

## A IMPORTÂNCIA DE PROJETOS DE EXTENSÃO PARA A FORMAÇÃO DA PSICÓLOGA DO ESPORTE - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**GABRIELA RODRIGUES SILVEIRA<sup>1</sup>; SARAH RIBEIRO<sup>2</sup>; AIRI MACIAS SACCO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gabrielarsilveira2@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – sarahribeiro11@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – airi.sacco@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Por mais que seja ligada a uma perspectiva competitiva desde seu surgimento, a Psicologia do Esporte tem ampliado sua atuação e vem conquistando espaço em contextos como projetos sociais, de reabilitação, iniciação esportiva e de prevenção e promoção de saúde (RUBIO 2007) - sendo ainda uma área em pleno desenvolvimento e popularização no Brasil (RUBIO, 2007; RAUPP, et al., 2023). As possibilidades de trabalho da psicóloga do esporte variam desde a promoção da prática de exercício físico na população em geral até o preparo psicológico para atletas de alto rendimento. No entanto, apesar da crescente demanda por intervenções na Psicologia do Esporte, profissionais têm encontrado dificuldades na atuação devido à falta de preparo resultante de lacunas deixadas pelos cursos de graduação em Psicologia (RUBIO, 1999).

Kátia Rubio (1999) evidenciava, já na década de 90, que a Psicologia do Esporte é um campo muito próximo da Educação Física, mas que ainda mantém distanciamento da Psicologia. Numa atualização importante, um estudo de 2020 realizado na região sul do país constatou que a disciplina de Psicologia do Esporte é mais frequentemente encontrada nos cursos de bacharelado em Educação Física, sendo, na maioria das vezes, ofertada como disciplina obrigatória. Já nos cursos de Psicologia, quando presente, ela aparece predominantemente como disciplina optativa (RAUPP, et al., 2023). A Universidade Federal de Pelotas segue essa tendência: há uma disciplina obrigatória de Psicologia do Esporte nos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2022), mas não há nenhum componente curricular com este enfoque no curso de Psicologia (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2015).

Ainda nesse sentido, um dos desafios da atuação profissional é ter acesso a uma formação integrada, uma vez que, além dos conhecimentos acadêmicos específicos da área da psicologia, é necessário ter algum domínio de fundamentos relacionados, por exemplo, à educação física. Além disso, no contexto esportivo, agregar equipes multidisciplinares para o desenvolvimento de um trabalho integrado têm se mostrado não apenas uma tendência, mas uma necessidade (RUBIO, 1999). A partir dessa lógica, o projeto Vem Ser Rugby 2.0, vinculado à Escola Superior de Educação Física da UFPel, foi estruturado multidisciplinarmente para contemplar as diferentes necessidades das atletas.

Esse projeto de extensão se insere num trabalho maior, chamado Vem Ser Pelotas (VSP), que avalia estudantes pelotenses vinculados à rede escolar pública municipal. Jovens entre 12 e 14 anos podem participar de testagens físicas realizadas em parceria com a Prefeitura de Pelotas, a fim de serem encaminhados(as) a diferentes projetos esportivos para se desenvolverem fisicamente a partir de suas aptidões. Os(as) jovens avaliados(as) com predisposição para alto desempenho no rugby são convidados(as) a participar do

Vem Ser Rugby e passam a contar com o suporte de equipes da educação física, fisioterapia, odontologia, nutrição e psicologia (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2024). Assim, o presente trabalho tem como objetivo discutir a importância dos projetos de extensão na formação de psicólogas do esporte, a partir de um relato de experiência em Psicologia do Esporte realizado junto a um time juvenil feminino, por meio do projeto de extensão Vem Ser Rugby 2.0.

## 2. METODOLOGIA

Em outubro de 2024 iniciamos nossa atuação com o acompanhamento presencial semanal das atividades esportivas das atletas do Vem Ser Rugby para familiarização com as jogadoras e com a rotina do time. Após esse período inicial de aproximação, estruturamos encontros grupais semanais, com duração de uma hora, que contam com a participação das atletas, da professora orientadora. Optamos pela intervenção grupal pois, segundo Kátia Rubio (2007), nos esportes coletivos o foco das intervenções psicológicas recai sobre relações grupais, criação de vínculo e a organização de liderança. Assim, nossos encontros possuem programação flexível e abordam temas diversos que as atletas e comissão identifiquem como relevantes em relação ao time e ao desempenho da prática esportiva.

Vale contextualizar que, Kátia Rubio (1999) debate os desdobramentos da atuação da psicóloga do esporte destacando seis arquétipos comumente observados entre os profissionais: o especialista em psicodiagnóstico, que utiliza instrumentos para avaliar potencialidades e limitações dos atletas; o conselheiro, que apoia e intervém junto a atletas e comissões técnicas em questões individuais e coletivas; o consultor, que analisa estratégias e programas existentes visando otimizar o desempenho; o cientista, responsável por produzir e disseminar conhecimento na área; o analista, que avalia as condições do treinamento e atua como intermediário entre atletas e equipe técnica; e o otimizador, que, a partir da análise do evento esportivo, propõe programas para maximizar a performance. Desse modo, nossa atuação no grupo (cujos objetivos incluem trabalhar temas relativos ao desempenho esportivo, inseguranças, expectativas relacionadas ao esporte, à prática esportiva e à interação entre atletas e comissão técnica), recai de forma simultânea nos modelos de conselheira, científica e analista, sendo isso um norteador para as limitações e oportunidades de atuação.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

No que diz respeito à relação entre as equipes multidisciplinares, enfrentamos um desafio comumente relatado na atuação de profissionais da psicologia desalojados do contexto do consultório: a expectativa dos colegas de que realizássemos acompanhamento clínico das atletas. Foi necessário deixar nítidas as nossas possibilidades de atuação, bem como as especificidades da Psicologia do Esporte, a fim de alinhar os objetivos e demandas da comissão técnica. Ainda em relação à equipe, uma vez em campo, identificamos que a comunicação entre as diferentes áreas da comissão se dava principalmente por meio da presença nos treinos, sendo que as reuniões multidisciplinares eram esporádicas e marcadas sob demanda. Assim, durante os períodos nos quais nos encontrávamos disponíveis no campo de estudo, diferentes membros da comissão nos buscaram e relataram o sentimento de desconexão entre o trabalho realizado por cada área.

Essa percepção vai ao encontro de um desafio abordado na literatura: Kátia Rubio (1999) defende que a tendência à multidisciplinarização do contexto esportivo não representa ainda uma prática interdisciplinar, “uma vez que as diversas sub-áreas convivem enquanto soma, mas não em relação” (RUBIO, 1999, p. 60), descrevendo essa dinâmica como pluridisciplinaridade. Ao abordarmos este fenômeno com a treinadora do time feminino, ela corroborou a percepção trazida pelos colegas, e combinamos a realização de reuniões mensais fixas, para que cada área da comissão possa contextualizar sua atuação e planejar intervenções conjuntas a partir de necessidades ou objetivos multidisciplinares, a exemplo da oficina sobre auto-imagem e comportamento alimentar que estamos construindo junto à equipe da nutrição. Por fim, em diferentes situações, membros da comissão nos acionaram em busca de auxílio em situações de dificuldade na comunicação com outros membros da equipe ou questões particulares que tangiam o ambiente de trabalho. Acolhemos as demandas dos colegas, traçando planos de ação ou fazendo os encaminhamentos necessários.

Já em relação às atletas, ressaltamos que a observação semanal dos treinos e, posteriormente, acompanhamento em jogos, foi imprescindível para criação de vínculo. Isso favoreceu o desenvolvimento da escuta e da confiança mútuas e possibilitou a adesão das jovens ao grupo de apoio. Os impactos dessa intervenção foram variados e percebidos por diferentes partes. As próprias jogadoras relatam após os primeiros encontros maior confiança para performar, menos medo de errar e maior sentimento de pertencimento ao time. Atingindo a marca de seis meses de intervenção, as atletas relatam terem recebido apoio no enfrentamento de situações desconfortáveis, percebendo melhora relevante na comunicação entre o time, contribuindo para melhor performance, a exemplo de uma das falas no grupo sobre a participação em campeonato: “a gente jogou o que a gente treina”.

Além disso, elas ativamente nos procuram durante os períodos pré ou pós-treino para mediação de dificuldades na interação com as companheiras de time. Também contam com nosso auxílio na redução de sintomas somáticos de ansiedade durante os acompanhamentos em treinos e jogos. Ademais, membros da comissão relatam perceber maior facilidade por parte das jogadoras para resolução de conflitos na relação com as colegas durante os treinos e competições. Por fim, notamos progresso da participação das atletas durante as atividades do grupo, a partir de evidências como o maior engajamento das jovens que iniciaram o processo com mais timidez, além da participação ativa e interessada dos membros como um todo.

Sob outro viés, para nós, os efeitos trazidos pela participação no projeto de extensão são não somente extremamente proveitosos, mas também necessários. Vale retomar que o curso de graduação em Psicologia da UFPel não conta com disciplinas com enfoque no contexto esportivo, sendo esta a única oportunidade até então que as alunas tiveram de se inserir nessa área por meio da universidade. Assim, ao compreender que a atuação na Psicologia do Esporte é voltada para indivíduos e/ou coletivos cuja vivência está fortemente condicionada ao contexto esportivo - marcado por treinamentos intensos, competições, períodos de isolamento, concentração e convivência em alojamentos compartilhados (RUBIO, 1999) -, inserir-se nesse meio é indispensável para formação da psicóloga do esporte. Dessa maneira, possibilitadas pelo projeto de extensão, pudemos acompanhar a realidade das atletas não somente durante o treino, mas também em viagens interestaduais para competições e estadias em

alojamentos, promovendo maior contato com os conhecimentos específicos ligados ao rugby e com o contexto esportivo vivido por elas.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

A atuação na comissão técnica do Vem Ser Rugby nos permitiu refletir sobre as possibilidades e limitações de atuação na Psicologia do Esporte. A partir da experiência, reforçamos a importância de estabelecer vínculos e da construção de confiança como base na promoção do bem-estar psicológico de atletas. Além disso, evidenciamos que melhorar e qualificar a comunicação entre as áreas da comissão técnica é imprescindível para potencializar os efeitos das intervenções no projeto. Por fim, nossa atuação no Vem Ser Rugby tornou nítida não somente a importância do trabalho da Psicologia do Esporte e da colaboração multidisciplinar na formação das atletas, mas também a necessidade da promoção de projetos de extensão para o preenchimento de lacunas na formação de profissionais em graduação.

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

RAUPP, Fabrício A. et al. A disciplina Psicologia do Esporte nos cursos de Psicologia e Educação Física. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Campinas, v. 43, p. 1-15. 2023.

RUBIO, Kátia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19(3), p. 60-69.1999.

RUBIO, Kátia. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, São Paulo , v. 1(1), p. 01-13. 2007.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. **Projeto Pedagógico do Curso de Psicologia**. Pelotas: UFPel, 2015.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. **Projeto Pedagógico do Curso de Educação Física**. Pelotas: UFPel, 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Projeto: Vem Ser Rugby 2.0. **UFPel Institucional**, 2024. Disponível em:  
<https://institucional.ufpel.edu.br/projetos/id/u7655>. <Acesso em: 28 jul. 2025>.