

PSICOLOGIA DO ESPORTE NO CONTEXTO ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA E PROPOSTA DE PROTOCOLO COM ATLETAS DE BASQUETE

LORENZO QUADROS DURASMO¹; FERNANDO LEAL ZABAleta², HELENA DA CUNHA CARDOSO SOARES³, VINICIUS DA SILVA BAQUINI⁴, LARISSA REIS DE VASCONCELLOS⁵; VICTORIA HECKTHEUER HALLAL⁶

¹*Universidade Católica de Pelotas – lorenzo.durasmo@sou.ucpel.edu.br* ²*Universidade Católica de Pelotas – fernando.zabaleta@sou.ucpel.edu.br*

³*Universidade Católica de Pelotas - helena.cardoso@sou.ucpel.edu.br*,

⁴*Universidade Católica de Pelotas - vinicius.baquini@sou.ucpel.edu.br*

⁵*Universidade Católica de Pelotas - larissaravasc@gmail.com*

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

1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é um campo em ascensão, em dezembro de 2018 o CFP lançou sua revista, Diálogos, com o tema psicologia do esporte com artigos e reportagens a respeito de diversos assuntos associados a especialidade desse campo, e em setembro de 2019 lançou Referências Técnicas para atuação de Psicólogas(os) em Políticas Públicas de Esporte, destacando a importância da Psicologia do Esporte e Diretrizes para o trabalho na Psicologia Social do Esporte.

Rubio (2018) relata a importância da aproximação da Psicologia Social com a Psicologia do Esporte, demonstrando que não é apenas o esporte de alto rendimento, mas o ser humano praticante da atividade física, exigido em toda a sua capacidade física e emocional. Principalmente no contexto escolar, que busca ampliar o olhar para além do rendimento físico, considerando aspectos psicológicos e emocionais de jovens atletas, pois destaca-se que Weinberg e Gould (2017) comprovam a redução da ansiedade e depressão em pessoas praticantes de atividades físicas de forma regular, assim como a regulação de seus humores, melhorando o sono e o funcionamento cognitivo.

Portanto, a presença do psicólogo ou de estagiários da psicologia, quando bem orientada, pode contribuir não apenas com o desempenho esportivo, mas também com o bem-estar subjetivo e social desses jovens. Em contextos escolares, observa-se a importância da atuação psicológica, pois Cloutier e Drapeau (2012) destacam que a fase da adolescência é um período de mudanças intensas e explosões, comparado com outras fases do desenvolvimento. Essa atuação é ainda pouco sistematizada, sendo comum a ausência de protocolos específicos voltados às realidades institucionais, educacionais e esportivas.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo relatar uma experiência extensionista de intervenção em Psicologia do Esporte com atletas escolares de basquete do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul), conduzida por acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade Católica de Pelotas.

2. METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido por meio do “Núcleo de Estudos em Psicologia do Esporte e Exercício” (NEPEE), projeto idealizado pela psicóloga Victória Hallal e atualmente composto por 11 (onze) estudantes do curso de Psicologia da Universidade Católica de Pelotas. Em sua fase inicial, as atividades práticas vêm

sendo realizadas de forma voluntária no Instituto Federal Sul-rio-grandense (IF Sul), campus Pelotas, junto a algumas equipes esportivas da Instituição.

O nosso 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, o presente trabalho trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa. As intervenções ocorreram semanalmente entre maio e julho de 2025, com o grupo de basquete masculino do IF Sul.

O trabalho foi articulado com a equipe técnica da instituição e envolveu aplicação de dinâmicas grupais, técnicas de mentalização, exercícios de foco atencional e práticas de regulação emocional. As atividades foram registradas em diário de campo e organizadas em etapas para posterior sistematização.

Com base nessa prática, foi desenvolvido um protocolo em três fases: (1) diagnóstico participativo; (2) intervenções temáticas (foco, controle emocional, autoeficácia, crenças); e (3) encerramento reflexivo. A proposta dialoga com outros protocolos da literatura e visa contribuir com a estruturação de práticas psicológicas no ambiente escolar esportivo.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Foram realizadas oito intervenções com foco em temas como locus de controle, foco atencional, regulação emocional, crenças limitantes, construção de sentido e coesão de grupo, em preparação para um campeonato.

No primeiro encontro, foi realizada apenas a observação do treino. No segundo, trabalhou-se a percepção de controle por meio de uma dinâmica em duplas. No terceiro, foi criado um grito de guerra e feita uma atividade de mudança emocional guiada com base em situações de tristeza e vergonha. No quarto encontro, os atletas compartilharam percepções sobre conflitos e evolução da equipe, além de participarem de uma mentalização sobre gratidão frente a emoções negativas. No quinto, discutiu-se foco atencional por meio de dinâmicas visuais e do experimento do gorila invisível. No sexto encontro, aplicou-se a técnica “The Work”, para questionamento e ressignificação de crenças limitantes. No sétimo, foi proposto que os atletas refletissem e escrevessem sobre seus objetivos e motivações pessoais para o campeonato. Por fim, no oitavo encontro, houve uma roda de conversa sobre o futuro do time, seguida de uma dinâmica de ativação emocional positiva.

Entre os impactos observados, destacam-se: Relatos espontâneos sobre a importância da psicologia do esporte, tanto por meio de comentários orais quanto em registros escritos anônimos via formulário digital. Entre as falas registradas, destacam-se expressões como: “Gostei bastante dos encontros que tivemos”, “Vocês são tops”, “Achei que foi algo bem importante trabalhar o que trabalhamos”, e “Acho super importante trabalhar a parte psicológica dos atletas”, o que demonstra o impacto subjetivo positivo da proposta. A participação ativa dos estudantes de Psicologia contribuiu significativamente para ampliar a compreensão dos atletas sobre a atuação psicológica em contextos coletivos e escolares.

4. CONSIDERAÇÕES

A experiência relatada evidencia o potencial da Psicologia do Esporte Escolar na promoção de saúde mental, desempenho e integração entre jovens atletas. A proposta de protocolo estruturado oferece uma contribuição prática para intervenções futuras, promovendo o fortalecimento da Psicologia do Esporte como campo de atuação profissional e extensionista.

A sistematização das práticas realizadas permite a replicação e adaptação em outras instituições, reforçando a importância da presença de profissionais da Psicologia nesses espaços.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreira, C.R.A. Psicologia do esporte no Brasil. [Entrevista]: História, desenvolvimento e desafios. **Diálogos**, Brasília, p. 6-13, 2018. 2018.

Rubio, K. . A cultura na psicologia do esporte: por uma psicologia social do esporte. **Diálogos**. Brasília Psicologia, Ciência e Profissão, v. 14, n. 9, 69 – 71. 2018.

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

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA; CONSELHOS REGIONAIS DE PSICOLOGIA; CENTRO DE REFERÊNCIA TÉCNICA EM PSICOLOGIA E POLÍTICAS PÚBLICAS. **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) em políticas públicas de esporte**. 1. ed. Brasília: CFP, 2019.