



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

Physical Education and Sport Journal

[v. 17 | n. 2 | p. 119-122 | 2019]

RECEBIDO: 29-08-2019

APROVADO: 01-09-2019

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOSSIÊ PSICOLOGIA DO ESPORTE

Análise de jovens no âmbito esportivo: um relato de experiência

Analysis of young people in sports: an experience report

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p119>

Guilherme Bagni, Kauan Galvão Morão, Renato Henrique Verzani,
Afonso Antonio Machado

Universidade Estadual Paulista (UNESP)

RESUMO

Introdução: A psicologia do esporte deve-se atentar à questão dos jovens atletas, já que esta faixa etária apresenta grande importância para o futuro, quer este esportivo ou não, pois os jovens estão em desenvolvimento e tais intervenções possibilitam a formação do indivíduo em sua totalidade. **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada em um Projeto Social de futsal, elencando os problemas verificados, relacionados à psicologia do esporte, bem como as estratégias propostas. **Métodos:** Foi utilizado o relato de experiência de um projeto social para atletas de futsal. Por meio das observações verificadas e anotadas, foram propostas estratégias, havendo relato das mesmas, bem como sua eficácia ou não. **Resultados:** Foi observado que os jovens apresentavam uma atitude agressiva negativa por meio de brigas e discussões durante os treinos e competições. Foram identificados os líderes do grupo e estabelecida uma comunicação com os mesmos, especialmente em relação ao feedback. Toda essa questão levou em consideração o contexto social e, assim, foi trabalhada a questão da coesão, especialmente a social. Todo este processo resultou em melhorias na questão da agressividade inicialmente mencionada. **Conclusão:** Foram verificadas que as estratégias aqui adotadas tiveram resultados positivos, porém ressalta-se a importância da consideração do contexto, analisando a especificidade e a individualidade de cada caso, o que possibilita a adoção de estratégias eficientes.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Esporte; Ajuste Emocional; Agressão.

ABSTRACT

Background: Sport psychology should pay attention to the issue of young athletes, as this age group has great importance to the future, whether in sport or not, because young people are in development and such interventions enable the formation of the individual in its entirety. **Objective:** Report the experience of a Social Futsal Project, listing the problems related to sports psychology, as well as the proposed strategies. **Methods:** Experience report was used as the research method. Observations of a social project for futsal athletes were verified and recorded. Strategies were proposed and evaluated regarding their effectiveness. **Results:** It was observed that young people showed a negative aggressive attitude through fights and discussions during training and competitions. Group leaders were identified and communication was established with them, especially regarding feedback. This whole issue took into account the social context and thus the question of cohesion, especially the social one, was worked out. This whole process resulted in improvements in the aggressiveness issue initially mentioned. **Conclusion:** It was verified that the strategies adopted had positive results, but we emphasized the importance of considering the context, analyzing the specificity and individuality of each case, which enables the adoption of efficient strategies.

KEYWORDS: Psychology, Sports; Emotional Adjustment; Aggression.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte acaba recebendo uma grande visibilidade no esporte de alto rendimento, justamente pela própria vitrine que esta vertente do esporte possui. Porém, é necessário compreender e se atentar à importância da psicologia do esporte para jovens atletas. De acordo com Weinberg e Gould (2017), é por volta dos 12 anos que a prática do esporte atinge o seu auge para a maioria das crianças. Ainda segundo os mesmos autores, os focos de estudo nesta área são: compreender os motivos que levam à prática esportiva ou a desistência da mesma, estresse, relacionamento entre pares, influência parental, dentre outros. Machado e Gomes (2011) acrescentam a esses fatores a importância de se analisar a precocidade nos esportes, a qual pode resultar em estresse e até no eventual abandono da modalidade.

A agressividade também torna-se um fator interessante a ser analisado, em tempos de inúmeros relatos sobre casos de violências, especialmente em escolas públicas (MARTINS, 2019). Nesse interim, Morão, Schiavon e Machado (2011) e Verzani, Schiavon e Machado (2011), verificaram a ocorrência do bullying no ambiente esportivo em jovens atletas e encontraram dados que apontaram para a ocorrência deste fenômeno e até relatos de possível abandono da prática da modalidade esportiva.

Assim, é preciso considerar que o esporte apresenta grande importância na formação dos indivíduos, podendo trazer contribuições psicossociais por meio de uma pluralidade de vivências (LANDRY, 2004). Ainda de acordo com o autor, os benefícios poderiam ser de ordem cognitiva, motora, educacional, psicossocial, dentre outras. Além disso, deve-se considerar que propiciar um amplo repertório motor possibilita melhorias para a vida toda, ainda que fora do esporte.

Considerando a faixa etária e a modalidade coletiva, é preciso observar que a coesão de grupo é um aspecto importante e dinâmico que envolve a convergência de todos na busca por objetivos, mantendo a união e reforçando a coesão (CARRON, 1988). Neste sentido, Gabarra (2008) destaca que esta é dependente de uma boa comunicação, enquanto que Figueiras (2007) levanta que alguns pontos que podem atrapalhar são a falta de convergência quanto às metas, individualismo e mudanças frequentes de jogadores. O treinador desempenha então um papel fundamental dentro deste ambiente, pois além da questão de liderança, incidindo sobre os treinamentos e competições, colabora com o ambiente de grupo e também reforça a coesão de grupo (MACHADO, 2006).

Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um projeto social de futsal, analisando as questões pertinentes à psicologia do esporte ocorridas neste meio e explorando as estratégias em cada caso, verificando a eficiência das mesmas.

MÉTODOS

Como método este estudo utiliza-se do relato de experiência de um projeto social de futsal da prefeitura de uma cidade do interior do Estado de São Paulo composto por 20 jovens entre 12 e 15 anos. Os treinamentos ocorriam duas vezes na semana com duração de 1 hora e 30 minutos. As intervenções foram desenvolvidas pelo período de dois anos. Para a apresentação deste relato utilizou-se a observação sistemática durante as sessões de treinamento, sendo os dados registrados em diário de campo, o que possibilitou a constatação e análise de experiências significativas ocorridas no projeto, especialmente no que diz respeito aos aspectos emocionais, foco deste relato.

RESULTADOS

Inicialmente foram identificadas as principais demandas dentro do projeto. Como primeiro ponto, foi observado que os jovens apresentavam uma atitude agressiva negativa por meio de brigas e discussões durante os treinos, bem como em competições, estas foram verificadas pelo alto número de cartões registrados em competições, segundo informações prévias do projeto. Visando atenuar essa situação necessitávamos que esta agressividade fosse positiva, de modo que os alunos a utilizassem para ter alta intensidade nos treinamentos e competições. Assim, verificando as teorias de agressividade elencadas por Weinberg e Gould (2017): teoria do instinto, teoria da frustração-agressão, teoria da aprendizagem social e teoria da frustração-agressão revisada, verificamos que muitos desses comportamentos se “encaixavam” nesta última que une elementos da relação entre frustração e agressão, bem como utiliza aspectos da aprendizagem social.

Após essa primeira identificação, necessitávamos refletir acerca das estratégias que poderiam ser utilizadas nesse contexto. Para tanto, precisávamos identificar os líderes do grupo e, subdividir este grupo entre os líderes que facilitavam ou, até mesmo, excitavam estes comportamentos e os que eram contrários ou omissos nestes casos. Com isso precisávamos que os atletas contrários a tal comportamento fossem mais ativos neste processo, bem como compreender e conversar com os líderes favoráveis a atitudes agressivas negativas para minimizar este comportamento. Surge então

aqui, mais um importante fator que foi considerado neste processo: a comunicação.

Em relação a comunicação, foi verificada a questão do feedback, aplicando as diretrizes de Smoll e Smith (2001), foi utilizado o encorajamento, enfatizando as partes em que os jovens estavam realizando de maneira correta, evitando punições após erros, não dando feedback de maneira hostil, para não gerar mais frustração e utilizando reforço positivo. Seguindo essas diretrizes já foi possível notar uma melhora dos atletas, já que, como explicado anteriormente, tinham como umas das causas para o aumento da agressividade frustração, nesse caso específico temos o exemplo do aumento da agressividade por não conseguirem executar determinado movimento.

Paralelamente a isso, foi notado que era necessário uma aproximação com os atletas, tanto em relação a linguagem quanto ao contexto social. Para tanto, além das estratégias referentes a adaptação da comunicação ao contexto verificado, foram realizadas algumas atividades em que os professores também participaram, tais como treinamentos, o que possibilitou um aumento da coesão, especialmente a coesão social.

Nesse interim, analisamos as diretrizes para desenvolver a coesão de equipe citadas por Weinberg e Gould (2017) e utilizamos o estabelecimento de metas de grupo desafiadoras e realísticas dentro dos treinamentos, a comunicação eficaz e explicamos o papel individual de cada atleta para o sucesso da equipe. Obviamente encontramos dificuldades neste processo, sendo que uma das principais já foi relatada na literatura por Weinberg e Gould (2017) e se refere a frequente rotatividade de membros do grupo, por se tratar de um projeto social. Por fim, é interessante reafirmar que, com metas tangíveis, é possível se aproximar do que Benson et al. (2016) encontraram com centenas de atletas com idade média por volta de 15 anos, isto é, que a coesão tanto social quanto da tarefa parece ter relação positiva com o desempenho, sendo que quando o planejamento é efetivo e adequado, a boa performance pode reforçar a coesão, ressaltando o quanto as relações interpessoais podem ser importantes no desenvolvimento por meio do esporte.

Por meio das estratégias adotadas, foi possível verificar a diminuição de atitudes agressivas negativas. Nos treinamentos, ficou evidente a melhoria da equipe em relação ao comportamento, minimizando brigas e otimizando as atividades realizadas durante os treinos. Já nas competições, houve uma redução no número de cartões (amarelos e/ou vermelhos), gerando menores prejuízos durante os campeonatos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias utilizadas foram verificadas como eficientes neste contexto. Vale ressaltar a necessidade de se considerar a individualidade. Assim, não existe uma “receita pronta” de como se atuar, porém existem inúmeras estratégias, sendo necessário compreender o contexto e o caso em si para que se analise qual estratégia deverá ser utilizada naquela situação.

Ressalta-se também a importância de estudos experimentais tanto realizados em laboratórios (ambientes controlados), mas especialmente os estudos de campo, os quais têm as características específicas do ambiente, sem a necessidade de simulações. Assim, poderia haver um maior enriquecimento das discussões e a promoção de estratégias com grande embasamento, permitindo seus resultados ser utilizados de acordo com as reflexões dos profissionais que, dentre das especificidades do seu ambiente de intervenção, podem contar com maior respaldo para intervir de forma convicta e eficiente, permitindo com que a vivência dos jovens esteja de acordo com todos os benefícios que o esporte pode ter na formação e no desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- BENSON, A. J.; SISKA, P.; EYS, M.; PRIKLEOVÁ, S.; SLEPICKA, P. A prospective multilevel examination of the relationship between cohesion and team performance in elite youth sport. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v. 27, p. 39-46, 2016.
- CARRON, A. V. **Group dynamics in sport**. London: Spody, 1988.
- FIGUEIRAS, O. G. Cohesión de equipo. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>>. Acessado em: 29 de agosto de 2019.
- GABARRA, D. O. O desenvolvimento do papel profissional e o trabalho em grupo para a ampliação e qualidade do atendimento. **Revista Brasileira de Psicodrama**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 27-44, 2008.
- LANDRY, G. L. Benefícios da prática esportiva. In: SULLIVAN, J. A.; ANDERSON, S. J. (Orgs.). **Cuidados com o jovem atleta: enfoque interdisciplinar na iniciação e no treinamento esportivo**. Barueri: Manole, 2004. p 1-8.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro:

Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do esporte** – da escola à competição. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MARTINS, L. **A cada dia, ao menos 2 professores são agredidos em escolas estaduais em SP**. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://educacao.uol.com.br/noticias/2019/08/22/a-cada-dia-ao-menos-2-professores-sao-agredidos-em-escolas-estaduais-em-sp.htm>>. Acessado em: 27 de agosto de 2019.

MORÃO, K. G.; SCHIAVON, M. K.; MACHADO, A. A. A ocorrência de bullying e sua influência no abandono esportivo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 10, n. 6, p. 25-32, 2011.

SMOLL, F. L.; SMITH, R. E. Conducting sport psychology training programs for coaches: Cognitive-behavioral principles and techniques. In: WILLIAMS, J. M. (Ed.). **Applied sport psychology: personal growth to peak performance**. 4. ed. Mountain View: Mayfield, 2001. p. 378–400.

VERZANI, R. H.; SCHIAVON, M. K.; MACHADO, A. A. Interferência do bullying no esporte de alto rendimento. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 10, n. 6, p. 95-102, 2011.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Autor correspondente: **Guilherme Bagni**

E-mail: guilhermebagni@uol.com.br

Recebido: **29 de agosto de 2019**.

Aceito: **01 de setembro de 2019**.

* * * * *