

## "LAÇOS QUE FORTALECEM: A JORNADA DO TIME PSICOSE FUTEBOL CLUBE NA INTEGRAÇÃO ACADÊMICA E SAÚDE MENTAL"

ESTER ELISABETE KEMS SIAS<sup>1</sup>; CYNTHIA LUZ YURGEL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Anhanguera Pelotas – [ester.eksias@gmail.com](mailto:ester.eksias@gmail.com)

<sup>2</sup>Faculdade Anhanguera Pelotas – [cynthia.yurgel@anhanguera.com](mailto:cynthia.yurgel@anhanguera.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Iniciar uma graduação é sempre motivo de grande orgulho e vem acompanhado de muitas expectativas sobre as oportunidades que o diploma pode trazer à vida de uma pessoa. No entanto, muitos não imaginam os desafios diários que a vida acadêmica impõe. Mudar de cidade, afastar-se da família, adaptar-se a um ambiente desconhecido e conviver com pessoas diferentes são situações que demandam mais do que apenas habilidades cognitivas. Elas exigem também competências sociais, controle emocional, resiliência e muita determinação. O comprometimento com a vida acadêmica e a interação social entre os alunos são fatores fundamentais para a permanência dos estudantes em seus cursos (Teixeira, Castro, & Piccolo, 2007).

Em 2022, os avaliadores do MEC estiveram na Faculdade Anhanguera de Pelotas para realizar avaliação do curso de Psicologia. A Clínica Escola de Psicologia e a coordenadora do curso alcançaram a nota máxima. Na ocasião, os avaliadores junto com a coordenação do curso perceberam a importância da Faculdade promover jogos entre os cursos e a elaboração de uma liga acadêmica, estimulando a integração entre as diversas áreas da instituição. Nesse cenário, foi criado o time feminino Psicose Futebol Clube, composto por alunas calouras e veteranas do curso de Psicologia.

Este trabalho relata a experiência do time Psicose Futebol Clube na participação dos jogos intercursos promovidos pela Faculdade Anhanguera de Pelotas. Aborda a relação entre essa atividade e a promoção da saúde mental por meio do esporte, o desenvolvimento de habilidades sociais, a gestão das emoções e a rede de apoio criada entre os integrantes do time. Esse relato se insere em um dos períodos mais críticos enfrentados pelo Estado do Rio Grande do Sul, que foi a maior catástrofe ambiental que afetou nosso Estado.

### 2. ATIVIDADES REALIZADAS

Diante deste contexto o curso de Psicologia foi desafiado a organizar um time de futsal feminino para participar da primeira edição dos jogos intercursos da Faculdade Anhanguera Pelotas, sendo assim, a formação do time se deu com alunas de diversas turmas, unindo calouras e veteranas, que passaram a treinar uma vez por semana, sob a orientação do Professor Helton, que assumiu a função de técnico do time, além disso, através da coordenadora do curso de Psicologia Cynthia Luz Yugel, foi mobilizada a torcida para motivar as atletas. Também foi escolhido um nome para o time, pensando em algo que representasse a Psicologia,

com isso nasce o Psicose Futebol Clube, além disso, um brasão e um lindo uniforme, sendo desenhado com a escolha das atletas, gerando pertencimento e uma identidade para o time da Psicologia.

O objetivo dos jogos embora fosse a integração entre os cursos da instituição, no decorrer do desenvolvimento de preparação para o campeonato, observou-se que a integração passou a ocorrer também dentro do próprio curso, visto que as alunas eram de diversos semestres, criando uma atmosfera de engajamento entre os estudantes de Psicologia, sendo enquanto time ou torcida, e além do futebol, nos encontros dos estudantes, outras questões foram ganhando espaço, como as angustias vivenciadas na graduação, onde alunos de semestres finais tiveram a oportunidade de trazer a sua experiência ao longo do curso, mostrando caminhos e alternativas de melhor adaptação ao ambiente acadêmico, pois mais da metade dos alunos relata dificuldades no primeiro ano de universidade (HERR, 1992), por ser um período que pode tornar mais evidentes problemas pessoais, acadêmicos e financeiros dos alunos, elevando assim, os níveis de stress e ansiedade dos estudantes (FERRAZ, PEREIRA, 2002).

Diante disso, esta experiência, com o time Psicose, destaca-se pela criação de laços que também passou a ser rede de apoio entre os estudantes, gerando um espaço de escuta e de trocas, desenvolvendo além de habilidades acadêmicas, esportivas, assim como habilidades sociais, criando um ambiente mais saudável para os universitários, sendo um diferencial como estratégias de enfrentamento das barreiras que os acadêmicos encontram, que muitas vezes, são motivos de adoecimento psíquico, pois o ingresso na universidade pode constituir-se em um momento de vulnerabilidade e trazer repercussões para o desenvolvimento psicológico dos estudantes (Pereira, Souza, Buaiz, & Siqueira, 2008).

Sendo assim, esse grupo foi fundamental, no enfrentamento da maior tragédia climática já vivenciada pelo nosso Estado em maio de 2024, sendo que através do grupo do *whatsapp* o time reforçou ações de apoio mútuo, divulgação de informações entre estudantes e professores como fator de cuidado e atenção a zona de risco, promoção de atividades de apoio a desabrigados e desalojados e entre o grupo, criou-se um espaço de compartilhamento das angústias e vulnerabilidades vivenciadas naquele momento, como forma de fomentar um sentimento de pertencimento, amparo, cuidado, amorosidade, fortalecendo ainda mais o significado de rede de apoio, que com certeza se perpetuará para além da formação acadêmica e proporcionando um aprendizado de como gerar saúde dentro do meio acadêmico assim como a relevância que a promoção dos jogos intercursos trouxe para Faculdade Anhanguera Pelotas.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A formação e a participação do time Psicose Futebol Clube nos jogos intercursos da Faculdade Anhanguera de Pelotas se destacam como uma experiência transformadora tanto no âmbito acadêmico quanto pessoal. O esporte, mais do que uma simples atividade física, mostrou-se um instrumento poderoso na promoção da saúde mental e no desenvolvimento de competências sociais e emocionais, tão importantes para a jornada universitária. A integração entre alunas de diferentes semestres e a criação de um ambiente de apoio mútuo fortaleceu os

laços entre as participantes, ampliando o sentimento de pertencimento e colaboração. Essa vivência reforça a importância de promover atividades que transcendam o ambiente acadêmico tradicional, proporcionando oportunidades para que os estudantes compartilhem suas dificuldades e encontrem apoio entre seus pares.

Além disso, a experiência do time Psicose teve um impacto significativo durante um período de grande vulnerabilidade para a comunidade, que foi a catástrofe ambiental no Rio Grande do Sul em 2024. As alunas utilizaram os vínculos criados no time e em suas redes sociais para fomentar ações de apoio, mostrando a relevância de iniciativas como essa na criação de uma rede de suporte contínua. Assim, o envolvimento do curso de Psicologia nos jogos intercursos vai além da integração esportiva, contribuindo de forma decisiva para a saúde mental dos estudantes e criando uma base sólida de apoio que pode ser replicada em outras áreas acadêmicas e momentos desafiadores.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERRAZ, M. F., & PEREIRA, A. S. "A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários". *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2002, p. 149-164.

HERR, E. L., & CRAMER, S. H. **Carer guidance and counseling through the life span. Systematic approaches**. Nova Iorque: Harpe Collins Publishers, 1992.

Teixeira, M. A. P., Castro, G. D., & Piccolo, L. R. (2007). Adaptação à universidade em estudantes universitários: Um estudo correlacional. *Interação em Psicologia*, 11(2), 211-220.

Pereira, D. S., Souza, R. S., Buaiz, V., & Siqueira, M. M. (2008). Uso de substâncias psicoativas entre universitários de medicina da Universidade Federal do Espírito Santo. *Jornal brasileiro de psiquiatria*, 57(3), 188-195.

DE OLIVEIRA, Clarissa Tochetto et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014.

DE COSTA, Marcelo; MOREIRA, Yanne Barros. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016.