

## O PAPEL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO PROJETO VEM SER PELOTAS- VEM SER RUGBY

TIFFANI GOMES CARDOZO<sup>1</sup>; ERALDO DOS SANTOS PINHEIRO<sup>2</sup>;  
AIRI MACIAS SACCO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas(UFPel) – tiffanicardozo@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas(UFPel) – espboa@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – airi.sacco@ufpel.edu.br

### 1. INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte tem por proposta o estudo da relação entre prática esportiva e saúde mental (WEINBERG; GOULD, 2017). Dentre as possibilidades do fazer psicologia no contexto esportivo, encontra-se a atuação em projetos esportivos que tenham como foco a utilização do esporte enquanto ferramenta de educação e transformação social. Este tipo de projeto possibilita a socialização entre os jovens e o desenvolvimento de habilidades sociais (SANCHES; RUBIO, 2011). Dentro dessa perspectiva, esta escrita tem como base a atuação de uma graduanda em um projeto de rugby, esporte pautado por cinco valores principais: disciplina, respeito, integridade, paixão e solidariedade (WORLD RUGBY, 2022).

As ações que serão apresentadas foram desenvolvidas no projeto de extensão Vem Ser Rugby, vinculado à Universidade Federal de Pelotas (UFPel) e à Prefeitura de Pelotas. O projeto tem como proposta a captação de escolares do sexo feminino, entre 13 e 15 anos, em escolas municipais de Pelotas, com a finalidade de inserção no meio esportivo visando ao desenvolvimento na modalidade e ao contato com a universidade. Além disso, proporciona um acompanhamento multidisciplinar às atletas ao contar com uma equipe composta por profissionais e estudantes de psicologia, educação física, fisioterapia e nutrição. Soma-se a isso o importante papel na formação dos acadêmicos membros do projeto ao oportunizar o tripé ensino, pesquisa e extensão. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é apresentar um relato de experiência sobre as atividades desenvolvidas pela psicologia do esporte no projeto Vem Ser Rugby.

### 2. METODOLOGIA

Como ferramenta para trabalhar questões relacionadas ao time foi proposto o uso de grupos terapêuticos com a finalidade de abarcar assuntos relacionados à prática esportiva, assim como demandas individuais e questões ligadas à competição e ao processo de tornar-se atleta. A realização de grupos pode proporcionar compartilhamento de experiências, vinculação e aprimoramento das relações entre as integrantes da equipe. Os grupos são realizados semanalmente com duração de uma hora e contam com atividades e dinâmicas com foco na regulação emocional e no desempenho, além de trabalhar os atravessamentos sociais na vida das atletas.

Soma-se a isso a observação ativa, fundamental para compreender as relações entre as participantes do projeto e planejar futuras intervenções (HUTZ et al., 2016). Ademais, também são acompanhados os treinos e competições.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A observação ativa (HUTZ et al., 2016) foi de suma importância para captar as interações e trocas entre as atletas e também entre os membros da equipe. Essas observações serviram como base para planejar atividades com a finalidade de resolução de algumas problemáticas.

Com base nas observações e momentos de grupo, foi possível captar situações em que as atletas demonstravam a necessidade de um suporte quanto ao manejo da ansiedade e momentos estressantes, em sua maioria relacionados à competição. Durante os encontros de grupo foram realizadas conversas para uma melhor compreensão sobre ansiedade e estresse, assim como a apresentação de técnicas com a finalidade de manejo de situações estressantes e ansiogênicas com um propósito de melhor desempenho do time durante os jogos.

A regulação emocional é essencial para um bom processamento das emoções assim como promover uma melhor experiência. No caso da ansiedade, por exemplo, a regulação torna possível reconhecê-la, aceitá-la e utilizá-la para melhorar o desempenho (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Uma das ferramentas utilizadas neste processo foi o *mindfulness*, que tem o intuito de fomentar a abertura à experimentação das emoções, sem julgamento, assim como ficar em contato com o presente. Algumas técnicas de *mindfulness* utilizadas foram o escaneamento corporal e a atenção plena respiratória.

No que diz respeito ao manejo de estresse, foi ensinada a técnica de relaxamento muscular progressivo e a respiração diafragmática. Ambas visam promover o relaxamento físico e consequentemente a redução de estresse (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Sendo assim, é indispensável que tais técnicas sejam empregadas e ensinadas com antecedência para que a atleta tenha um melhor aproveitamento. Também é importante ressaltar a necessidade de escolha adequada da técnica de acordo com as características de cada atleta.

A realização dos encontros grupais tem sido essencial para oportunizar a discussão de temáticas que envolvem os medos e inseguranças decorrentes das competições e trabalhar questões que surgem durante os treinos. O trabalho em grupo também tem demonstrado possibilitar uma interação entre as atletas promotora do sentimento de pertencimento de identificação com a equipe.

Todas as ações desenvolvidas até o momento demonstraram resultados positivos. Dentre eles, destacam-se a diminuição de níveis de estresse e ansiedade em momentos necessários e o manejo de demandas individuais por meio do trabalho grupal.

### 4. CONCLUSÕES

A inserção da psicologia do esporte em equipes e projetos esportivos tem se revelado cada vez mais necessária. A atuação não precisa ficar restrita ao alto desempenho e à performance, mas também pode possibilitar o desenvolvimento de atletas enquanto cidadãos e cidadãs, além de fomentar o emprego dos valores do esporte na vida de cada praticante. Dessa forma, ao estar presente e ser desenvolvida de forma apropriada em um projeto esportivo, a psicologia do esporte é uma ferramenta para o ensino de técnicas que podem ser aplicadas não somente à prática esportiva mas também na vida pessoal, tendo como objetivo um desenvolvimento saudável.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hutz, C. S., Bandeira, D. R., Trentini, C. M., & Krug, J. S. (Orgs.) (2016). *Psicodiagnóstico*. Porto Alegre: Artmed

LEAHY, R. L., TIRCH, D., NAPOLITANO, L. A. *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. tradução: Ivo Haun de Oliveira; dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Sanches, M. S., & Rubio K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: Trabalhando valores e a resiliência. *Revista Educação e Pesquisa*, 37(4), 825-842. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/ep/a/r6k3NtLmXDhwcRrDLcvWnwq>>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (6a ed). Porto Alegre: Artmed.

World Rugby (2022). *Rugby's Values*. Disponível em:  
<<https://www.world.rugby/organisation/about-us/values>>