividade física continuaram nos anos subsequentes. Em 1913, ocorreu a organização do Primeiro Congresso Internacional sobre Psicologia e Fisiologia do Esporte, por Pierre Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos, o que foi considerado o marco da união entre o campo do esporte e da psicologia, do qual tinha como propósito debater temas de interesse das duas áreas. Já em 1923, Coleman Griffith ofereceu o primeiro curso sobre o tema, sendo considerado o pai da Psicologia do Esporte. Os trabalhos realizados por Griffith foram responsáveis por tornar a Psicologia do Esporte uma carreira e uma disciplina. Porém, entre 1950 e 1980, os estudos da Psicologia do Esporte deixaram de ter foco somente em características do comportamento motor e passaram a dar enfoque nas características psicológicas. A criação da Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), somente em 1965, demonstra como este campo de conhecimento teve uma organização recente em todo o mundo (Vieira; Vissoci; Oliveira; Vieira, 2010).

Devido às diferenças culturais, cada país demonstrou focos em diferentes aspectos da Psicologia do Esporte. Com essas diferentes concepções, além das características comportamentais, passaram também a existir a concepção cognitiva, demonstrando a existência de duas modalidades de atuação e investigação, sendo

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

uma a educacional e outra a clínica, havendo assim a necessidade de se formar, em 1987, a divisão 47, denominada *Sport and Exercise Psychology*, na *American Psychological Association* (APA), a fim de especificar a qualificação necessária para se tornar um psicólogo esportivo (Cox; Qiu; Liu, 1993 *apud* Nakano; Peixoto, 2020).

Em relação ao Brasil, temos que os primeiros trabalhos de intervenção através da PE no país foram realizados por João Carvalhaes, antigo psicólogo do São Paulo Futebol Clube, o qual realizou trabalhos com a seleção brasileira de futebol em 1958, e Athaide Ribeiro da Silva, que também realizou intervenções na seleção brasileira de futebol nos anos de 1962 e 1966, fato que contribuiu para a consolidação da PE no país (Nakano; Peixoto, 2020). Segundo Deloitte Touche Tohmatsu (2011), o esporte nacional de maior investimento e visibilidade é o futebol. Assim, podemos relacionar que o crescimento da PE no Brasil ocorreu de maneira emergente, sendo casual a este esporte. Vale destacar que, até 1970, a atuação do profissional da Psicologia do Esporte se mostrava restrita ao futebol. Em 1990, com o aumento da atuação dos profissionais de psicologia em instituições esportivas e a abertura de laboratórios de pesquisas na área, houve a aproximação da atuação do psicólogo do esporte com equipes de alto rendimento, principalmente em relação ao futebol, devido a demanda social apresentada na época. Este fato contribuiu para a associação da psicologia do esporte com o alto rendimento (Rubio, 2007). Posteriormente, com novas publicações acadêmicas e científicas e com a expansão de cursos que visam a especialização em Psicologia do Esporte, surge o início de uma preocupação com a mudança cultural, onde foi dado reconhecimento à importância da existência da PE para a área do esporte como um todo, e não somente estando vinculada ao alto rendimento (Noce; Vieira; Costa, 2016).

Um importante marco para o esporte no Brasil foi a promulgação da Lei Zico (Lei 8.672/1993), que contemplou o reconhecimento das manifestações esportivas (Kravchychyn; Lima; Oliveira; Barbosa-Rinaldi; Lara, 2012) e foi incrementada, posteriormente, pela Lei Pelé (Lei n. 9.515/1998), a qual aponta um detalhamento acerca das diversas possibilidades esportivas, tais como: esporte-rendimento, esporte-educação e esporte-participação.

Um outro marco bastante significativo em 2000 foi o reconhecimento da área como especialidade da ciência da Psicologia, e não mais pertencente somente ao campo das Ciências do Esporte, que se deu através da resolução CFP n. 014/2000, **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

atualizada pela Resolução n. 02/2001 (CFP, 2001), a qual institui o título profissional de especialista em psicologia e o devido registro nos Conselhos Regionais, evidenciando as especialidades reconhecidas pelo Conselho Federal de Psicologia, das quais faz parte a Psicologia do Esporte. Com isso, percebe-se que o reconhecimento da área no Brasil ocorreu após 13 anos do reconhecimento nos Estados Unidos, que teve como marco a formulação da APA em 1987, como dito anteriormente.

Dessa forma, percebe-se que este campo do saber se configura como uma área que ainda está em processo de consolidação como campo de atuação e de investigação científica. Somente em 1979, foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). Em 2006, surgiu a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP), com o intuito de promover estudos e práticas profissionais da Psicologia Esportiva. Além disso, cabe ressaltar uma análise crítica de que a disciplina Psicologia do Esporte não está presente na grade curricular da maioria dos cursos de Psicologia do Brasil (Vieira; Vissoci; Oliveira; Vieira, 2010) fato que ocorre ainda nos dias atuais. Sendo assim, ressalta-se que este tema ainda é pouco explorado e carece de publicações, sendo de extrema importância a divulgação da Psicologia do Esporte. Além disso, apesar da PE ter se regulamentado no Brasil no ano de 2000, através do reconhecimento da especialidade no campo da Psicologia pela resolução do CFP n. 02/2001, há muitas pessoas, inclusive da própria área da saúde, que desconhecem ou conhecem pouco sobre a área e as possibilidades de atuação do psicólogo esportivo (Oliveira, 2018).

4 CAMPOS DE ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Devido à vasta gama de aspectos que estão relacionados ao âmbito esportivo, sendo tanto subjetivos, quanto sociais, considera-se que o corpo teórico da Psicologia do Esporte dialoga com várias especialidades da Psicologia, entre elas a Psicologia da Aprendizagem, Memória e Motivação; a Psicologia do Desenvolvimento; a Psicologia Clínica – tal como a TCC, que focaliza os problemas de desajustamento psicológico do atleta e suas modificações –; e, por fim, a Psicologia Social – que está associada ao estudo das relações interpessoais da equipe e ao desenvolvimento da coesão do grupo, além de possibilitar, também, o estudo sociocultural do contexto em

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

que o profissional da psicologia irá intervir (Barreto, 2003).

Têm-se que o profissional da PE busca entender os fenômenos psicológicos implicados entre a individualidade dos sujeitos e a prática do esporte. O que requer estudos que vão além da psicologia, visto que o meio esportivo e o sujeito são atravessados pela cultura em que se desenvolveram e que há ainda, na atuação do profissional da PE, o encontro com profissionais de outras áreas, trazendo a existência de um trabalho multidisciplinar, sendo necessária a busca pelo conhecimento de elementos de áreas como a sociologia, antropologia, filosofia e demais ciências (Tertuliano; Machado, 2019).

De acordo com Singer (1993), estão presentes na vertente da Psicologia do Esporte os campos de investigação, consultoria clínica e educação, de modo que o profissional pode atuar em qualquer âmbito que esteja relacionado às atividades práticas associadas à compreensão, à explicação e à influência de comportamentos de indivíduos e de grupos que estejam envolvidos em esporte, seja ele de alta competição, esporte recreativo, exercício físico e outras atividades. Já em relação ao campo da pesquisa, ocorrem os procedimentos diagnósticos que irão medir e avaliar as questões psicológicas, tais como emoções, além de serem feitas avaliações esportivas e medidas de intervenção psicológica, a fim de realizar um treinamento mental, seja para uma competição ou treinamento. Além disso, são realizadas, também, no campo da intervenção psicológica, medidas de aconselhamento e acompanhamento. Rubio (1999) reafirma tais apontamentos, afirmando que a PE se caracteriza como um espaço onde o enfoque social, educacional e clínico se complementam.

Em relação à possibilidade de intervenção, são pontos de atuação: auxílio na busca de melhoria de desempenho; aconselhamento; reabilitação de lesão; e/ou promoção da atividade esportiva como forma de melhoria para saúde física e mental. Além disso, vale ressaltar que, no esporte de alto rendimento, muitas vezes, os atletas excedem ao limite do corpo em prol de obter o resultado esperado. Assim, surge a necessidade de trabalhar os aspectos psicológicos para auxiliar o atleta (Rubio, 2007; Machado; Paes; Alquiére; Osiecki; Lirani; Stefanello, 2016). Além disso, neste meio de atuação, estarão presentes, também, fatores emocionais da equipe, do técnico, da família e da torcida, os quais podem ser desfavoráveis ao atleta, caso sejam concebidos como pressões externas (Machado; Paes; Alquiére; Osiecki; Lirani; **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

Stefanello, 2016). Sendo assim, cabe ao profissional da PE a investigação e administração das reações emocionais, visando à harmonia, através da regulação emocional, entre os ali presentes. Dessa forma, há, nesse âmbito, a possibilidade de, através de análises, compreender o fenômeno do esporte e as questões inconscientes e conscientes que o perpassam, através do estudo do comportamento centrado no indivíduo e nas relações que se constroem nesse meio. É nesse universo, repleto de emoções e intenções, que o profissional de psicologia irá desempenhar seu papel de mediador entre a comunicação dos distintos desejos.

Por fim, destaca-se a relevância da PE, visto que proporciona desenvolvimento físico e emocional, devido ao fato de contar com o trabalho terapêutico do profissional de psicologia e com a contribuição do esporte, o qual aumenta os níveis de neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, tais como serotonina e endorfina, sendo um fator de proteção e aumentando da qualidade de vida, podendo contribuir no tratamento de doenças mentais (Zuntini; Santana; Domingos; Santos; Silva; Silva; Borges, 2018).

4.1 ATUAÇÃO CLÍNICA PELO VIÉS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E SEUS BENEFÍCIOS PARA O UNIVERSO ESPORTIVO

No início do século XX, a partir de discussões sobre o rendimento do atleta, foi apontado que o controle das emoções estaria diretamente relacionado à conquista dos objetivos (Vieira; Vissoci; Oliveira; Vieira, 2010). Correlacionar rendimento e emoção requer uma investigação criteriosa acerca da emoção e seus diversos aspectos, como em qual situação foi manifestada e está associada, quais foram os seus efeitos e como eles podem afetar o desempenho esportivo (Samulski, 2009).

Através dos conteúdos trazidos anteriormente acerca da relação do esporte com as emoções, podemos considerar que com a existente influência emocional presente no mesmo, pode-se utilizar do esporte como ferramenta de estudos das emoções e como meio de intervenção, visto que nesse meio ocorre a manifestação das mais diversas pressões, sejam internas ou externas, que ditam também da percepção do indivíduo diante das situações. A ocorrência dessas emoções, sem a devida regulação, pode ocasionar prejuízos à saúde física e mental. Sendo assim, a regulação emocional possui extrema importância dentro e fora do contexto esportivo, **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

pois contribui para uma melhor qualidade de vida (Ribeiro; Lacerda; Melo; Habib; Filgueiras, 2018).

Beck (2013) aponta que, com base no modelo cognitivo da TCC, as emoções e os comportamentos são influenciados pela interpretação que a pessoa atribui a um determinado evento. Dessa forma, através da análise da interpretação dada pelo sujeito e da resposta emocional e comportamental que foi gerada a partir disso, pode-se compreender quais aspectos psicológicos podem influenciar no desempenho do atleta, identificando, também, se há algum padrão de resposta emocional.

No universo esportivo, utilizando-se da TCC para trabalhar os aspectos emocionais, as percepções e os comportamentos, seja com atletas de alto rendimento ou com sujeitos que abraçam o esporte como ferramenta para desenvolver tais aspectos, é possível realizar o desenvolvimento de habilidades sociais e o trabalho do manejo das emoções, como o controle emocional e prevenção da ansiedade, além de ser possível identificar padrões de comportamentos advindos das crenças centrais.

Dessa forma, por meio da reestruturação e psicoeducação cognitiva, torna-se possível a mudança comportamental, visando à melhoria das estratégias de resolução de problemas, de modo que o atleta se torna capaz de compreender suas reações emocionais e seus comportamentos (Quintino; Gazzola, 2015). Sendo a TCC, considerada aqui, uma abordagem que pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento psíquico e social dos atletas, através de um olhar e intervenção individualizado, com foco nas particularidades e subjetividade de cada um, visando benefícios seja a curto ou longo prazo.

Assim, podemos sugerir uma relação entre a prática clínica pela TCC com o esporte, visto que essa abordagem possui práticas que podem contribuir de forma significativa para o desenvolvimento dos aspectos emocionais e comportamentais do atleta, além da TCC poder utilizar do esporte como ferramenta de trabalho com clientes que poderiam não estar em contato com a terapia se não fosse devido às demandas do esporte, o que aponta um benefício terapêutico e ampliação dos recursos de intervenção da prática do psicólogo.

4.2 UM OUTRO CAMPO POSSÍVEL: A ATUAÇÃO POR MEIO DE PROJETOS SOCIAIS

Como dito no tópico anterior, o profissional da Psicologia do Esporte tem como possibilidade de atuação a promoção da atividade esportiva como forma de melhoria para saúde física e mental, visto que o esporte auxilia no desenvolvimento das habilidades, potencialidades e, assim, amplia possibilidades na vida do sujeito (Epiphânio; Silva; Batista; Aquino, 2017). Assim, o profissional da Psicologia do Esporte pode atuar, também, na promoção de projetos sociais, o que evidencia a relação entre a PE e a Psicologia Social.

Considerou-se importante neste tópico, a fim de correlacionar com os projetos sociais, trazer a conceituação da assistência social, a qual, de acordo com a Constituição de 1988, define como papel do Estado e direito de todo e qualquer cidadão a garantia aos mínimos sociais, que atendam às necessidades básicas da população (Brasil, 1988). Nesse sentido, a Presidenta Dilma Rousseff sancionou a Lei nº 12.435, que dispõe sobre a organização da Assistência Social, que tem como objetivos implementar ações que visam a garantia da proteção social básica e especial através de serviços, programas, projetos e benefícios destinados aos cidadãos em situação de vulnerabilidade, por meio do delineamento de ações de cunho coletivo e individual (Brasil, 2011). Nesse cenário, o esporte configura-se como uma possibilidade para a execução dos serviços socioassistenciais, visto que pode ser considerado uma necessidade básica, pois busca a promoção da saúde física e mental, através de seu caráter de psicoeducação, além de contribuir para a inclusão social.

Dessa forma, temos, como fomento para tal afirmação, a implementação da Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023, que institui a Lei Geral do Esporte. Nesta, na seção III, do direito fundamental ao esporte, Art. 3º, § 1º, temos que a promoção, o fomento e o desenvolvimento de atividades físicas para todos, como direito social, notadamente às pessoas com deficiência e às pessoas em vulnerabilidade social, são deveres do Estado e possuem caráter de interesse público geral (Brasil, 2023).

Além disso, ainda sobre a lei acima, no capítulo II, intitulado de "Do sistema nacional do esporte e do sistema nacional de informações e indicadores esportivos", na seção I, de disposições gerais, temos:

Art. 11., O planejamento, a formulação, a implementação e a avaliação de

políticas públicas, de programas e de ações para o esporte, nas diferentes esferas governamentais, realizam-se por meio do Sistema Nacional do Esporte (Sinesp), sistema descentralizado, democrático e participativo, que tem por objetivos: (...) VI - promover a inclusão social, de forma a ampliar as possibilidades de acesso à prática (Brasil, 2023).

Assim, o esporte, como uma ferramenta para uma inserção social, possibilita a construção de espaços de reflexões sobre os problemas sociais mais amplos que o próprio esporte. Desta forma, é de extrema importância e necessidade a promoção do esporte, dever este que cabe tanto às instâncias governamentais quanto ao psicólogo esportivo, visto que o profissional de psicologia deve agir em prol da transformação social. Nesse cenário, tem-se a possibilidade de contribuir de forma significativa para com os fatores psíquicos, além de oferecer também novas possibilidades para as pessoas em situação de vulnerabilidade, visto que o esporte e a Psicologia do Esporte fornecem ao sujeito amparo para que o mesmo seja capaz de desenvolver formas de enfrentamento aos desafios (Trevelin; Alves, 2018).

Além disso, de acordo com Rubio (1999, p. 60):

Temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física têm requerido estudo e atuação de profissionais, dada ênfase especial à preparação emocional, tida como o diferencial.

Nesse sentido, os projetos sociais esportivos possuem o objetivo de fomentar a inserção social, sendo o esporte o mediador na formação do sujeito, promovendo harmonia com a sociedade. Assim, pode-se dizer que a PE possui caráter socializante, sendo facilitadora na criação de vínculos, favorecendo o relacionamento coletivo e promovendo a saúde mental (Souza; Farias; Nunes, 2020). Dessa forma, faz-se necessária a implementação das práticas esportivas de forma adequada para a promoção da qualidade de vida e diminuição do automatismo do dia a dia. Nesse sentido, a Psicologia do Esporte coloca-se a serviço da sociedade, com uma atuação que busca a construção de um mundo melhor e com melhores condições de vida digna, exercendo e promovendo o respeito aos direitos humanos e, claro, visando cada vez mais a construção de políticas públicas que contribuam para as necessidades dos indivíduos.

Portanto, para exercer projetos sociais que utilizam o esporte como

ferramenta, deve-se levar em consideração o fenômeno da sociedade atual, realizando uma análise profunda dos objetivos e possibilidades de ações para que a psicoeducação seja eficaz, ao contrário de agir com o modelo segregador. Assim, pode-se afirmar que a Psicologia do Esporte, além de se preocupar com o atleta e suas relações com o meio esportivo, atenta-se, também, para as relações humanas em geral (Oliveira, 2018).

Dessa forma, podemos ver a Psicologia do Esporte como uma área que atua na promoção da saúde como um todo, aumentando a qualidade de vida e visando a inserção social. Dito isso, temos que, em grande parte do mundo, ocorrem iniciativas que enfatizam a prática esportiva e a atuação do psicólogo esportivo como forma de promover a saúde mental e trabalhar as mazelas sociais, através de objetivos que visam à resolução de conflitos, conscientização, melhoria na saúde física e psíquica, equidade de gênero, melhoria na infraestrutura comunitária ou possibilidade de diminuição da pobreza (Carvalho; Pereira, 2017). O reconhecimento do benefício do esporte para o tratamento dessas questões ganhou destaque com a publicação da Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável (Burnett, 2015), que aponta a prática esportiva como fator coadjuvante para o desenvolvimento tanto individual quanto social.

Nesse sentido, cabe apontar a pesquisa realizada para a *Revista Cadernos de Educação*, intitulada *Projetos sociais esportivos: uma revisão de literatura integrativa sobre temas, locais, referenciais, modalidades e desenvolvimento* (2023), que apresenta um panorama detalhado sobre a complexidade no campo de pesquisa sobre projetos sociais e esportivos no Brasil, apontando que a área de estudos *Esporte para o Desenvolvimento* (EPD), a qual busca produzir evidências sobre o alcance das metas da *Agenda de Desenvolvimento Sustentável* da ONU (2015), vem se consolidando no país nas últimas duas décadas. A pesquisa realizou um mapeamento entre os anos 2000 e 2020 e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, selecionou 57 artigos como *corpus* de análise. Nestes, os autores identificaram que Sul e Sudeste possuem mais de 80% das pesquisas e que 75% dos pesquisadores são das respectivas regiões. Além disso, tem-se ainda que apenas 14% dos artigos encontrados são de âmbito nacional, o que evidencia a falta de iniciativas em território brasileiro.

De acordo com o estudo, a partir de 2019, houve um acréscimo no aporte de **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

recursos financeiros para a fomentação de programas e projetos sociais no Sul e Sudeste pela Secretaria Especial do Esporte. Porém, uma das críticas pertinentes que o artigo aponta é que a não descentralização dos projetos sociais sob responsabilidade do governo federal não colabora a mitigar as desigualdades relacionadas às políticas públicas de esporte e lazer, visto que não são disponibilizadas para as regiões com maior grau de vulnerabilidade social (Santos, 2019). Tais considerações constataam a necessidade de a Psicologia do Esporte refletir sobre essa questão do investimento da esfera pública em relação ao desenvolvimento de políticas de esporte e como o psicólogo esportivo pode atuar sobre isso.

Além disso, para uma maior exemplificação de projetos sociais no Brasil, foi realizado também uma revisão da literatura no artigo de Simarelli, Galatti, Rodrigues, Reverdito e Paes (2022), intitulado *O Conhecimento do Treinador Esportivo no Contexto de Projetos Sociais*. Nesse estudo, os autores trazem como exemplo de projeto social o *Programa Segundo Tempo* (PST), que relatam consistir no maior programa social brasileiro. Além disso, também apresentam a problemática disparidade entre trabalhos científicos voltados para a atuação em contextos de performance e de participação esportiva, visto que as necessidades reais de conhecimento podem não estar sendo atendidas.

As informações sobre o PST (PROJETO, [s.d.]) foram retiradas do site do governo, no campo referente ao Ministério do Esporte - *Programas do Ministério do Esporte e Programa Segundo Tempo*, publicado em 2023. Na página, consta que o PST tem por objetivo democratizar o acesso à prática e à cultura do esporte, visando à promoção do desenvolvimento integral do sujeito, além da formação da cidadania e melhoria na qualidade de vida, sendo direcionado principalmente para a áreas de vulnerabilidade social. As diretrizes do programa são: democratização do acesso da população ao esporte e lazer de qualidade; a diminuição da vulnerabilidade social, da evasão escolar e universitária; e a promoção da inclusão e do respeito às questões de gênero, orientação sexual, raça, etnia e religião.

Os autores trazem que os projetos sociais normalmente são implementados em situações de vulnerabilidade, que podem envolver ambientes de violência, tráfico de drogas e desigualdade de renda. Sendo assim, evidencia-se a necessidade da busca de conhecimentos que possam de fato dar suporte a esses contextos. Dessa

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

forma, temos uma exemplificação da necessidade de se estudar a cultura e o meio circundante para a eficaz atuação do psicólogo esportivo, que tem por responsabilidade promover novas possibilidades de vida fora das situações de risco (Simarelli; Galatti; Rodrigues; Reverdito; Paes, 2022).

Por fim, com o intuito de enriquecer as exemplificações, cabe apontar os projetos sociais esportivos municipais vigentes, a partir das informações disponibilizadas no site da Prefeitura Municipal de Juiz de Fora (Prefeitura De Juiz de Fora, 2021). Nessa pesquisa, constatou-se que não existem informações muito sistematizadas sobre o assunto. Entretanto, foram encontrados dois projetos vigentes.

O primeiro refere-se ao *Projeto Esportivo Social*, que teve início em 2015, com o propósito de inspirar, educar e transformar através do voleibol. O mesmo é voltado às escolas públicas da região de Juiz de Fora e atende mais de 250 jovens, com idades entre 9 e 14 anos. O projeto em questão aponta como objetivo principal a promoção da inclusão social por meio do esporte, a iniciação esportiva do voleibol e o lazer.

Em parceria com quatro escolas públicas de Juiz de Fora, de diferentes bairros, o *Projeto Esportivo Social* oferece aulas gratuitas de vôlei, visando o desenvolvimento esportivo e a formação integral dos alunos. Vale ressaltar que o projeto respeita e oferece atenção às particularidades e subjetividades, pois a metodologia da aula de vôlei é a “mini-vôlei”, de modo que o jogo tradicional é adaptado para quadras e grupos menores, garantindo a execução de uma atenção personalizada.

Tem-se que o projeto corrobora com os benefícios fornecidos pela prática esportiva, tal como o desenvolvimento social positivo, em que há uma atenção a todos os envolvidos, ajudando na formação da família e das escolas. Além disso, por meio da prática esportiva, é reforçada a inclusão social e a criação de oportunidades, sendo também realizada a democratização do acesso ao voleibol.

Já o segundo projeto se refere ao *Villa Cruz*. De acordo com a matéria publicada em 16 de maio de 2024 no jornal local Tribuna de Minas, escrita por Vinicius Soares, repórter das editoras de esporte, o projeto *Villa Cruz* realiza uma preparação multidisciplinar com 42 atletas de Juiz de Fora e região. O projeto está localizado no bairro Santa Cruz, na Zona Norte de Juiz de fora, e visa à estruturação das categorias

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

de base para a formação de jogadoras de alto rendimento no futebol feminino, buscando oferecer oportunidades às atletas da cidade e da região para chegarem aos grandes clubes. O início de seu trabalho deu-se há nove anos atrás e, com os resultados positivos obtidos e bom desempenho das atletas, despertou interesse e apoio das secretarias de esportes de outros municípios mineiros, como Bias Fortes e Santa Rita de Ibitipoca.

Villa Cruz, visando o desenvolvimento de atletas de alto rendimento, tem como foco trabalhar os pontos negativos e aprimorar os aspectos positivos de cada jogadora, respeitando suas particularidades. Bruno Silva, professor e coordenador do projeto, relata para a matéria publicada que, além do trabalho que visa potencializar as atletas, o projeto oferece às alunas cuidados à saúde a partir de convênios, os quais oferecem direito a fisioterapeuta esportivo(a) e acompanhamento psicológico. Para as jogadoras, a pauta esportiva é muito mais que uma atividade, pois diz respeito à vivência social. Assim, o trabalho multidisciplinar consiste no diferencial do projeto. De acordo com Bruno Silva (Soares, 2024):

O nosso maior objetivo é fazer muito mais parcerias para poder oportunizar as meninas que têm planos e sonhos de se tornarem atletas profissionais [...]. Elas geralmente tomam o *Villa* como referência para poder seguir dentro do seu projeto esportivo e chegar no sonho delas [...].

A partir dos projetos apresentados, constata-se a importância da realização de projetos sociais que se utilizam do esporte, visto que ele se apresenta como ferramenta indiscutível de psicoeducação e inclusão social. Considera-se que sua ação vai além do esporte, visando o desenvolvimento integral do ser, por meio de uma psicoeducação social, que corrobora para o desenvolvimento das relações interpessoais e com o meio em que se situam, além de proporcionar, na individualidade, o desenvolvimento da inteligência emocional, devido ao estímulo dos aspectos cognitivos que estão envolvidos na prática esportiva.

Vale ressaltar que não foram encontradas muitas informações sobre a atuação do profissional de psicologia nos projetos mencionados, apesar dos mesmos possuírem grande potencial de atuação de psicólogos(as), visto que seus princípios de inclusão e desenvolvimento convergem com a Psicologia. Assim, constata-se que, apesar das mais diversas formas de atuação, pouco se sabe e se produz em relação a elas no que diz respeito ao âmbito nacional. Portanto, pontua-se a necessidade de **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

pesquisas aprofundadas sobre a atuação do psicólogo esportivo nos projetos sociais, com o intuito de aumentar sua prática e promover a garantia dos direitos já citados.

5 CONCLUSÃO

Primeiramente, a partir da leitura do presente artigo, torna-se possível compreender a evolução histórica da Psicologia do Esporte e as possibilidades de atuações do profissional desta área, percebendo-se a existência de uma área em ascensão que dialoga com as mais diversas vertentes da Psicologia, como a Psicologia Social e a Terapia Cognitivo Comportamental, e das áreas das Ciências do Esporte. Assim, vale ressaltar que o profissional da Psicologia do Esporte, além de uma boa formação em Psicologia, tem como dever obter conhecimentos específicos do exercício físico e do esporte, visto que o contexto esportivo possui diferentes especificidades que são importantes em relação à análise e intervenção dos aspectos psicológicos e comportamentais.

Dessa forma, temos que na dimensão do esporte podem ocorrer o surgimento de sentimentos negativos que afetam o desempenho esportivo e a vida cotidiana, tais como: insegurança, medo e ansiedade. Assim, cabe ao profissional da psicologia do esporte atuar em prol da regulação emocional, que pode ser ofertada por meio da reestruturação cognitiva e psicoeducação, contribuindo de forma significativa para além do esporte. Não obstante, para além do universo esportivo cabe também ao psicólogo esportivo o dever ético e político de buscar formas de contribuir com o meio social, seja levando informações à sociedade e promovendo debates sobre a realidade social, seja por meio de estudos científicos que colaboram para com o avanço da área e sua prática, seja por meio de ações sociais, representando o seu dever como transformador social.

Portanto, conclui-se que o profissional da Psicologia do Esporte busca o desenvolvimento do psiquismo humano e da consciência de si, auxiliando no desenvolvimento da construção da identidade do sujeito, além de agir voltado para o compromisso com o meio social. Dessa forma, destaca-se a Psicologia do Esporte como disciplina valiosa para auxiliar no desenvolvimento como um todo, sendo necessário o aprofundamento de pesquisas sobre o tema, a fim de aumentar e reafirmar cientificamente a relevância desse campo da psicologia.

Por fim, cabe apontar que, apesar da PE ser uma área emergente, a mesma não consta na grade da maioria dos cursos de graduação em Psicologia. Dessa forma, os profissionais da PE podem encontrar dificuldade ao se depararem com as demandas do universo esportivo, devido a pouca importância que se dá a este tema, insuficiência de investigações científicas e divulgações sobre os saberes e formas de atuação da área. Nesse sentido, ressalta-se a relevância da PE e sua atuação através do esporte, visto que o mesmo possibilita as mais diversas formas de atuação, tais como alto rendimento, educação e reabilitação.

REFERÊNCIAS

- ANDREOLI, M. A.; OLIVEIRA, T. C.; FONTELES, D. S. R. Um Panorama das Intervenções Comportamentais para Tratar Estresse e Ansiedade em Atletas: revisão bibliográfica. **Revista Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, São Paulo (SP), v. 20, n. 1, p. 85-115, jan./jun., 2020. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cpgdd/article/view/12537>. Acesso em: 21 mai. 2024.
- BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidente da República, [2020]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 2 dez. 2023.
- BRASIL. **Lei nº 8.672, de 6 de julho de 1993**. Institui normas gerais sobre desportos e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 1993. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8672.htm. Acesso em: 24 mai. 2024.
- BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998**. Institui normas gerais sobre desporto e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 1998. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9615consol.htm. Acesso em: 24 mai. 2024.
- BRASIL. **Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023**. Institui a Lei Geral do Esporte. Secretaria Especial para Assuntos Jurídicos. Brasília: Presidente da República, 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/Lei/L14597.htm#:~:text=L14597&text=Institui%20a%20Lei%20Geral%20d
- CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483**

o%20Esporte.&text=Art.%201%C2%BA%20%C3%89%20institu%C3%ADda%20a,Cultura%20de%20Paz%20no%20Esporte. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Ministério do Esporte. Programa Segundo Tempo. **Gov.br**, 22 mai. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/esporte/pt-br/acoes-e-programas/programa-segundo-tempo-pst>. Acesso em: 24 mai. 2024.

BRASIL. Secretaria Nacional de Assistência Social. **Orientações Técnicas**: Centro de Referência Especializado de Assistência Social. Secretaria Nacional de Assistência Social. Brasília: Gráfica e Editora Brasil Ltda., 2011. Disponível em <https://aplicacoes.mds.gov.br/snas/documentos/04-caderno-creas-final-dez..pdf>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BURNETT, C. Assessing the sociology of sport: on sport for development and peace. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 50, n. 4-5, p. 385-390, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1012690214539695>. Acesso em: 24 mai. 2024.

CARVALHO, L.; PEREIRA, M. J. Escola-Família: aprendendo juntas...: um projeto socioeducativo. **Revista Lusófona de Educação**, v. 34, p. 47 - 62, 2017. Disponível em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/5815>. Acesso em: 24 mai. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Nota técnica com parâmetros para atuação das(os) profissionais de Psicologia no âmbito do Sistema Único de Assistência Social (SUAS)**. Brasília: Conpas, 2016. Disponível em <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2016/12/Nota-te%CC%81cnica-web.pdf>. Acesso em: 2 dez. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências técnicas para atuação de psicólogos(os) nos Centros de Referência Especializados de Assistência Social - CREAS**. Brasília: Crepop, 2013. Disponível em: <http://crepop.pol.org.br/>. Acesso em: 2 dez. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução n. 02/01**. Altera e regulamenta a Resolução CFP n. 014/00 que institui o título profissional de especialista em psicologia e o respectivo registro nos Conselhos Regionais. Brasília: CFP, 10 mar. 2010. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2001_2.pdf. Acesso em: 24 mai. 2024.

DELOITTE TOUCHE TOHMATSU. Muito além do futebol, estudo sobre esportes no Brasil. **Moodle USP**, 2011. Disponível em https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/1519124/mod_folder/content/0/Pesquisa_Esportes_Deloitte_2011.pdf. Acesso em: 24 mai. 2024.

EPIPHANIO, E. H.; SILVA, E. M.; BATISTA, R. P. R.; AQUINO, S. M. C. O sentido do esporte para atletas com e sem deficiência: uma compreensão fenomenológica. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília**, v. 7, n. 1, p. 76-91, mai. 2017. Disponível em:

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

<https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/download/269/43/>. Acesso em: 21 mai. 2024.

HOBBSAWM, E. A produção em massa de tradições: Europa, 1870 a 1914. In: HOBBSAWM, E.; RANGER, T. **A invenção das tradições**. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1997. p. 271-316.

KRAVCHYCHYN, C.; LIMA, W. F.; OLIVEIRA, A. A. B.; BARBOSA-RINALDI, I. P.; LARA, L. M. Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação. **Movimento**, v. 18, n. 2, p.339-350, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115323638015>. Acesso em: 24 mai. 2024.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. **Regulação emocional em psicoterapia**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MANDELL, R. D. **Historia cultural del deporte**. Barcelona: Bellaterra, 1986.

MACHADO, T. A.; PAES, M. J.; ALQUIERE, S. M.; OSIECKI, A. C. V.; LIRANI, L. S.; STEFANELLO, J. M. F. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000401061>. Acesso em: 24 mai. 2024.

NOCE, F.; VIEIRA, L. F.; COSTA, V. T. Brazil. In: Schinke, R. J.; McGannon, K. R.; Smith, B. (Orgs.). **Routledge International Handbook of Sport Psychology**. Londres: Routledge, 2016. p. 56-64.

OLIVEIRA, E. A Importância da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico. **Blog Educação Física**, 23 jul. 2018. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/psicologia-do-esporte/>. Acesso em: 21 mai. 2024.

PEIXOTO, E. M.; NAKANO, T. de C. **Psicologia positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico** (Orgs.). São Paulo: Vetor Editora, 2020.

PREFEITURA DE JUIZ DE FORA. Secretaria de Esporte e Lazer. Programas: JF Esporte e Cidadania. **Juiz de Fora Prefeitura**, 2021. Disponível em: https://www.pjf.mg.gov.br/secretarias/sel/programas/jf_esporte_cidadania/index.php. Acesso em: 24 mai. 2024.

PROJETO esportivo social: transformando vidas através do voleibol. **JF Volei**, [s.d.]. Disponível em: <https://jfvolei.com.br/projetos-esportivos-e-sociais#:~:text=PROJETO%20ESPORTIVO%20SOCIAL&text=Criado%20em%20Juiz%20de%20Fora,do%20voleibol%20e%20o%20lazer>. Acesso em: 24 mai. 2024.

QUINTINO, S. G.; GAZZOLA, R. A. (2015). Psicologia Aplicada ao Esporte: um estudo sob a perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental. **Revista Eletrônica Científica de Psicologia**, v. 25, n. 2, p. 1-13, nov. 2015. Disponível em: https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/PJZK7SWWkl5mEko_2015-12-4-14-55-36.pdf. Acesso em: 24 mai. 2024.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

RIBEIRO, P.; LACERDA, A.; MELO, R.; HABIB, L. R.; FILGUEIRAS, A. Psicoeducação Baseada em Evidências no Esporte: Revisão Bibliográfica e Proposta de Intervenção para Manejo Emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 56-65, mai. 2018. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/2028>. Acesso em: 21 mai. 2024.

ROBERTO, T. G.; MACEDO, F. L. A importância e os benefícios da Psicologia do Esporte: revisão da literatura. **Revista Interciência – IMES**, Catanduva, v.1, n.5, p.3-9, jan. 2021. Disponível em: <https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/download/269/43/>. Acesso em: 24 mai. 2024.

RUBIO, K. Agenda 20+20 e o fim de um ciclo para o Movimento Olímpico Internacional. **Revista USP**, São Paulo, v. 108, p. 21 - 28, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i108p21-28>. Acesso em: 2 dez. 2023.

RUBIO, K. Esporte e juventude: privilégio ou direito? De todos ou dos habilidosos? *In*: ESPINDULA, B. (org.). **Políticas de esporte para a juventude**: contribuições para o debate. São Paulo: Centro de Estudos e Memória da Juventude/Instituto Pensarte, 2008. p. 11-26.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-13, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v1n1/v1n1a07.pdf>. Acesso em: 24 mai. 2024.

RUBIO, K. A Psicologia do Esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300007>. Acesso em: 2 dez. 2023.

RUBIO, K. O trajeto da Psicologia do Esporte e a formação de um campo profissional. *In*: RUBIO, K. (org.). **Psicologia do Esporte**: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RUBIO, K.; CAMILO, J. A. de O. (Orgs.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**: conceitos e novas perspectivas. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, E. Descentralização do programa segundo tempo e níveis de desenvolvimento humano. **Licere**, Belo Horizonte, v. 22, n. 3, p. 207-224, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2019.15310>. Acesso em: 24 mai. 2024.

SIMARELLI, P.; GALATTI, L. R.; RODRIGUES, H. de A.; REVERDITO, R. S.; PAES, R. R. O conhecimento do treinador esportivo no contexto de projetos sociais.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.781-805, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

Journal of Physical Education, v. 33, p. 01-12, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V33I1.3341>. Acesso em: 24 mai. 2024.

SINGER, R. Sport Psychology: an integrated approach. *In*: SERPA, S.; ALVES, J.; FERREIRA, V.; BRITO, A. **Proceedings of the 8th world congress in sport psychology**. Lisboa: SPPD FMH, 1993. p. 131-146.

SOARES, V. Projeto social de Juiz de Fora trabalha o alto rendimento no futebol feminino. **Tribuna de Minas**, 16 abr. 2024. Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/noticias/esportes/16-05-2024/projeto-futebol-feminino.html>. Acesso em: 24 mai. 2024.

SONOO, C. N.; GOMES, A. L.; DAMASCENO, M. L.; SILVA, S. R. da; LIMANA, M. D. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, jul./set. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n3p629>. Acesso em: 24 mai. 2024.

SOUZA, A. V.; FARIAS, E. S.; NUNES, N. W. S. Esporte educacional: experiências num projeto de extensão com crianças e adolescentes. **Revista Unimotrisaúde em Sociogentologia**, Manaus, v. 17, n. 11, p. 1-14, 2020. Edição Especial de abril 2020: Reflexão sobre o período de risco da contaminação do coronavírus. em Manaus. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7205>. Acesso em: 21 mai. 2024.

TERTULIANO, I. W.; MACHADO, A. A. Psicologia do Esporte no Brasil: Conceituação e o Estado da Arte. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, p. 1-9, dez. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/pef/article/view/53382>. Acesso em: 21 mai. 2024.

TREVELIN, F.; ALVES, C. F. Psicologia do Esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Revista psicologia**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 545-562, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37736>. Acesso em: 21 mai. 2024.

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**, v. 15, n. 2, p. 391-399, jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzY4,2q7K7Wd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 mai. 2024.

WRIGHT, J.; BASCO, M.; THASE, M. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000100016>. Acesso em: 2 dez. 2023.

ZUNTINI, A. C. S.; SANTANA, D. V. L.; DOMINGOS. E.; SANTOS. I. G.; SILVA. J. W. C. S.; SILVA. L. R.; BORGES. L. T. B. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 97- 115, jan. 2018. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/artigo-cientifico/pdf/exercicios-fisicos-transtornos-psicologicos.pdf>. Acesso em: 21/05/2024