

PSICOLOGIA DO ESPORTE NA FORMAÇÃO DE JOVENS ATLETAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL

Elisa Cristina Cruz Arruda¹.

Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ), São João Del Rei, MG.

<https://lattes.cnpq.br/7380688558414917>

RESUMO: O presente capítulo apresenta um relato de experiência acerca da atuação de uma estagiária em Psicologia do Esporte no contexto de um clube de futebol brasileiro, com foco na categoria sub-15. A experiência foi desenvolvida por meio de práticas supervisionadas que incluíram observação sistemática de treinos e competições, atendimentos individuais, participação em supervisões técnicas e elaboração/aplicação de intervenções psicológicas. As atividades foram orientadas por referenciais da Psicologia do Esporte, com ênfase no desenvolvimento de habilidades psicológicas, regulação emocional e adaptação às demandas competitivas. Ao longo do estágio, observou-se a transição de uma atuação inicial centrada na construção de vínculo para uma prática mais estruturada, envolvendo o uso de instrumentos, planejamento interventivo e análise de demandas individuais e grupais. Destacam-se, ainda, aspectos relacionados à dinâmica institucional, à delimitação do papel profissional e ao manejo de situações críticas no contexto esportivo. A experiência evidenciou a complexidade da atuação psicológica na formação de atletas e contribuiu para o desenvolvimento de competências técnicas e éticas, fundamentais à prática profissional em Psicologia do Esporte.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte. Atletas jovens. Saúde mental.

SPORTS PSYCHOLOGY IN THE DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES: AN EXPERIENCE REPORT IN YOUTH FOOTBALL

ABSTRACT: This chapter presents an experience report on the work of an intern in Sport Psychology within a Brazilian football club, focusing on the U-15 category. The experience was developed through supervised practices, including systematic observation of training sessions and competitions, individual consultations, participation in technical supervision, and the design and implementation of psychological interventions. The activities were guided by Sport Psychology frameworks, with an emphasis on the development of psychological skills, emotional regulation, and adaptation to competitive demands. Throughout the internship, a transition was observed from an initial practice centered on rapport building to

a more structured approach, involving the use of assessment tools, intervention planning, and analysis of individual and group demands. Additionally, aspects related to institutional dynamics, role delimitation, and the management of critical situations in the sports context are highlighted. The experience demonstrated the complexity of psychological practice in athlete development and contributed to the acquisition of technical and ethical competencies essential for professional practice in Sport Psychology.

KEY-WORDS: Sports psychology. Young athletes. Mental health.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Psicologia do Esporte tem se consolidado como um campo fundamental dentro das ciências da saúde e do desempenho, contribuindo de forma significativa para a compreensão dos processos psicológicos envolvidos no desenvolvimento e na performance esportiva. Para além da preparação física e técnica, o contexto esportivo contemporâneo exige atenção a aspectos como regulação emocional, motivação, relações interpessoais e estratégias de enfrentamento, especialmente nas categorias de base (Weinberg & Gould, 2019).

Nesse cenário, a formação de atletas jovens configura-se como um período crítico, marcado não apenas por exigências esportivas, mas também por importantes transformações cognitivas, emocionais e sociais. A adolescência, fase predominante nas categorias de base, envolve processos de construção identitária, maior sensibilidade às relações sociais e desenvolvimento de habilidades de autorregulação, o que torna o acompanhamento psicológico um elemento relevante nesse contexto (Papalia & Feldman, 2013).

No contexto brasileiro, o futebol ocupa lugar de destaque não apenas como prática esportiva, mas como fenômeno sociocultural, atravessado por expectativas de ascensão social e construção de identidade. Tal realidade intensifica as demandas sobre atletas em formação, que frequentemente lidam com pressões por desempenho, adaptação à rotina de treinamentos intensivos, afastamento familiar e necessidade de conciliar desenvolvimento pessoal e esportivo (Machado, 2006; Rubio, 2003).

Diante dessas demandas, a atuação da Psicologia do Esporte nas categorias de base tem como objetivo não apenas potencializar o desempenho, mas também promover o desenvolvimento integral dos atletas, considerando suas dimensões emocionais, sociais e cognitivas. Intervenções psicológicas nesse contexto podem incluir o desenvolvimento de habilidades psicológicas, como foco atencional, controle da ansiedade, estabelecimento de metas e fortalecimento da coesão grupal, além do acompanhamento individual diante de demandas específicas (Weinberg & Gould, 2019).

No âmbito da formação profissional, o estágio supervisionado constitui-se como espaço privilegiado para a articulação entre teoria e prática, permitindo ao estudante vivenciar as especificidades do campo, compreender a dinâmica institucional e desenvolver

competências técnicas e éticas. Conforme destacado pelas diretrizes da formação em Psicologia no Brasil, a inserção em contextos reais de atuação possibilita a construção de uma prática crítica, reflexiva e contextualizada (Conselho Federal de Psicologia, 2013).

Desarte, a experiência prática no contexto esportivo evidencia a complexidade das demandas psicológicas envolvidas na formação de atletas jovens, bem como a necessidade de uma atuação profissional sensível às especificidades institucionais, às dinâmicas grupais e às particularidades do desenvolvimento humano no esporte.

OBJETIVO

Apresentar um relato de experiência acerca da atuação de uma estagiária em Psicologia do Esporte no contexto de um clube de futebol brasileiro, com foco na categoria sub-15, descrevendo de forma detalhada as atividades desenvolvidas ao longo do estágio supervisionado, incluindo observações de treinos e competições, atendimentos individuais, participação em supervisões técnicas e elaboração e aplicação de intervenções psicológicas. Busca-se, ainda, analisar as principais demandas psicológicas emergentes no contexto esportivo, bem como refletir sobre os desafios, limites e possibilidades da atuação profissional junto a atletas em processo de formação. Ademais, pretende-se evidenciar as contribuições da experiência para o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e críticas da estagiária, fundamentais para a consolidação de uma prática profissional qualificada em Psicologia do Esporte.

METODOLOGIA

O presente capítulo configura-se como um relato de experiência, caracterizado por uma abordagem qualitativa, uma vez que se propõe a compreender, descrever e interpretar as vivências, práticas e percepções construídas no contexto do estágio em Psicologia do Esporte. A abordagem qualitativa é adequada por possibilitar a análise aprofundada de fenômenos complexos inseridos em contextos reais, especialmente aqueles relacionados às interações humanas, às dinâmicas institucionais e às experiências subjetivas. Quanto à natureza, trata-se de uma pesquisa aplicada, pois está voltada à produção de conhecimentos com finalidade prática, contribuindo para a compreensão e qualificação da atuação profissional em Psicologia do Esporte no contexto de formação de atletas. Em relação aos objetivos, o estudo apresenta caráter descritivo e exploratório. Descritivo por detalhar as atividades desenvolvidas ao longo do estágio supervisionado, e exploratório por buscar ampliar a compreensão sobre as especificidades, desafios e possibilidades da atuação psicológica no contexto esportivo, especialmente nas categorias de base.

No que se refere aos procedimentos técnicos, o estudo aproxima-se de uma pesquisa de campo, por ter sido desenvolvido em ambiente natural, e de um estudo de caso, ao focalizar de maneira aprofundada a experiência da estagiária em um contexto

específico. Outrossim, apresenta características de pesquisa participante, considerando a inserção ativa da estagiária nas atividades institucionais, com interação direta com atletas e profissionais do clube. A experiência foi desenvolvida no centro de treinamento de um clube de futebol brasileiro, envolvendo diferentes espaços institucionais, como salas de atendimento psicológico, sala de aula, refeitório, campos de treino e locais de competição. Também foram realizadas atividades pontuais em formato remoto, conforme as demandas do estágio. A população envolvida foi composta por atletas em processo de formação esportiva, predominantemente adolescentes da categoria sub-15. Adicionalmente, houve interação com membros da comissão técnica e demais profissionais do clube, no contexto das atividades desenvolvidas. As atividades foram realizadas no período de maio a dezembro de 2025, contemplando diferentes momentos da rotina esportiva, incluindo treinos, competições e intervenções psicológicas, o que possibilitou uma compreensão ampliada das demandas ao longo do calendário esportivo.

Para a coleta de informações, foram utilizadas como principais técnicas a observação participante sistemática de treinos e jogos, atendimentos psicológicos individuais de caráter breve, participação em supervisões técnicas, bem como a elaboração e aplicação de intervenções psicológicas, como dinâmicas grupais e palestras psicoeducativas, além do registro sistemático das atividades por meio de relatórios descritivos. Adicionalmente, foram utilizados, de forma inicial e supervisionada, instrumentos psicológicos e ferramentas de avaliação voltadas ao contexto esportivo, com foco na compreensão de aspectos emocionais, comportamentais e relacionais dos atletas. A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, a partir da organização e interpretação dos registros produzidos ao longo do estágio. O processo analítico envolveu a identificação de padrões, recorrências e situações relevantes, articulando as experiências vivenciadas com referenciais teóricos da Psicologia do Esporte e do desenvolvimento humano.

Por fim, foram respeitados os princípios éticos que regem a atuação com seres humanos, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Garantiu-se o sigilo e a confidencialidade das informações, com a preservação da identidade dos participantes e da instituição. A atuação ocorreu sob supervisão profissional, assegurando respaldo técnico e ético em todas as atividades. Ressalta-se, ainda, o compromisso com uma prática responsável, alinhada aos limites da formação da estagiária e às especificidades do contexto esportivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A experiência de estágio em Psicologia do Esporte no contexto de formação de atletas evidenciou, de forma consistente, a complexidade das demandas presentes no ambiente esportivo, especialmente no que se refere à articulação entre desempenho, desenvolvimento humano e dinâmica institucional. Diante disso, a inserção no campo foi inicialmente marcada pela necessidade de construção de vínculo com os atletas e de adaptação à

rotina do clube, exigindo uma postura ética, acolhedora e consistente. Ademais, observou-se que o estabelecimento de confiança não ocorreu de forma imediata, sendo construído gradualmente por meio da presença contínua da estagiária em diferentes espaços, como treinos, jogos e momentos informais, o que, por sua vez, reforça a importância de uma atuação que ultrapasse os limites do setting clínico tradicional.

Paralelamente, a observação sistemática de treinos e competições permitiu identificar padrões relevantes de comportamento individual e grupal. Nesse contexto, destacaram-se aspectos como comunicação entre atletas, liderança informal, cooperação e ocorrência de conflitos interpessoais. Também, em situações competitivas, tornaram-se evidentes oscilações emocionais relacionadas à ansiedade, à frustração e à reatividade frente a adversidades. Dessa forma, tais elementos indicam que o desempenho esportivo está diretamente relacionado à capacidade de regulação emocional e ao manejo de pressões externas, sendo, portanto, a atuação psicológica fundamental para auxiliar os atletas na manutenção do foco e no enfrentamento dessas situações.

No que se refere aos atendimentos individuais, verificou-se a emergência de demandas que ultrapassam o âmbito estritamente esportivo, abrangendo questões emocionais, relacionais e adaptativas. Nesse cenário, foram observadas dificuldades relacionadas à ansiedade, ao controle emocional e à interação com colegas, além de manifestações somáticas associadas a estados emocionais, especialmente em contextos pré-competitivos. Logo, a escuta psicológica mostrou-se um recurso central, na medida em que possibilitou o acolhimento e a compreensão das demandas apresentadas. Contudo, ao mesmo tempo, evidenciou-se a necessidade de delimitação do papel profissional e, em determinadas situações, de encaminhamento ou acompanhamento mais aprofundado.

No tocante às intervenções psicológicas, desenvolvidas ao longo do estágio, como dinâmicas grupais e ações de psicoeducação, constatou-se sua relevância no desenvolvimento de habilidades psicológicas fundamentais para o contexto esportivo, tais como responsabilidade, comprometimento, confiança e estabelecimento de metas. Com base nesse contexto, observou-se maior engajamento dos atletas em atividades que favoreciam a participação ativa e a reflexão sobre situações reais do cotidiano esportivo, o que indica a importância de estratégias interventivas contextualizadas e interativas. Acresce que, é importante destacar que momentos voltados à integração e ao lazer contribuíram significativamente para o fortalecimento dos vínculos e da coesão grupal, aspectos que impactam diretamente o desempenho coletivo.

Adicionalmente, a participação em supervisões técnicas mostrou-se fundamental para o desenvolvimento da prática profissional, uma vez que possibilitou a reflexão crítica sobre as experiências vivenciadas e o aprimoramento das intervenções realizadas. Ao longo desse processo, foi possível observar uma transição de uma atuação inicialmente mais centrada na construção de vínculo para uma prática progressivamente mais estruturada, caracterizada por maior embasamento teórico, planejamento e utilização de ferramentas

específicas da Psicologia do Esporte. Dessa maneira, tal movimento evidencia a importância da supervisão como espaço formativo essencial para a consolidação de competências técnicas e éticas.

Por outro lado, a dinâmica institucional também se apresentou como um elemento central na experiência, exigindo constante negociação e delimitação do papel da Psicologia no clube. Nesse contexto, a interação com a comissão técnica mostrou-se fundamental para o alinhamento de expectativas e para a construção de intervenções mais integradas. Entretanto, evidenciou-se, simultaneamente, a necessidade de manutenção da autonomia profissional e do compromisso ético. Desarte, foram identificadas situações em que se fez necessário distinguir as atribuições da Psicologia das demandas de outros setores, reforçando a importância da clareza de funções no trabalho interdisciplinar.

Além disso, a vivência incluiu o manejo de situações críticas e imprevistas, tais como episódios de ansiedade aguda e conflitos interpessoais, os quais exigiram respostas rápidas e adequadas dentro dos limites da atuação da estagiária. Nesse sentido, tais experiências contribuíram significativamente para o desenvolvimento de habilidades como escuta qualificada, tomada de decisão e manejo emocional, evidenciando, portanto, a necessidade de preparo técnico e de suporte contínuo por meio da supervisão.

Por fim, de modo geral, os resultados apontam que a atuação em Psicologia do Esporte nas categorias de base demanda uma abordagem ampla, integrada e sensível às múltiplas dimensões que atravessam o desenvolvimento dos atletas. Sendo assim, a experiência permitiu compreender que o trabalho psicológico nesse contexto não se restringe à melhoria do desempenho, mas envolve, de maneira indissociável, a promoção do desenvolvimento integral, considerando aspectos emocionais, sociais e comportamentais. Ao mesmo tempo, evidenciaram-se os desafios inerentes à prática, reforçando a importância de uma formação sólida, de uma atuação ética e da constante articulação entre teoria e prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de estágio analisada permitiu evidenciar, de maneira mais aprofundada, que a atuação em Psicologia do Esporte em contexto de base exige flexibilidade técnica, leitura contextual e capacidade de adaptação às demandas institucionais e aos imprevistos do cotidiano esportivo. Em consonância com os objetivos propostos, foi possível não apenas compreender, mas vivenciar a complexidade da prática psicológica em um ambiente marcado por exigências de desempenho, relações hierárquicas e dinâmicas grupais intensas.

Ao longo do período, destacou-se a diversidade de atividades desenvolvidas, incluindo atendimentos individuais, observações de treinos, participação em jogos, intervenções grupais e momentos de supervisão. Tais experiências possibilitaram a ampliação do repertório técnico da estagiária, especialmente no que se refere à condução de atendimentos em contexto não clínico tradicional, à adaptação da linguagem ao público

adolescente e à construção de intervenções compatíveis com a realidade do futebol.

Além do mais, a vivência prática evidenciou a importância do planejamento psicológico no esporte, especialmente a partir da elaboração de propostas estruturadas baseadas no desenvolvimento de habilidades psicológicas. A construção e apresentação desses planejamentos, bem como a discussão em supervisão, contribuíram para o desenvolvimento do raciocínio técnico e da capacidade de justificar intervenções com base teórica, aspecto fundamental para a atuação profissional qualificada.

Outro ponto relevante refere-se à compreensão da dinâmica institucional, que se mostrou atravessada por normas, rotinas e relações de poder que influenciam diretamente a atuação da Psicologia. A necessidade de alinhar intervenções com a comissão técnica, bem como de compreender os limites e possibilidades do papel do psicólogo no clube, configurou-se como um aprendizado central da experiência. Com base nisso, a prática exigiu não apenas conhecimento técnico, mas também postura profissional, comunicação assertiva e clareza ética.

Adicionalmente, situações específicas vivenciadas ao longo do estágio, como alterações de planejamento, adiamentos de atividades, presença de agentes externos e demandas emergenciais dos atletas, evidenciaram a necessidade de atuação responsiva e capacidade de reorganização frente a imprevistos. Esses elementos reforçam que a prática em Psicologia do Esporte não ocorre de forma linear, exigindo constante tomada de decisão e adaptação às condições reais do contexto.

A participação em atividades coletivas, como palestras e dinâmicas, também contribuiu para a compreensão da importância de intervenções de psicoeducação no desenvolvimento dos atletas, especialmente no que se refere à construção de autonomia, responsabilidade e consciência sobre aspectos que influenciam o desempenho, como sono, metas e comportamento em equipe. Tais experiências demonstraram que o trabalho psicológico, quando integrado à rotina esportiva, potencializa tanto o desempenho quanto o desenvolvimento pessoal.

Por fim, conclui-se que o estágio proporcionou um avanço significativo na formação da estagiária, não apenas pela aquisição de conhecimentos técnicos, mas pela vivência concreta dos desafios da atuação profissional. A experiência reafirma a importância da Psicologia no contexto esportivo como área estratégica, capaz de contribuir de forma efetiva para a formação integral de atletas, ao mesmo tempo em que evidencia a necessidade de preparo contínuo, supervisão qualificada e atuação ética diante das especificidades desse campo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Federal de Psicologia. **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) no esporte**. Brasília: CFP, 2013.

MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RUBIO, Katia. **Psicologia do esporte**: teoria e prática. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.