RELATO DE EXTENSÃO EM PSICOLOGIA DO ESPORTE

REPORT ON A SPORTS PSYCHOLOGY OUTREACH ACTIVITY

DOI: https://doi.org/10.56238/rebeisv1n11-005

Data de submissão: 16/06/2026 **Data de Publicação:** 21/09/2026

Fernando Prior[1]
Guilherme de Paula Dias[2]
Vitor Chemin Mongotti[3]
Lucimaira Cabreira dos Santos[4]
Susana Padoin[5]

RESUMO: No presente relato é apresentada a experiência obtida a partir do projeto de extensão de Psicologia do Esporte. Foram realizadas atividades em grupo com as atletas do Sub-15 e do Sub-17 da organização Stein Cascavel Futsal, separadamente, de maneira quinzenal, totalizando 06 e 10 encontros com as equipes do Sub-15 e do Sub-17, respectivamente. O projeto surge com o intuito de auxiliar as atletas ao que se refere ao desenvolvimento emocional, considerando demandas específicas desta modalidade esportiva - futsal feminino, em especial por se tratar de um ambiente que produz constante pressão e estresse. As demandas reconhecidas no grupo e que se tornaram pautas interventivas, refere-se a: ansiedade, manutenção de relacionamentos grupal, insegurança e inteligência emocional. Foram utilizadas técnicas e estratégias para buscar suprir tais necessidades. Gradativamente tem se observado resultados ao que se refere-se a expressão de sentimentos e emoções, controle emocional e relação com os contextos de competição e o desenvolvimento de habilidades que contribuem com o trabalho em equipe, em especial a comunicação. Esta experiência, até o momento, tem possibilitado visualizar a importância da psicologia do esporte, em especial ao que se refere às intervenções que auxiliem os atletas a compreender que a manutenção do foco e das emoções durante o

[1] Graduando de Educação Física pelo Centro Universitário Univel;
[2] Graduando de Educação Física pelo Centro Universitário Univel;
[3] Graduando de Educação Física pelo Centro Universitário Univel;
[4] Possui graduação em Psicologia pela Universidade Paranaense. Especialista em Psicologia da Saúde: múltiplos enfoques, Psicopedagogia Clínica e Institucional e em Planejamento Municipal e Políticas Públicas em Região de Fronteiras: desenvolvimento e integração. Mestre em Biociências e Saúde pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). É servidora pública da Prefeitura Municipal de Cascavel, com atuação na Secretaria Municipal de Assistência Social, nas áreas de Proteção Social Básica e Especial. Atualmente encontra-se cedida ao Tribunal de Justiça do Paraná, atuando no atendimento a mulheres vítimas de violência, na realização de depoimentos especiais e na elaboração de perícias técnicas em situações de violência contra crianças e adolescentes. Coordenadora e Professora Titular do Curso de Psicologia do Centro Universitário Univel, bem como Coordenadora da Pós-graduação em Proteção Social.
[5] Graduada em Educação Física - Bacharelado (2016) e Licenciatura (2017) pela Universidade do Oeste de Santa Catarina. Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina (2019). Especialista em Fisiologia do Esporte pelo Centro de Ensino Superior Dom Alberto (2018) e em Treinamento Desportivo pela Uniguaçu (2025). Graduada em Biomedicina pelo Centro Universitário Univel (2024). Doutoranda em Biociências e Saúde pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (2026). Atualmente, atua como professora universitária no Centro Universitário Univel, em Cascavel-PR, nos cursos de Educação Física e Psicologia, e também como coordenadora do curso de Educação Física (Presencial, EAD e Semipresencial) da Instituição.

período de competição pode ser crucial para um resultado positivo, sempre na busca da promoção da saúde mental e do bem-estar.

Palavras-chave: Comunicação. Performance. Pressão. Emoções. Desempenho

ABSTRACT: This report presents the experience gained through a sports psychology outreach project. Group activities were conducted separately with the U-15 and U-17 athletes from the Stein Cascavel Futsal organization on a bi-weekly basis, totaling six and ten sessions with the U-15 and U-17 teams, respectively. The project was initiated to support the athletes' emotional development, taking into account the specific demands of women's futsal—a sport played in an environment characterized by constant pressure and stress. The issues identified within the group that became the focus of interventions included anxiety, the maintenance of team relationships, insecurity, and emotional intelligence. Various techniques and strategies were employed to address these needs. Gradual improvements have been observed regarding the expression of feelings and emotions, emotional control, the handling of competitive contexts, and the development of skills that foster teamwork—particularly communication. To date, this experience has highlighted the importance of sports psychology, especially regarding interventions that help athletes understand that maintaining focus and emotional stability during competition can be crucial for achieving positive results, all while promoting mental health and well-being.

Keywords: Communication. Performance. Pressure. Emotions. Achievement.

1 NTRODUÇÃO

O esporte é uma atividade de lazer benéfica para a qualidade de vida de quem a prática, promovendo a saúde física e mental, a socialização, resiliência mental, autocuidado e o desenvolvimento de novas habilidades que aumentam o repertório comportamental do indivíduo. Além disso, a prática de atividades físicas altera o próprio funcionamento cerebral, liberando neurotransmissores relacionados ao bem-estar, prazer e motivação, assim regulando o organismo e promovendo uma maior estabilidade emocional (Roberto; Macedo, 2021).

No entanto, dentro do cenário desportivo existe o meio competitivo, onde se encontram os atletas que buscam o alto rendimento e fazem do esporte uma das principais partes da sua vida, podendo até mesmo viver disso. Neste cenário, a pressão é muito maior, expectativas são colocadas, sonhos são buscados e a própria renda do indivíduo depende do seu desempenho, como é o caso do futsal (Roberto; Macedo, 2021).

O futsal é um esporte coletivo, que exige certas qualidades individuais para que os times tenham um bom desempenho, e devem ser encontradas em todas as atletas, porém todas essas habilidades podem ser defasadas se as jogadoras estiverem em sofrimento psíquico. Habilidades como a comunicação que pode se tornar disfuncional sobre efeito de estresse, e o raciocínio, a memória e os reflexos que são outras habilidades exigidas e defasadas pela ansiedade, assim afetando também a qualidade técnica e física. (Cardoso, 2012).

Além disso, é exigido do atleta uma vida de cuidado em todos os momentos, cuidado com o sono, ao sair de casa, com a comida, com a bebida e atividades de lazer no geral. Quando o alto rendimento é visado a profissão é seguida a todos os momentos, assim não existindo uma separação de lado pessoal para o profissional, assim se tornando ainda mais vulnerável a ansiedade, por estar sempre sobre pressão (Ribeiro et al., 2018)

Existem também circunstâncias que tangenciam o trabalho com categorias de base do futsal feminino de modo intrínseco, são elas o preconceito de gênero relacionado a esse esporte e a adolescência, que é uma fase de grandes transições da vida, esses dois tópicos não podem ser isolados na análise de performance das atletas (Cardoso, 2012).

O preconceito relacionado ao esporte vem do modo que a sociedade a enxerga, desde a primeira fase da educação. O futsal, assim como o futebol, eram atividades tratadas como masculinas, portanto não tinha um estímulo para que as meninas o praticassem durante a infância. E quando praticavam eram julgadas pelos estereótipos relacionados a essa modalidade, sendo imposta uma masculinidade sobre elas, diminuindo-as por não ser um esporte onde mulheres fossem boas e consequentemente diminuindo a participação feminina no esporte (Cardoso, 2012). Com a diminuição do público, consequentemente diminui o incentivo ao desenvolvimento dessa prática e influência em uma formação defasada de atletas.

O preconceito e a falta de investimento não são coisas apagadas rapidamente, são estigmas que afetam o esporte até hoje. Várias atletas não são estimuladas pelos pais a brincar com bola, pois é brincadeira de menino, não conseguem encontrar lugares para treinar, pois não tem clubes específicos para meninas e então tem que treinar com os meninos. Nesse contexto, enfrentam o preconceito de forma ainda mais direta, isso tudo não só afeta o desenvolvimento das atletas como um todo e com isso o desempenho é prejudicado a todo momento (Cardoso, 2012).

Já a adolescência é uma fase de grande instabilidade emocional, além da puberdade que influencia essa instabilidade de forma hormonal, os adolescentes também lidam com uma pressão enorme relacionada ao futuro, assim gerando um estresse constante relacionado às suas próprias decisões. Conforme citado anteriormente, o estresse, angústia, instabilidade emocional e sofrimento afetam sim o desempenho dentro de quadra, mesmo que a sua fonte seja externa ao esporte (Cardoso, 2012).

Para auxiliar nas demandas existentes do cenário competitivo, existem diversas profissões, além da do atleta, que servem para dar amparo a ele e melhorar o seu desempenho, como é o caso dos profissionais da psicologia do esporte. Esses profissionais visam compreender as problemáticas que estão interferindo no rendimento dos atletas ou equipe no geral, para então acolher, intervir e auxiliar de modo que o atleta e equipe compreendam a situação, aprendendo a lidar com isso e assim melhorem o rendimento (Roberto; Macedo, 2021).

O presente artigo é um relato de experiência de um projeto de extensão em psicologia do esporte que foi realizado com as categorias de base do Stein Cascavel Futsal Feminino, em parceria com o curso de psicologia do Centro Universitário Univel, de Cascavel-PR. O projeto tinha como objetivo proporcionar um local de acolhimento onde as atletas pudessem compartilhar seus sentimentos, inseguranças e problemáticas da vida pessoal ou equipe, para em seguida, realizar as intervenções necessárias.

1. METODOLOGIA

Os encontros em grupo com as atletas dos times de base do Instituto de Futsal Stein ocorreram quinzenalmente intercalando entre o Sub-15, que abrange as meninas com até 15 anos e, Sub-17, que engloba as meninas com até 17 anos, na Clínica de Psicologia do Centro Universitário Univel - Cascavel - PR, com duração de duas horas cada encontro. Durante os encontros, realizava-se o monitoramento da participação de cada atleta.

O modelo de grupos utilizado foi o de grupo de apoio emocional, o qual se organiza com encontros entre pessoas que compartilham experiências ou condições semelhantes, e

se reúnem para oferecer suporte emocional, trocas de experiências e buscam estratégias efetivas para enfrentar as dificuldades vivenciadas. O objetivo central dos grupos de apoio emocional é ofertar um espaço de acolhimento e trocas, e trazer como benefício aos participantes um ambiente seguro, de alívio de carga emocional, desenvolver o sentimento de pertencimento, reduzir o sentimento de isolamento e solidão, permitir o desenvolvimento de otimismo e inspiração perante o relato dos demais participantes e possibilitar a troca de experiências, conforme explica Marzola (2024).

A prática de extensão da psicologia do esporte realizado em conjunto com o Instituto Stein teve como principal objetivo auxiliar nas demandas individuais e grupais que pudessem vir a afetar o rendimento dos jogos, e para isso utilizou-se de uma produção e organização semanal de projetos de intervenção, os quais foram corrigidos e aprovados pelas professoras orientadoras do projeto, onde cada um visava atender as demandas apresentadas pelas atletas e treinadora dos times.

Iniciaram-se os encontros buscando compreender as demandas de cada equipe, uma vez que o Sub-15 e Sub-17 apresentam dinâmicas distintas, para isso os primeiros encontros foram reservados para a criação de vínculo.

Após identificadas as fragilidades de cada grupo o enfoque maior do projeto foi no fortalecimento de vínculo entre as atletas, a elaboração de autoestima e autoconfiança as quais possuem papel de grande relevância e influência no rendimento desportivo uma vez que a pessoa, ao possuir uma percepção positiva sobre suas capacidades, impulsiona uma autoeficácia para execução de comportamentos específicos, assim como a avaliação negativa da sua eficácia antecipa o fracasso (Santos, 2008). Ademais, deu-se grande ênfase na comunicação tanto no âmbito das relações pessoais e interpessoais quanto dentro de quadra.

As intervenções ocorreram por meio da escuta ativa e participante, aplicação de dinâmicas voltadas às demandas, ensino de técnicas de relaxamento, dentre elas a técnica de respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, atenção plena (Xie *et al*., 2025) e visualização (Morone *et al*., 2022) visando a redução da ansiedade pré-jogos e melhor foco. Aplicou-se também trabalho de nomeação e explicação das emoções vinculando-as em situações cotidianas e dentro de quadra, apresentação dos quatros pilares da Comunicação Não-Violenta (CNV) proposta por Marshall Rosenberg, que englobam a observação, expressão de sentimentos, identificação das necessidades e a elaboração de um pedido. Além do mais, foi utilizado atividades de interação entre ambos os times, questões relacionadas ao nervosismo pré-jogos, rendimento individual, compromisso com responsabilidades e, o autoconhecimento e a sua importância para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Ademais, houve a intervenção por meio quantitativo através da aplicação do questionário de Estado de Humor que faz parte da mensuração de dados para Escala de Humor de Brunel (BRUMS) a qual visa a detectação precoce da síndrome do excesso de treinamento (Rohlfs *et al*., 2008). O questionário foi aplicado durante a etapa nacional dos Jogos da Juventude que ocorreu entre os dias 15 e 18 de setembro de 2025 em Brasília - DF. Teve-se por objetivo mensurar o estado emocional das atletas perante uma competição de grande relevância, e a partir dos resultados avaliar o quanto o estado emocional delas influencia no rendimento em quadra. A aplicação ocorreu por meio do envio do questionário através do *google forms* todos os dias 30 minutos antes do início dos jogos e 30 minutos após a finalização das partidas, com os resultados obtidos das respostas, os acadêmicos elaboraram gráficos de comparação das respostas pré e pós jogos de cada atletas e repassaram os apontamentos significativos a treinadora buscando reduzi-los e melhorá-los para o próximo jogo.

2. RESULTADOS

A partir do contato com as atletas durante os 19 encontros realizados, sendo dez encontros presenciais com o sub 17, 6 encontros presenciais com o sub 15, dois encontros onlines com o sub 17 durante os Jogos da Juventude e um encontro misto entre sub 15 e 17, foi identificado diversas demandas que poderiam ser trabalhadas com os grupos em questão. Porém, a cada encontro, todas as demandas foram analisadas e algumas colocadas como prioridade, o critério para ele foi considerar o que mais afetava o desempenho da equipe como um todo.

As principais demandas que afetavam o desempenho das atletas eram problemas de comunicação, onde se desenvolviam conflitos, e questões pessoais de insegurança e ansiedade. Dessa forma, a partir da orientação da professora, cada uma dessas demandas fora abordada por meio de dinâmicas acerca do tema e rodas de conversa também envolvendo o mesmo.

2.1 COMUNICAÇÃO

A comunicação é a base das relações humanas, e conforme descreve Pelizzoli, o ápice do fato da vida estabelecer-se como relação. É por meio da comunicação que as relações humanas acontecem, onde os indivíduos encontram sentido no existir por meio das trocas de vivência e afeto, e é por meio dela também que os conflitos surgem e se resolvem. Dentro das demandas apresentadas pelos grupos trabalhamos a CNV proposta por Marshall Rosenberg a qual tem como objetivo ajudar a entender os conflitos negativos, atuar em suas causas e promover as estratégias positivas, resolutivas e de relacionamentos saudáveis, por meio do encontro e da comunicação sem bloqueios (Pelizzoli, 2012). Nos pilares que embasam a CNV estão a observação da situação, a expressão de sentimentos vividos durante a situação observada, a identificação da necessidade individual que se tem perante a ocasião e a construção de um pedido que seja claro e objetivo visando a resolução do conflito em questão.

Ademais, a diferenciação da comunicação assertiva, passiva e não agressiva, também foi exposta, onde a comunicação assertiva se correlaciona com o se expressar de maneira clara e respeitosa, sem desmerecer a opinião alheia, e diferente da comunicação passiva ou agressiva, ela permite que o indivíduo defenda suas opiniões e necessidades, criando um ambiente onde todos se sentem à vontade para compartilhar suas perspectivas (Costa, 2024).

Desse modo, perante a identificação de conflitos pontuais entre as atletas, introduzimos a explicação e exercício prático de como aplicar a CNV no cotidiano de uma forma simples e objetiva durante uma roda de conversa a qual elas expuseram situações que as incomodavam em relação umas às outras e aplicaram uma comunicação mais empática e assertiva. Essa prática se deu com o grupo do Sub-17, já com o Sub-15 a aplicação da comunicação assertiva foi direcionada às percepções das atletas em relação a treinadora e modo de atuação dela. Durante o encontro expusemos a diferenciação de uma comunicação assertiva e comunicação agressiva, auxiliamos na identificação dos pontos que as causavam desconforto perante o que era relatado e orientamos sobre formas que isso poderia ser levado e resolvido com as partes envolvidas.

Foram aplicadas também dinâmicas de envolvimento corporal que visavam estimular a comunicação entre elas no quesito de pedir diretamente umas às outras o que precisam e querem. Para isso realizamos, com o Sub-17, uma atividade que envolvia a condução de um

carrinho de brinquedo sendo puxado por quatro barbantes, tinha por objetivo fazer todo o percurso delimitado sem encontrar nas fitas que delimitavam o espaço destinado para a pista. Na realização do percurso as atletas tinham que ir direcionando os movimentos das outras, o que envolvia uma comunicação clara e diretiva uma vez que elas precisavam que as outras entendessem o que precisava ser feito. Com o Sub-15 a atividade ocorreu em quadra, onde as atletas tinham como orientação direcionar as colegas sobre que movimento executar durante uma jogada, avaliar e expor sugestões de como cada uma poderia melhorar no passe realizado.

Os resultados observados diante as aplicações das dinâmicas de comunicação verbal foi o relato explícito do Sub-15 sobre a conversa com treinadora no qual elas conseguiram expor de forma clara e objetiva seus sentimentos e percepções sobre as atitudes dela sem a desrespeitar, e além do mais, mostraram uma autoestima e sentimento de confiança restaurado por terem suas opiniões valorizadas e compreenderem que há essa horizontalidade entre elas e a treinadora no ponto que tange a resolução de conflitos.

Além do mais, no Sub-17 a percepção dos resultados obtidos se deu pela observação dos diálogos e relatos paralelos que elas trouxeram sobre a forma que elas conduziram as situações que ocorreram durante os treinos, dentro do ambiente residencial, uma vez que uma parte das atletas dividem apartamento, e em situações afetivas e particulares entre elas.

No que se refere a observação de resultado nas dinâmicas interativas, foi possível avaliar em ambos os grupos a boa execução das prática, sendo no Sub-17 com um pouco de dificuldade no início até sentirem-se mais seguras e comunicarem as demais sobre o que se desejasse que fosse feito, e no Sub-15 foi visualizado uma execução mais fluida onde tanto quem dava o comando quanto quem ouvia receberam de forma positiva e responderam da mesma maneira.

2.2 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E PERFORMANCE

O estresse, ansiedade, depressão e o sofrimento em si têm causas multifatoriais, e em um esporte coletivo se um indivíduo está afetado o grupo inteiro sente isso, portanto nenhuma demanda é totalmente individual. (Roberto; Macedo, 2021).

A partir do que foi apresentado pelas integrantes do grupo, os acadêmicos buscaram ajudá-las na busca de um maior autoconhecimento, trabalhando emoções, buscando ensiná-las a reconhecê-las e lidar com elas, o que ajuda na resolução ou prevenção de conflitos. Também foi abordado questões de autoestima, para promover uma maior resiliência mental e uma maior valorização de si (Cardoso, 2012).

Também tiveram questões mais específicas como resultados de jogos ou momentos que as marcaram de forma prejudicial, mas o trabalho não se restringiu apenas para o que acontecia dentro de quadra, pois, como o sofrimento é multifatorial, então a vida das atletas como um todo deveria ser abordada.

Os grupos então foram voltados ao acolhimento, apoio emocional e apresentação de novas perspectivas ou técnicas que poderiam ser utilizadas para a criação de uma nova perspectiva sobre si, seus sentimentos, foco, comunicação e o esporte, assim promovendo um maior autoconhecimento e conexão mente e corpo, além de melhorar o entrosamento do time através de uma dinâmica relacional mais saudável (Cardoso, 2012).

Emoções são processos complexos e individuais, um estímulo pode ocasionar uma emoção, em uma intensidade e um sentimento distinto relacionado a essa emoção em diferentes atletas, é necessário avaliar como esses efeitos surgem, como cada um reage e porque reagem de determinada maneira. A identificação desses processos é em conjunto do atleta, a partir de perguntas direcionadas ele vai tentando entender esse processo e

explicando ele para o grupo, assim desenvolvendo sua própria compreensão sobre esses processos ao mesmo tempo (Trevelin; Alves, 2018).

Durante os encontros essas diferentes emoções a estímulos semelhantes foram apresentadas várias vezes, por exemplo alguns atletas que gostam quando os pais estão na torcida e outras que não gostam, outras que gostam que tenha bastante torcida adversária pois desempenham melhor e outras que preferem ser torcida pela comunicação. Devido a isso, deve-se analisar que a emoção dentro de quadra não é só delas, tem que levar em conta como a torcida, família, treinadores e qualquer pessoa que faça parte do seu ciclo social está se sentindo, pois a demonstrações desses sentimentos atravessa o atleta a todo momento e interfere diretamente como ele se sente (Trevelin; Alves, 2018).

Para essa análise ser feita junto ao atleta, primeiro é preciso ajudá-lo a diferenciar emoções de sentimento, de modo que o sentimento consiste na forma como a pessoa sente tal emoção. O modo como se sente diz sobre como se lida, e é algo que pode ser desenvolvido, mas a primeira etapa é a tomada de consciência disso, sobre como cada indivíduo em particular vai reagir, pois a partir disso é possível aprender novas formas de lidar com certos estímulos ou emoções presentes no jogo (Ribeiro et al., 2018)

O papel do psicólogo do esporte então seria possibilitar uma maior conexão entre a mente e corpo, não necessariamente focar no desempenho o tempo todo, pois ele seria algo que desenvolveria junto desta conexão. Conseguindo lidar melhor com certas emoções, o atleta não sucumbe a elas dentro de quadra, menos estresse em casa significa mais disposição em treinos e jogos e menos chances de quebra no psicológico no atleta, a consciência de si então melhora a reação, tomada de decisão, foco, disciplina, comunicação e o rendimento dentro de quadra (Ribeiro *et al*., 2018).

A maior parte das intervenções relacionadas a emoções feitas na prática foram através do diálogo, sendo apresentadas situações hipotéticas e questionado sobre como elas se sentiriam. Também foi levantado situações reais que já aconteceram, assim cada uma foi compartilhando como se sentia no jogo e como isso as afeta. Nesse quesito, o grupo como um todo foi se conhecendo melhor, nos diálogos cada uma foi aprendendo mais sobre suas colegas de equipe e apresentavam então no discurso mudanças que poderiam fazer para ajudar a colega.

Uma das coisas que teve que ser “quebrada” na prática é a concepção de que não é necessário falar sobre os próprios sentimentos, algo que foi apresentado e ressaltado em discurso, com a opinião de que dá para lidar sozinho com essas problemáticas. Quando mais se silenciam as emoções, mas elas surgem no comportamento sem a consciência do indivíduo, e ainda afetando o raciocínio dele sem o mesmo se dar conta, uma fadiga sem motivo aparente, falta de vontade ou motivação para fazer as atividades e até mesmo atitudes que levam a quebra de vínculo dentro da equipe (do Vale *et al*., 2025).

A resiliência é uma característica que às vezes é confundida com a não demonstração dos sentimentos, como se fossem a mesma coisa, pela pessoa não demonstra então é como se a pessoa estivesse bem, porém é ao contrário, a resiliência se desenvolve junto a inteligência emocional. Dessa forma, a criação de um espaço de acolhimento, como o caso do grupo, é essencial no trabalho em equipes (do Vale *et al*., 2025).

O atleta é fruto do desenvolvimento contínuo de seu corpo através do treinamento, então quando se fala da mente e da busca por essa conexão mente e corpo, também não pode ser diferente, ninguém desenvolve as habilidades físicas e técnicas sozinho, e com todos os estressores envolvendo o aprendizado, deve-se aprender também como se lida com eles (Ribeiro *et al*., 2018).

Mas esse aprendizado se difere do físico, pois não é algo mecanizado, que deve-se seguir um passo a passo e realizar apenas de certo jeito, não se cria máquinas de

inteligência emocional. Em grupo, o conhecimento sobre os próprios sentimentos influência no desenvolvimento da empatia, pois ao se compreender melhor o indivíduo desenvolve uma maior compreensão dos sentimentos do outro, como ele se sente após certas ações e quais são seus limites, formando um equipe com consideração pelo próximo e pelas emoções de todos, pois mesmo algo individual afeta o rendimento de todo o grupo e com um vínculo mais forte elas dão mais valor a si mesmas, a equipe e a instituição que representam, assim desempenhando melhor também (do Vale *et al*., 2025).

Na prática isso foi visto com uma maior aproximação das atletas, de início tinha uma separação clara de grupos menores e até atritos pela falta de compreensão sobre o porquê o outro agia de certa maneira, e essa compreensão foi vinda através de diálogos de cada uma durante os encontros. Foi ficando visível na maior interação do grupo como um todo, e embora os grupos menores ainda existem por questão de proximidade, elas foram se abrindo mais uma para as outras e assim não tinha mais tanto atrito, algo percebido pelos intermediadores do grupo e que foi demonstrado em fala por elas também.

Também apresentaram uma maior compreensão dos limites e de como auxiliar as colegas, pois durante os encontros trouxemos alguns questionamentos que abordaram suas inseguranças. Ao se abrirem sobre o que mais as afeta, ou como elas demonstram certas emoções elas também falaram coisas que as levam a entrar em crise e coisas que as ajudam a sair delas, assim demonstrando as colegas de equipe como elas podem se portar nesses casos, fazendo elas entenderem como certos comportamentos podem ser prejudiciais para as companheiras de time e desenvolvendo a noção de como agir nessas situações

Também foi perguntado sobre jogos recentes em que elas passavam por situações complicadas, como inferioridade no placar, derrotas ou quando elas se desesperam dentro de quadra. O que “passava na cabeça” e como lidavam com isso, a falta de foco foi relatada diversas vezes, algumas vezes até desde antes de começar o jogo, como na única derrota do sub-17 durante a etapa nacional dos jogos da juventude, onde elas relataram que foram relaxadas demais para o jogo e não conseguiram se adequar a pressão intensa que o adversário colocou desde o início do jogo.

Para a questão de foco, foi trabalhado algumas técnicas específicas que poderiam ser aplicadas pré-jogo, em crises de ansiedade ou em caso de as atletas estarem sucumbindo ao desespero. Primeiramente foi questionado sobre como elas tendem a pensar pré-jogo e então falamos sobre a técnica de visualização, que se trata de pensar em jogadas, movimentações, dribles e no jogo como um todo antes mesmo dele acontecer, como se fosse um aquecimento mental para a partida (Morone *et al*., 2022).

Nesta técnica o atleta deve ser realista, pensar em coisas que ele já fez e que são aplicáveis dentro de quadra, é visualizar o jogo de modo realista para que diminua a pressão e nervosismo ao mesmo tempo que aumenta a confiança para o mesmo. Essa técnica também ajuda na memorização de jogadas, movimentação defensiva e ofensiva, otimizando o processo de aprendizado das mesmas, pensar em si mesmo realizando certos feitos faz com que ele tome essa decisão mais rápido por não ter dúvidas de que pode realizá-la (Morone *et al*., 2022).

Outra técnica aplicada foi a de atenção plena: *mindfulness*, sendo abordada a respiração diafragmática, a qual exige uma certa prática do indivíduo e, de forma simplificada, para realizá-la é necessário ficar em uma posição confortável, e respirar pelo seu diafragma, focando apenas na inspiração e expiração, diminuindo a frequência cardíaca e aumentando o foco. Ela é eficaz no controle da ansiedade por dar algo único para o cérebro pensar, que é sua respiração, e por diminuir a frequência cardíaca, que é um dos principais sintomas físicos da ansiedade, com isso após fazer a respiração por alguns minutos o atleta pode retornar a um estado de foco e atenção (Xie *et al*., 2025)

Pelo fato de ser uma técnica realizada para entrar em um estado de foco e calma, pode ser realizada antes do jogo ou após momentos de crise. No caso dos momentos de crise a atleta pode pedir para sair por alguns minutos e tentar se acalmar no banco ou fazer isso durante o intervalo dos jogos. Ela também é benéfica para o sono e pode ser utilizada antes de dormir, como a ansiedade pré-jogo pode atrapalhar desde o dia anterior e assim acabar tirando o sono, a respiração diafragmática contribui na sua diminuição e causa uma certa sonolência assim melhorando a qualidade do sono antes de competições, o que é favorável para o desempenho (Xie *et al*., 2025)

2.3 JOGOS DA JUVENTUDE E ESCALA DE HUMOR DE BRUNEL

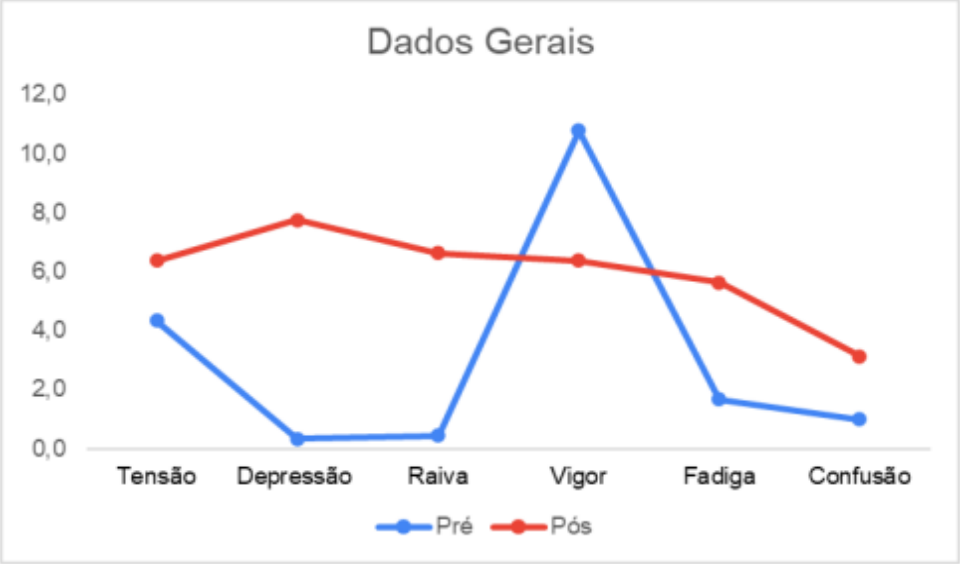
As atletas do Sub-17 participaram da etapa nacional dos Jogos da Juventude, onde se consagraram campeãs. O campeonato foi realizado na cidade de Brasília-DF, durante 5 dias. Durante a competição foi realizada via *google forms* a aplicação da Escala de Humor de Brunel (BRUMS) (Rohlfs *et al*., 2008) com a supervisão de ambas as orientadoras no processo.

A escala BRUMS possui 24 questões relacionadas a um sentimento, onde o participante deve responder de 0 a 4, sendo 0 considerando nulo e 4 extremamente presente. A partir das respostas obtém-se a partir de uma somatória a escala redigida com foco em 6 emoções principais: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão (Rohlfs et. al., 2008).

A aplicação do questionário foi realizada em todas as nove atletas que participaram da competição, isso para monitorar o estado mental das atletas remotamente, dessa maneira conseguindo prestar um suporte aos atletas mesmo de maneira remota.

Na figura 1 pode-se observar uma grande variação nas respostas do pré e pós jogo, isso pois a equipe sofreu uma derrota onde foram surpreendidas pela alta pressão e fisicalidade da equipe adversária. Isso fez com que elas perdessem o foco e permanecessem em um estado de desnorteamento durante grande parte da partida.

Figura 1. Dados gerais da equipe antes e após a derrota.



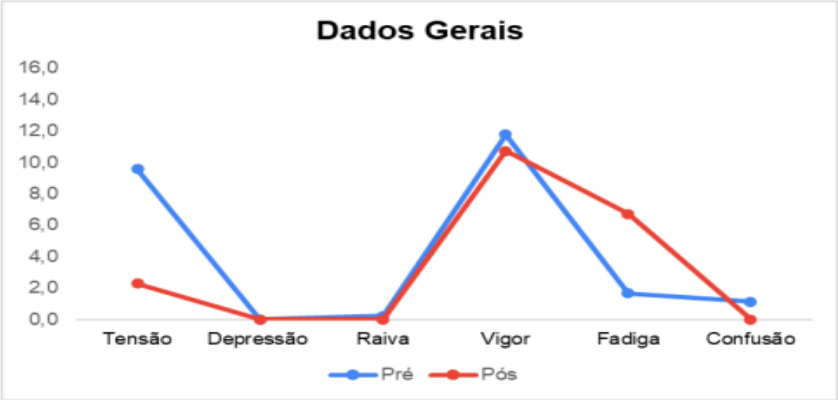
Fonte: Univel, 2025

Os resultados apresentados no gráfico se mantêm dentro do esperado considerando a derrota sofrida. Houve um aumento nos escores de tensão, depressão e raiva, pois como

sofreram uma derrota, naturalmente seus sentimentos refletem o resultado. Algo positivo a se visualizar é o escore de confusão, mesmo com a derrota inesperada ele não variou de maneira considerável, isso demonstra que as atletas possuem considerável compreensão da natureza do resultado.

Considerando a figura 2, podemos observar um resultado bem diferente do que foi apresentado na figura 1. O gráfico em questão foi obtido após a vitória na final, onde a equipe se tornou campeã jogando contra a equipe que as venceu na fase de grupos.

Figura 2. Dados da equipe antes e após o jogo da final da competição.

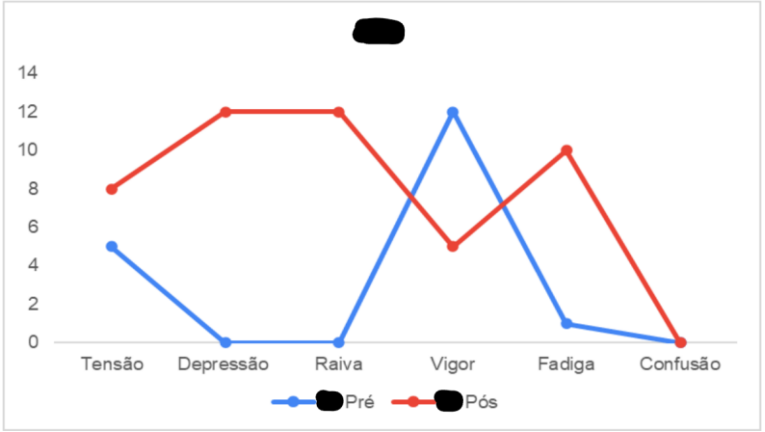


Fonte: Univel 2025

É importante compreender que os resultados se mantiveram dentro da normalidade em ambos os momentos de aplicação do questionário. O escore de tensão alto pré jogo está dentro do esperado por se tratar de uma final. O escore de vigor se mantém elevado mesmo após uma partida cansativa também entra em uma normalidade pois os sentimentos de animação, disposição, energia e alerta (incluídos no questionário) se englobam no vigor.

Também é relevante analisar os resultados individuais de cada atleta, assim considerando suas demandas individuais para determinada intervenção em grupo. Para exemplificar, o gráfico apresentado na figura 3 apresenta os dados individuais de uma atleta. As informações foram obtidas na aplicação pré e pós do jogo onde sofreram a única derrota do campeonato (a mesma relacionada a figura 1).

Figura 3. Dados de uma atleta antes e após a derrota da equipe.



Fonte: Univel 2025

A partir da análise dos resultados do questionário aplicado, podemos obter algumas demandas para serem trabalhadas com a atleta 1, que obteve escores altos de depressão e raiva, onde mesmo após uma derrota, sinaliza algo a se prestar atenção.

Somando os resultados da escala com a convivência nos grupos, foi trabalhado com questões relacionadas a uma autocobrança excessiva da atleta, onde por gerar uma pressão excessiva em si mesma, pode desencadear possíveis crises ansiosas ou perda de foco constante por conta de pensamentos disfuncionais.

A partir da aplicação da escala BRUMS, conseguimos identificar demandas a serem trabalhadas remotamente com as atletas, onde a partir de um encontro via *google meet*, conseguimos sanar algumas das problemáticas identificadas, fazendo com que a equipe finalizasse o campeonato com vitória.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão em psicologia do esporte, em parceria com o instituto Stein Futsal, trouxe uma experiência única aos acadêmicos, onde pudemos experienciar parte de uma área emergente da psicologia no Brasil. Além disso, a execução do projeto trouxe resultados extremamente positivos para as participantes, havendo um aumento do rendimento em larga escala.

A vertente esportiva da psicologia é uma área que necessita de um apoio constante, pois a cada semana, a cada resultado, muitas coisas podem mudar dentro de uma equipe, principalmente considerando as categorias de base, onde a mentalidade de um atleta jovem pode mudar completamente o seu futuro. Durante todo esse ciclo conseguimos compreender a dificuldade de um atleta em se manter constante, o fator psicológico influencia muito o desempenho, mas infelizmente muitos atletas ainda não compreendem a necessidade de ter uma mentalidade equilibrada.

Por isso, o trabalho com atletas em formação, especialmente nas categorias de base, é de extrema importância. Nesse estágio da carreira, os jovens passam por diversos momentos em que precisam tomar decisões complexas, muitas delas determinantes para o futuro no esporte. Trata-se de uma área que exige atenção especial e um investimento bem planejado, pois envolve não apenas o desenvolvimento profissional, mas também a vida e o sonho de crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Larissa Mariani. Fatores motivacionais para a prática do futsal feminino, numa equipe de rendimento sub-17 - um estudo de caso. **Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC)**, 2012. Disponível em: http://repositorio.unesc.net/handle/1/1482. Acesso em: 28 out. 2025.

COSTA, Larissa Kelly Chagas da. Comunicação assertiva e habilidades sociais: a chave para relacionamentos interpessoais eficazes. **CONEPA**, 2024, Fortaleza, CE. Anais […], 2024. Disponível em: https://doity.com.br/anais/fortaleza2024/trabalho/418035. Acesso em: 28 out. 2025.

DO VALE, Paulla Rosane Moura et al. A influência da resiliência e inteligência emocional no desempenho profissional e na gestão de emoções no ambiente de trabalho. **ARACÊ**, [S.l.], 2025. DOI: 10.56238/arev7n6-331. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/6228. Acesso em: 28 out. 2025.

MORONE, G. et al. Motor imagery and sport performance: a systematic review on the PETTLEP model. **Applied Sciences**, 2022. DOI: 10.3390/app12199753. Disponível em: https://www.mdpi.com/2076-3417/12/19/9753. Acesso em: 28 out. 2025.

MARZOLA, P. V. Grupos de apoio: o que são, como funcionam e benefícios de frequentar. **Psicólogo Com.br**, São Paulo, 6 jul. 2024. Disponível em: https://www.psicologo.com.br/blog/grupos-de-apoio/. Acesso em: 28 out. 2025.

PELIZZOLI, Marcelo L. Introdução à comunicação não violenta (CNV): reflexões sobre fundamentos e método. **Diálogo, mediação e cultura de paz**, Recife: Ed. da UFPE, 2012. Disponível em: https://www.ufpe.br/documents/623543/624496/Introdu%C3%A7%C3%A3o_%C3%A0_Comunica%C3%A7%C3%A3o_N%C3%A3o_Violenta_CNV_.pdf/a26d91e3-229f-4759-b1a5-01f2de3e4b68. Acesso em: 28 out. 2025.

RIBEIRO, P. **et al.** Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, mai. 2018. DOI: 10.31501/rbpe.v8i1.8847. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8847. Acesso em: 28 out. 2025.

ROBERTO, Thayná G.; MACEDO, Fernando L. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista InterCiência – IMES Catanduva**, jan. 2021. Disponível em: https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/269. Acesso em: 28 out. 2025.

ROHLFS, I. C. P. M. et al. A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008. DOI: 10.1590/S1517-86922008000300003. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/hBHhQpZ7QqPNJywV3DCtRNs/?format=html&lang=pt. Acesso em: 28 out. 2025.

SANTOS, S. A autoconfiança no contexto desportivo. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Vila Real, Portugal, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/293333433_A_Autoconfianca_no_Contexto_Desportivo. Acesso em: 28 out. 2025.

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, São Paulo, 2019. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/37736. Acesso em: 28 out. 2025.

XIE, Boyuan et al. Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: an umbrella review. **Journal of Exercise Science & Fitness**, [S.l.], out. 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12273557/. Acesso em: 28 out. 2025.