

## O PAPEL DO PSICÓLOGO ESPORTIVO NO TEAM BUILDING, UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

VINICIUS BAQUINI<sup>1</sup>; FERNANDO ZABAleta<sup>2</sup>; LORENZO DURASMO<sup>3</sup>;  
LARISSA VASCONCELLOS<sup>4</sup>; FERNANDA KRÜGER<sup>5</sup>; VICTORIA HECKTHEUER  
HALLAL<sup>6</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Católica de Pelotas - vinicius.baquini@sou.ucpel.edu.br*

<sup>2</sup>*Universidade Católica de Pelotas - fernando.zabaleta@sou.ucpel.edu.br*

<sup>3</sup>*Universidade Católica de Pelotas - lorenzo.durasmo@sou.ucpel.edu.br*

<sup>4</sup>*Universidade Católica de Pelotas - larissaravasc@gmail.com<sup>2</sup>*

<sup>5</sup>*Universidade Católica de Pelotas - fernanda.kruger@sou.ucpel.edu.br*

<sup>6</sup>*Universidade Católica de Pelotas - victoria.hallal@sou.ucpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Team Building, ou formação de equipe, é um termo utilizado para descrever o método de ajudar o grupo a aumentar a eficácia, satisfazer as necessidades do grupo ou melhorar as condições de trabalho (BEAUCHAMP; MCEWAN; WALDHAUSER, 2017). Neste relato de experiência, escreverei minhas impressões sobre o processo de Team Building realizado com a equipe de vôlei masculino, composta por adolescentes, estudantes do IFSul Campus Pelotas, como parte de um projeto de extensão pertencente ao Núcleo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício. O trabalho com a equipe foi realizado em dupla, por dois estudantes de Psicologia. Assim que realizada a avaliação da demanda do grupo, percebemos a falta de coesão grupal, também comunicada pelo treinador a nós, de modo que voltamos nosso foco a desenvolver a coesão, que costuma ser às vezes transitória, com estudos indicando que costuma não se sustentar ao longo da temporada (Cogan and Petrie, 1995; Stevens and Bloom, 2003). Por isso, o acompanhamento psicológico tem potencial de sustentar a coesão a longo prazo e catalisar a autogestão do grupo, oferecendo ferramentas para melhorar a resolução de conflitos interpessoais, por exemplo. Ao longo do nosso trabalho, buscamos desenvolver a coesão e outros influenciadores indiretos, como a regulação emocional e a empatia, através de rodas de conversa e dinâmicas de *role-playing*. Também trabalhamos na comunicação entre atletas e treinador, com o compartilhamento de ferramentas para resolução de conflitos e regulação emocional, além do alinhamento das expectativas e da convivência em grupo à realidade.

### 2. METODOLOGIA

Este trabalho é um relato de experiência das atividades realizadas com a equipe de vôlei masculino do IFSul Campus Pelotas, organizado e desenvolvido pelo Núcleo de Estudos em Psicologias do Esporte e do Exercício (NEPEE). O objetivo é descrever as práticas, de modo a demonstrar a relação entre os conhecimentos teóricos e práticos, e os resultados e implicações de nossas atividades com a equipe. O estudo busca compreender qual é o papel do

psicólogo no *team building* (formação de equipe), desde as possibilidades de intervenção aos desafios percebidos.

Através de uma articulação entre Ensino, Pesquisa e Extensão, realizamos um encontro semanalmente junto à equipe, em horário anterior ao treino. Semanalmente também, realizamos supervisão, ministradas pela psicóloga esportiva responsável, no NEPEE, usando o espaço para também compartilhar ideias e experiências. Os atletas participantes das intervenções tinham entre 15 e 19 anos e o número de presentes variou entre 4 e 20 atletas. As primeiras intervenções foram rodas de conversas, com dinâmicas para instigar o conhecimento interpessoal dos atletas e para que recolhêssemos informações do grupo. Então, partimos para atividades como rodas de conversa e técnicas de role-playing, para desenvolver a coesão grupal, a comunicação, a resolução de conflitos e a regulação emocional. Foram ensinadas técnicas de respiração, mindfulness e sobre funcionamento cognitivo.

A metodologia adotada foi a abordagem qualitativa, participativa e intervintiva, sob supervisão de psicóloga com formação e experiência na Psicologia do Esporte. Utilizando-nos de referenciais teóricos de autores da psicologia do Esporte, como o livro "Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício" (WEINBERG,R. GOULD,D. 2017) e de artigos científicos, foi permitido que cada dupla de estagiários desenvolvesse seu próprio estilo de ação. Com a minha dupla, escolhemos basear nossas atividades em técnicas inspiradas e adaptadas do Psicodrama e da Psicologia Existencial-Fenomenológica.

As atividades foram se adaptando às condições que tivemos, visto que em alguns dias não conseguimos ter uma boa quantidade de atletas para realizar as atividades, principalmente em dias em que não havia treino técnico. Tentamos aderir aos comentários dos atletas e do treinador, de modo a atualizar as demandas quando se fazia necessário. Realizamos um fechamento para marcar o fim do primeiro ciclo de atividades, também levantando demandas e ideias para o próximo ciclo, que será realizado com a mesma equipe.

### **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

A equipe a qual fizemos o acompanhamento psicológico tinha um grande desafio: vencer a etapa estadual do JIFS 2025. Isso porque, no ano anterior, haviam perdido a competição, segundo eles por fatores que iam *além das questões técnicas*. Ao conversarmos com o treinador, ele nos disse que queria mais do que uma equipe competitiva: queria que os atletas formassem uma amizade, pois percebia o time fragmentado. O treinador também demonstrou preocupação com a saúde mental dos atletas. A partir disso, delineamos nossas atividades, tendo como objetivo principal trabalhar na formação do grupo (*team building*), com foco na coesão grupal. Também percebemos outros fatores que se associavam diretamente e indiretamente: dificuldade de regulação emocional, falta de uma identidade de grupo e de conhecimento interpessoal.

O primeiro contato com a equipe foi através de uma apresentação geral do projeto, para todas as equipes que iriam participar. Então, partimos, eu e minha dupla, para realizar a primeira atividade somente com a equipe de vôlei masculino. Fizemos uma roda de conversa, para nos apresentarmos, recolher informações e compreender melhor a demanda, também buscando consolidar o *rapport* com a equipe. Depois seguimos com atividades que se iniciam em rodas de conversa, seguiam para dinâmicas que incitavam o grupo a se conhecer

melhor, como uma dinâmica de “*mais e menos*”, em que os atletas tinham que dispor da esquerda (menos) à direita (mais) a partir de alguma característica lançada por nós (*sociabilidade, foco, timidez, entre outros*). Uma das dinâmicas mais interessantes e transformadoras foi a atividade de role-playing. A atividade funcionou da seguinte forma: cinco atletas, que a cada rodada eram trocados, tinham que encenar alguma situação trazida por outro atleta, disposto na “platéia”. Os atletas que faziam parte da platéia então decidiam se a encenação seria aprovada ou não, caso em que os cinco atletas deveriam reencenar. Todos aderiram muito bem à atividade e participaram ativamente. O objetivo era fazê-los experienciar situações que promovessem o trabalho em equipe, o controle emocional, o pensamento rápido, assim como mobilizar também atletas menos integrados ao grupo.

Os atletas disputaram e venceram a etapa estadual do JIFF 2025. Mantivemos contato com eles através de um grupo no *Whatsapp*, enviando inclusive mensagens motivadoras um pouco antes de momentos decisivos em algumas competições. Segundo eles, se sentiram muito mais confiantes e o time jogou de forma muito mais coesa. Por questões de calendário, não conseguimos marcar uma atividade com todos os atletas antes da próxima etapa, a Sul Regional, quando os atletas acabaram sendo derrotados. Ainda assim, conseguimos manter a confiança da equipe em nosso trabalho, para prepará-los para disputar essas competições ano que vem. A realização deste trabalho foi muito importante para conseguirmos nos inserir na Psicologia do Esporte, e perceber na prática as mudanças que tais intervenções podem trazer.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

Considerando o quanto emergente a Psicologia do Esporte é no Brasil, de modo geral, foi uma enorme oportunidade que tivemos, de ter tempo para trabalhar com a equipe e realizar as intervenções. O projeto tem sido pioneiro na nossa própria universidade, idealizado e iniciado pela nossa supervisora, visto que não temos Psicologia do Esporte na grade curricular ou mesmo como um tema recorrente em grupos de estudo, até pouco tempo atrás. Para os atletas, proporcionamos a possibilidade de conhecer melhor o trabalho da Psicologia, até então desconhecida para muitos, ou conhecida de maneira limitada. Trazer nosso campo para o esporte mostrou-se capaz de ajudá-los de maneira significativa. É importante compreender muito bem o contexto também: trabalhar com adolescentes e atletas não-profissionais, requer uma adequação muito cuidadosa do trabalho realizado. O NEPEE também foi capaz de unir estudantes de Psicologia interessados no esporte, embora com experiências diferentes neste, num ambiente promotor da troca de ideias e experiências, e muito aprendizado, trazendo também a atenção de mais colegas para a área.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BEAUCHAMP, M. R.; MCEWAN, D.; WALDHAUSER, K. J. Team building: conceptual, methodological, and applied considerations. *Current Opinion in Psychology*, v. 16, n. 1, p. 114–117, ago. 2017.

COGAN, K. D.; PETRIE, T. A. Sport Consultation: An Evaluation of a Season-Long Intervention with Female Collegiate Gymnasts. **The Sport Psychologist**, v. 9, n. 3, p. 282–296, set. 1995.

BLOOM, G.; STEVENS, D.; WICKWIRE, T. Expert Coaches' Perceptions of Team Building. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 15, n. 2, p. 129–143, 2003.

WEINBERG, R. S. et al. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. [s.l.] Porto Alegre Artmed, 2017.