

LIDERANÇA EM JOGO: O PAPEL ESSENCIAL DA CAPITÃ

LARISSA REIS DE VASCONCELLOS¹; FERNANDA MENDES KRÜGER²,
HELENA DA CUNHA CARDOSO SOARES³, FERNANDO LEAL ZABALETA⁴,
LORENZO QUADROS DURASMO⁵; VICTORIA HECKTHEUER HALLAL⁶

¹Universidade Católica de Pelotas – larissarvasc@gmail.com

²Universidade Católica de Pelotas – fernanda.kruger@sou.ucpel.edu.br

³Universidade Católica de Pelotas – helena.cardoso@sou.ucpel.edu.br

⁴Universidade Católica de Pelotas – fernando.zabaleta@sou.ucpel.edu.br

⁵Universidade Católica de Pelotas – lorenzo.durasmo@sou.ucpel.edu.br

⁶Universidade Católica de Pelotas – victoria.hallal@sou.ucpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A liderança pode ser compreendida como a capacidade de influenciar, motivar e orientar indivíduos em direção à realização de objetivos coletivos. Essa competência envolve a habilidade de inspirar confiança, promover o diálogo, tomar decisões assertivas e estimular a cooperação entre os membros do grupo. Um líder é aquele que favorece a construção de um ambiente participativo, no qual todos se sintam valorizados, ouvidos e comprometidos com os propósitos compartilhados. (MARQUES, et al. 2013)

No âmbito esportivo, essa concepção de líder continua sendo fundamental, mas adquire características específicas. Significando, além de motivar e orientar, lidar com pressões competitivas, dinâmicas de grupo e objetivos de desempenho. Assim, a liderança no esporte representa uma extensão prática das competências gerais de liderança, adaptadas a um ambiente que exige resiliência, comunicação eficaz e forte senso de coletividade. (SONOO, et al. 2011)

Nesse cenário, destaca-se o papel do capitão, cuja função vai além do desempenho técnico dentro de quadra, tornando-se um líder responsável por entender e representar os interesses do grupo, mediar conflitos e incentivar a comunicação e engajamento coletivo. Sua liderança é construída tanto pelo exemplo quanto pela escuta ativa (WEINBERG, et al. 2017). Já que, como afirma Freedman (1970), a capacidade do líder em exercer liderança, é refletida no progresso do grupo ao encontro de seu objetivo.

Diversos estudos, especialmente de origem internacional, têm apontado a eficácia da adoção de co-capitães como estratégias mais eficazes. Na última década, há uma crescente que reconhece a liderança como podendo ser compartilhada, a fim de criar uma estrutura que promova o compartilhamento de responsabilidades. (FRANSEN, et al. 2017).

Nesse sentido, Ponder (2010) já abordava o estilo de liderança democrática, onde o líder não se concentra apenas na execução das tarefas, mas também se preocupa com as condições e necessidades dos membros da equipe. O que favorece um maior nível de satisfação e engajamento coletivo, auxiliando também na coesão grupal e fazendo com que a liderança transcenda o aspecto técnico e se torne um elemento estratégico na dinâmica da equipe.

Assim, Samulski (2002) aponta que “a liderança pode obter diferentes formas de definição, independente da organização, pois há muitas características semelhantes quando trabalhamos com a mesma. Está relacionada com a personalidade do indivíduo que a realiza (...)”. Por esse motivo, o olhar psicológico torna-se essencial para identificar as necessidades do grupo e

reconhecer quais personalidades presentes se destacam de forma a potencializar o desempenho coletivo.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo, por meio de um relato de experiência, refletir sobre a importância da figura do capitão em uma equipe esportiva, bem como apresentar atividades que possam ser utilizadas para identificar essas figuras de liderança no contexto do time.

2. METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido por meio do “Núcleo de Estudos em Psicologia do Esporte” (NEPEE), projeto idealizado pela psicóloga e mestrande Victória Hallal e atualmente composto por 11 estudantes do curso de Psicologia da Universidade Católica de Pelotas. As atividades práticas vêm sendo realizadas de forma voluntária no Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul), campus Pelotas, junto a algumas equipes esportivas da Instituição.

Desse modo, o principal objetivo é promover saúde e desenvolver as potencialidades dos atletas e seus times, trabalhando em parceria com eles, a fim de proporcionar melhorias nas demandas identificadas. Ademais, a fim de garantir uma atuação ética e qualificada, o NEPEE se reúne semanalmente em encontros de supervisão, nos quais são discutidas as intervenções realizadas e planejadas, com o acompanhamento e orientação de uma psicóloga já formada.

Dentro desse contexto, fui designada, juntamente com duas colegas, para acompanhar a equipe de voleibol feminino do IFSul. Os encontros ocorrem após os treinos, com duração aproximada de uma hora, contando com a participação de 8 a 12 atletas, com idades entre 15 e 17 anos. Durante esses momentos, além da realização de dinâmicas, era oferecido um espaço seguro para o diálogo grupal.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Nossos primeiros encontros com a equipe tiveram como foco principal criar um espaço de acolhimento e aproximação. Dividimos esse processo em conhecer melhor cada atleta individualmente, promover um ambiente para que elas também se conhecessem entre si e observar o funcionamento do grupo como um todo.

No primeiro encontro, foi identificada a demanda de dificuldade de compreender as atribuições de cada membro da equipe. Para dar continuidade a essas ações, em nosso segundo encontro, levamos folhas com os nomes de cada posição do voleibol, além dos papéis de “capitã” e “técnico”. As atletas foram divididas aleatoriamente em três grupos e, em conjunto, deveriam escrever o que esperavam de cada uma dessas funções. Sendo que todas as folhas passariam por todos os grupos, para que toda a equipe tivesse a oportunidade de escrever. Conseguimos observar a partir da atividade, a ausência de uma capitã fixa, algo que, segundo relatado nesse encontro, gerava insegurança e afetava a coesão do grupo. A dinâmica também nos permitiu compreender, de forma coletiva, quais eram as expectativas do time em relação a quem viesse a ocupar esse papel de liderança.

De forma ética foi realizada uma entrevista com o treinador, onde entendemos que a ausência de uma capitã fixa se devia ao receio dele em que, nomeando uma pessoa, as demais atletas deixassem de se sentir à vontade para se comunicar diretamente com ele. Explicamos que nosso trabalho buscava

justamente evitar esse tipo de distanciamento e que a presença de uma capitã fixa poderia ser benéfica, especialmente porque as próprias atletas relataram um certo nervosismo em não saber quem assumiria a função em cada jogo, o que interferia na dinâmica do grupo.

Como alternativa, propusemos a ideia de co-capitãs, como Ric Charlesworth fez em seu grupo feminino de hockey (FRANSEN et al. “Is perceived athlete leadership quality related to team effectiveness? A comparison of three professional sports teams”, 2017), com o intuito de encontrar lideranças complementares que pudessem atuar em conjunto, fortalecendo ainda mais a equipe.

A liderança, muitas vezes, já se manifesta de forma espontânea dentro do grupo. A capitã tende a ser alguém naturalmente reconhecida pelas colegas nesse papel. No entanto, diante de algumas possibilidades, é necessário analisar cuidadosamente diversos aspectos antes de tomar uma decisão tão significativa.

Nossa primeira dinâmica voltada à identificação de figuras de liderança no grupo foi uma atividade lúdica inspirada no jogo “caça-bandeira”. O objetivo era proporcionar um momento de descontração para as atletas, ao mesmo tempo em que observávamos quais participantes assumiriam o papel de liderar estratégias, coordenar o grupo e demonstrar apoio às colegas durante o desafio.

Em um encontro seguinte, propusemos outra dinâmica, também lúdica, intitulada como “bola dentro da caixa”. Dividimos as atletas em dois grupos, cada um com uma bola e uma caixa posicionada a uma certa distância. O desafio consistia em levar a bola até a caixa sem utilizar diretamente, de maneira gradual, os pés, as mãos ou qualquer outra parte do corpo, sem arremessá-la ou chutá-la. O propósito era identificarmos quem assumiria a iniciativa na criação de estratégias, iria manter o grupo focado no objetivo, e como as atletas reagiriam às mudanças de composição dos grupos.

Nesse mesmo encontro, realizamos uma terceira atividade, agora com foco na escrita e na imaginação. As atletas foram novamente divididas e receberam três folhas, para escreverem, respectivamente, o que fariam na situação hipotética lida por nós. Tiveram cinco minutos para discutir e registrar o que fariam em cada caso, para depois compartilhar com o restante da equipe. Durante essa dinâmica, observamos atentamente quem assumia a liderança nas decisões e, também, o conteúdo das respostas, analisando a postura das atletas diante de situações hipotéticas, mas que poderiam vir a ser reais.

Com base nas observações feitas ao longo dessas atividades, concluímos que a melhor opção seria nomear duas líderes complementares, pertencentes a núcleos diferentes da equipe. Essa escolha foi feita no intuito de fortalecer a integração do grupo como um todo, e foi confirmada como acertada tanto pelas atletas quanto pelo treinador, por meio de feedbacks positivos. A aceitação das co-capitãs pelas demais integrantes da equipe foi percebida como natural, sem gerar impacto negativo na participação das outras atletas frente ao grupo ou ao treinador.

Atualmente, nosso foco segue voltado ao fortalecimento da liderança, com o objetivo de aprimorar a forma como se posicionam e atuam diante da equipe, consolidando ainda mais seus papéis no contexto esportivo e coletivo. Isso, já que, entendemos que a construção da liderança é um processo contínuo, que exige acompanhamento, escuta e incentivo, principalmente no ambiente escolar.

4. CONSIDERAÇÕES

Com efeito, através dessa experiência com a equipe de vôlei feminina do IF Sul, foi possível refletir de forma prática sobre a importância da liderança no contexto esportivo, especialmente no papel desempenhado pelas figuras das capitãs. As atividades desenvolvidas permitiram criar um espaço de escuta e acolhimento, favorecendo o desenvolvimento de vínculos entre as atletas e estimulando a autonomia e o protagonismo dentro do grupo.

No que se refere à comunidade, a experiência proporcionou um espaço seguro de desenvolvimento interpessoal para adolescentes em formação, valorizando habilidades socioemocionais fundamentais para além do esporte, como empatia, cooperação e responsabilidade coletiva. Já no contexto universitário, a atuação por meio do projeto de extensão possibilitou a aplicação concreta dos conhecimentos adquiridos em sala de aula, promovendo uma formação acadêmica mais crítica, ética e sensível às demandas reais. A vivência reafirma a relevância que a psicologia exerce no ambiente esportivo, auxiliando atletas a lidarem com desafios que ultrapassam o aspecto físico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Marques, Elaine, et al. *A Importância Do Desenvolvimento Da Liderança*. 2013.
Sonoo, Christi, et al. *Liderança Esportiva: Estudo Da Percepção de Atletas E Técnicos No Contexto Competitivo*. 28 Mar. 2011.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FURTADO, B.G.; KEULEN, G.E. **A importância do líder na formação de equipes esportivas**. *Repositório UNIS*, Varginha, 2020. Acesso em: 15 jul. 2025. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/103/1/Artigo%20-%20vers%C3%A3o%20para%20impress%C3%A3o%20fi.pdf> Acesso em: 25. jul. 2025

FREEDMAN, J. L. *Psicologia Social*, São Paulo, Ed. Cultrix, 1970

PONDER, R. D. *Liderança passo a passo*. São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda. 2010.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte*. 1o edição. São Paulo: Editora Manole Ltda., 2002.

FRANSEN, Katrien et al. The impact of athlete leaders on team members' team outcome confidence: A test of mediation by team identification and collective efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 30, p. 1–7, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244017302633>. Acesso em: 25 jul. 2025.