

COESÃO GRUPAL NO ESPORTE: A FORÇA DO COLETIVO

FERNANDA MENDES KRÜGER¹; FERNANDO LEAL ZABALETA², HELENA DA CUNHA CARDOSO SOARES³, LARISSA REIS DE VASCONCELLOS⁴, VINICIUS DA SILVA BAQUINI⁵; VICTORIA HECKTHEUER HALLAL⁶

¹Universidade Católica de Pelotas - fernanda.kruger@sou.ucpel.edu.br

²Universidade Católica de Pelotas - fernando.zabaleta@sou.ucpel.edu.br

³Universidade Católica de Pelotas - helenacardoso@sou.ucpel.edu.br

⁴Universidade Católica de Pelotas - larissa.vasconcellos@sou.ucpel.edu.br

⁵Universidade Católica de Pelotas - vinicius.baquini@sou.ucpel.edu.br

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

1. INTRODUÇÃO

A formação de um grupo ocorre quando indivíduos se reúnem com regularidade em torno de um objetivo comum, de acordo com Pichon (1970). Nessa perspectiva, o Modelo Conceitual de Coesão Esportiva, proposto por Carron (1982), define a coesão como um processo dinâmico composto por dimensões sociais e de tarefa, que se manifestam no ambiente grupal e impactam diretamente na união e no atendimento das necessidades afetivas dos membros.

A coesão, portanto, deve ser compreendida como um fenômeno multidimensional, influenciado por fatores ambientais e individuais - como emoções, traços de personalidade e relações interpessoais. Além disso, a coesão está intimamente relacionada ao bem-estar psicológico dos atletas, sendo frequentemente associada a outras variáveis, como a motivação e os níveis de ansiedade, o que reforça sua importância.

No ambiente escolar, esse fator adquire relevância ainda maior, uma vez que envolve adolescentes em processo de formação integral - no que diz respeito ao desenvolvimento esportivo, e ao crescimento pessoal. No livro “O Voleibol e a Psicologia do Esporte” (MACHADO, A. BRANDÃO, M. 2009), as equipes de voleibol podem ser classificadas como interativas, ou seja, seu desempenho depende do esforço coordenado de todos os integrantes. Assim, a coesão é um elemento essencial, visto que as performances individuais são interdependentes, tornando a colaboração e a sintonia entre as atletas fundamentais para o sucesso do grupo.

Dessa forma, este relato busca apresentar a prática desenvolvida na área da Psicologia do Esporte, com a equipe do voleibol feminino, destacando as estratégias utilizadas para promover a coesão grupal, os principais desafios enfrentados e os resultados observados ao longo do processo. Ressaltando a importância de olhar para o grupo de forma integral, reconhecendo não apenas as competências individuais, mas também as dinâmicas interpessoais que influenciam diretamente no desempenho coletivo.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada, através do projeto Núcleo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (NEPEE), junto à equipe escolar de voleibol feminino do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSUL), campus Pelotas, com ênfase à coesão grupal entre as

jovens atletas. Inserido no campo da Psicologia do Esporte, o estudo busca compreender as interações emocionais e comportamentais que influenciam o desempenho coletivo em contextos escolares.

A proposta foi desenvolvida por meio de uma articulação entre Ensino, Pesquisa e Extensão, conduzida de maneira colaborativa com encontros semanais junto à equipe, em momentos previamente acordados com o treinador e atletas - respeitando a rotina de treinos. As participantes tinham entre 15 e 17 anos, e o número de presentes por encontro variou entre 8 e 12 meninas. Assim, as atividades buscaram promover a reflexão sobre aspectos emocionais, relações interpessoais, comunicação e cooperação no grupo, utilizando dinâmicas, rodas de conversa, escuta ativa e exercícios de autoconhecimento, como principais estratégias.

A metodologia adotada seguiu uma abordagem qualitativa, participativa e interventiva, na qual os estudantes de Psicologia desempenharam um papel ativo na construção e execução das atividades, sob supervisão de uma profissional. Dessa forma, as intervenções foram planejadas com base nas observações realizadas durante os encontros de supervisão e nas demandas espontaneamente trazidas pelas atletas e treinador - promovendo o protagonismo do grupo. Com isso, a fundamentação metodológica baseia-se em autores que compreendem o grupo como um espaço de produção de subjetividades, como Pichon-Rivière (1970), e em referenciais da Psicologia do Esporte que destacam a importância da coesão para o desempenho coletivo (CARRON, 1982; MACHADO, s.d.) e do livro “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (WEINBERG, R. GOULD, D. 2017). A equipe de voleibol feminino foi compreendida como um grupo interativo, em que o desempenho depende da colaboração entre as atletas, uma vez que cada jogada exige coordenação, comunicação e sintonia para alcançar resultados positivos (MACHADO, A. BRANDÃO, M. 2009).

Com isso, a avaliação da atividade ocorreu de maneira processual, considerando a participação e o engajamento durante os encontros, assim como os relatos verbais e as observações relacionadas à comunicação, integração e clima grupal. Ao final do ciclo, foi realizado um momento de fechamento e devolutiva, em que as atletas foram convidadas a compartilhar suas percepções sobre as atividades desenvolvidas e os impactos percebidos na convivência em equipe. Essa etapa final, também marcou a construção de um espaço de escuta e reflexão dentro da rotina esportiva, valorizando o rendimento e o bem-estar das atletas.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

As ações, geraram impactos significativos no contexto esportivo e na formação das estudantes envolvidas. As intervenções realizadas, como atividades voltadas à compreensão da importância individual de cada jogadora na equipe, reflexões sobre os papéis desempenhados, elaboração de cartazes com desejos grupais e propostas que exigiram interação com as colegas - foram conduzidas visando o fortalecimento da coesão grupal, reconhecida como um elemento fundamental para o desempenho coletivo.

Através da dinâmica da Teia, foi possível construir simbolicamente uma rede entre as atletas, assim estimulou-se a escuta, o reconhecimento do outro e a percepção da interdependência dentro da equipe. Após o compartilhamento das experiências, sentimentos e qualidades umas das outras, as jogadoras passaram

a compreender melhor seus papéis e a valorizar a contribuição de cada integrante, o que impacta positivamente na confiança mútua e no desempenho esportivo.

Dando continuidade ao processo de fortalecimento grupal, a dinâmica do cartaz revelou-se uma estratégia significativa. Nessa atividade, cada atleta compartilhou o que desejava da equipe - como união, comprometimento e apoio mútuo - além de refletir sobre o significado de “ser uma equipe”. Esse momento possibilitou o alinhamento de expectativas entre as participantes, fortalecendo o sentimento de pertencimento e corresponsabilidade. Ao observarem, de forma conjunta, os desejos e compreensões registradas, as atletas passaram a se reconhecer como partes essenciais de um grupo que constrói suas relações e objetivos no esporte, promovendo um ambiente mais colaborativo e alinhado às metas do time.

Durante o processo, observou-se uma evolução clara no clima relacional, com melhorias expressivas nos vínculos entre as atletas, na comunicação durante os treinos e na disposição para o trabalho conjunto. Esses avanços foram destacados pelo próprio treinador, que relatou uma mudança positiva no comprometimento do grupo, assim como pelas atletas, que demonstraram maior senso de pertencimento e confiança mútua. Notou-se também uma maior abertura ao diálogo, favorecendo a resolução de conflitos de forma mais madura e colaborativa, ao mesmo tempo em que as atletas passaram a reconhecer e valorizar mais as diferentes contribuições dentro do grupo, fortalecendo a coesão necessária para o desempenho esportivo.

4. CONSIDERAÇÕES

A partir da proposta desenvolvida no IFSUL Pelotas, foi possível aprofundar a reflexão acerca da importância da Psicologia do Esporte como uma valiosa ferramenta. Essa experiência evidenciou a necessidade de um olhar integral sobre os grupos esportivos, que vá além dos aspectos técnicos e físicos, contemplando também as dimensões emocionais, relacionais e sociais que permeiam e influenciam diretamente o desempenho coletivo. Compreender esses diversos fatores é essencial para perceber a complexidade das dinâmicas que envolvem jovens atletas em fase de desenvolvimento, promovendo sua formação integral e gerando impactos que se estendem não apenas ao desempenho esportivo, mas também à construção de suas trajetórias pessoais e sociais.

No âmbito da comunidade escolar, criou-se um espaço de convivência mais saudável, colaborativo e sensível às necessidades afetivas do grupo. Assim, possibilitou-se o fortalecimento dos vínculos interpessoais, o aprimoramento da comunicação e a valorização do protagonismo coletivo. Esses elementos são essenciais para a construção de um ambiente esportivo que favoreça não apenas o rendimento, mas também o bem-estar.

Em relação ao contexto universitário, o projeto configurou-se como um campo fértil para a aprendizagem dos estudantes, possibilitando a articulação entre teoria e prática. A participação ativa no projeto favoreceu o desenvolvimento de competências essenciais, como a escuta qualificada, a intervenção em grupo e a sensibilidade para as dinâmicas subjetivas, presentes no ambiente esportivo. Além disso, a experiência contribuiu para a formação de profissionais mais críticos, éticos e preparados para atuar em contextos diversos.

Assim, essa vivência demonstrou o potencial transformador das práticas colaborativas e intencionais no fortalecimento dos laços grupais e na promoção

de ambientes mais coesos e funcionais. Tais práticas, ao valorizarem a escuta e o diálogo, contribuem significativamente para a construção de grupos mais engajados, autônomos e preparados para enfrentar os desafios coletivos de forma mais alinhada e cooperativa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. São Paulo: Artmed Editora LTDA, 2017. 6v.

PICHON, E.R. **O Processo Grupal**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

VALLE, M.; Faggiani, F.; Fogaça, J.; Pires, L. Duelo de titãs: considerações acerca da coesão grupal e liderança. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.2, n.2, p. 1-19, 2018.

ROMERO, A.; SOUZA, A.; SILVA, E. Psicologia do Esporte e a Saúde Mental dos Atletas. *Revista FIMCA*, Porto Velho, v.10, n.3, p.1-5, 2023.

CARRON, A.; Coesão em grupos esportivos: interpretações e considerações. *Journal of Sport Psychology*, Champaign, v.4, n.3, p. 123–138, 1982.

MACHADO, A.; BRANDÃO, M. **O voleibol e a Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2009. 5v.