

¹CONCENTRAÇÃO, ATENÇÃO E AUTOESTIMA DOS ATLETAS DE 12 A 17 ANOS DA INSTITUIÇÃO DE ESPORTES DE ARACAJU - SE
Elaboração de Cartilha Para Atletas de 12 a 17 anos.

Anne Beatriz Quintiliano de Oliveira¹
Emily Vieira da Conceição Santos¹
Emily Soares Almeida¹
Lorena Soares Gonzaga¹
Matheus Andrade de Oliveira¹
Rafaela Natália Rodrigues Amorim¹
Raffael Geraldo dos Santos¹

Orientador: Prof. Dr. Cleberson Franclin Tavares Costa²

ENQUADRAMENTO DO TRABALHO

- () Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- () Economia criativa, mercado e gestão.
- () Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- (x) Bem-estar social e educação em saúde.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte, definida por Samulski (2009) como o estudo científico do comportamento humano no contexto esportivo e de exercícios físicos, aborda questões como motivação, personalidade, dinâmica grupal e bem-estar dos atletas (Rubio, 1999). Também visa auxiliar treinadores e atletas de alto rendimento na preparação psicológica como explica Barreto (2003). A busca pela melhoria no desempenho esportivo impulsiona a crescente importância da psicologia do esporte, utilizada para preparar os atletas psicologicamente, promovendo estabilidade emocional e minimizando quedas de performance durante as competições (Paganotto, 2022).

A autoestima, crucial na psicologia do esporte, influencia diretamente os relacionamentos e o bem-estar dos atletas, podendo impactar positivamente seu desempenho pois envolve como ele se enxerga (Schultheisz, 2013), o que envolve diretamente as emoções dos atletas principalmente ao longo das fases pré, durante e pós-competição, sendo a ansiedade uma variável determinante que pode tanto beneficiar quanto prejudicar o desempenho, dependendo do contexto (Lavrouira, 2008).

A motivação na prática esportiva, como explica Samulski (2009) é influenciada pela interação entre personalidade e fatores ambientais, destacando-se motivos como prazer na atividade e melhoria da saúde. A competição esportiva pode ser fonte de estresse ou motivação, dependendo da percepção e habilidade de enfrentamento de cada atleta, influenciando suas respostas aos eventos competitivos (Stefanello, 2007).

Com base nesses conteúdos, foi elaborado o objetivo de criação de cartilhas com o tema: Concentração Atenção e Auto-Estima dos atletas de 12 a 17 anos de uma Intituição de esportes sediada na cidade de Aracaju, Sergipe. Tendo como objetivos específicos: 1. Pesquisa e revisão bibliográfica sobre os assuntos relacionados à pesquisa. 2. Visitas a campo

¹ Acadêmicos do curso de Psicologia da Universidade Tiradentes

² Doutor em Psicologia Professor da Universidade Tiradentes

para compreensão da demanda. 3. Criação das cartilhas sobre: Concentração, Atenção e Auto-Estima dos atletas de 12 a 17 anos da Secretaria do Estado do Esporte e do Lazer.

REFERENCIAL TEÓRICO

Objetivos da Psicologia do Esporte.

Um dos papéis da psicologia do esporte, como explica Paganotto (2022), é a preparação dos atletas para competições de alto rendimento. Tal explicação pode ser complementada através da perspectiva dos princípios da teoria da ação (*action-theory*), definida por Samulski (2009, p3) onde “a psicologia do esporte se ocupa da análise e modificação de processos psíquicos e de ações esportivas [...]”.

Campos de Atuação na Psicologia do Esporte

Segundo Samulski (1995) existem quatro campos de atuação da psicologia do esporte: o esporte recreativo; esporte de reabilitação; esporte de rendimento e o esporte escolar, sendo estes dois últimos o objeto de atuação desta intervenção, pois o esporte de rendimento visa desenvolver o desempenho dos atletas dentro de uma instituição, transformando questões psicológicas, e o esporte escolar com o estímulo de questões socioeducativas, estimulando jovens em seus crescimento e aprendizado. Para que isso ocorra, Rubio (1999), explica que é necessário que o profissional tenha uma abrangência de conhecimentos em áreas que envolvem tanto o esporte quanto a psicologia.

Treinamento Psicológico

O treinamento psicológico pode ser tanto para técnicos quanto para os atletas, como explica Samulski (2009), com o objetivo de desenvolver várias situações, com capacidades flexíveis e psíquicas dos rendimentos, criando um bom estado emocional durante os treinos e competições, visando desenvolver uma boa qualidade de vida dos atletas.

O Estresse no Esporte

O estresse é um fenômeno multifatorial, podendo ser ocasionado por pressões no ambiente esportivo, familiar e social. (Rossi et al., 2016). Estratégias de enfrentamento, como o *coping*, são essenciais para lidar com situações estressantes, sendo o autocontrole uma ferramenta crucial nesse processo.

Lesão no Esporte

Para Samulski (2002) a lesão no esporte pode causar reações psicológicas, como frustração e depressão, sendo estas as mais comuns, como também a diminuição da autoestima. Quanto maior a severidade da lesão, maior a intensidade da reação psicológica. O autor explica que segundo o modelo de Grief Reaction, proposto por Kubler-Ross, o atleta vivenciará cinco estágios emocionais após sofrer uma lesão: negação; raiva; barganha ou negociação; depressão; aceitação e reorganização.

PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO

No dia 26 de fevereiro de 2024, após a apresentação da demanda inicial, foi realizada uma revisão bibliográfica a fim de buscar maior entendimento do tema selecionado, em seguida foi elaborada e enviada uma carta ao mentor com o objetivo de agendar um horário e dia para o primeiro encontro.

No dia 15 de março de 2024, houve o primeiro contato com o campo. Nessa visita, foi possível visualizar uma perspectiva mais clara da demanda solicitada e acrescentar novas possibilidades. Em primeiro plano, foi solicitado um contato com o mentor para obter informações mais precisas da demanda.

No escritório da instituição, deu-se início à entrevista com o objetivo de agregar conhecimentos práticos sobre a demanda e campo, para o preparo da proposta de intervenção. Nessa conversa, foi possível entender mais a fundo sobre o público-alvo a ser trabalhado e as principais necessidades. Subsequente a isso, foi solicitado ao mentor um tour por todo o campo com o intuito de apresentar e explicar o funcionamento de cada ambiente para observar diferentes aspectos de acordo com a rotina dos atletas.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A partir dos dados coletados e em discussão com o orientador, foi compreendida a necessidade da mudança na demanda inicialmente proposta, que seria a elaboração de uma cartilha sobre “motivação para atletas de alto rendimento”, alternando para duas cartilhas sobre Concentração, Atenção e Autoestima dos atletas da categoria infanto-juvenil. Sendo a primeira para os atletas de 12 a 14 anos e a segunda para atletas de 14 a 17 anos, tomando como referência a faixa etária e as modalidades coletivas e individuais e compreendendo que seu objetivo seria para um caráter psico-informativo.

Além disso, foi discutido com os membros da direção da instituição, a visualização de uma carência quanto a um profissional da psicologia trabalhando com os atletas, e a partir disso, ficou entendida a importância de trabalhar com um psicólogo, atuando na aplicação de técnicas para o desenvolvimento de habilidades para o controle emocional, possibilitando melhores desempenhos no rendimento dos atletas. Também foi debatido sobre aderir esse contexto, para que as federações deem continuidade futuramente arcando com custos necessários.

CONCLUSÕES

Pode-se concluir parcialmente, que este projeto de intervenção em andamento tem o intuito de auxiliar no desenvolvimento e aprimoramento da concentração, atenção e autoestima dos atletas de 12 a 17 anos da instituição proposta. Além de contribuir com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), tais quais, o Objetivo 3, Saúde e Bem-estar e o Objetivo 4, Educação de qualidade. Sendo de grande importância a disseminação de informação psico-educativa de qualidade, estimulando a aprendizagem e o cuidado com a saúde mental dos atletas.

REFERÊNCIAS

BARRETO, João Alberto. **Psicologia do Esporte**: para o Atleta de Alto Rendimento. Rio de Janeiro, RJ: Shape, 2003

COSTA, V. T. D. et al. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 3, p. 537–546, set. 2011.

LAVROURA, Tiago Nicola. **Medo no esporte**: Estados Emocionais e Rendimento Esportivo. 1ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2008

OLIVEIRA, L. P. D. et al. O impacto dos traços de perfeccionismo na motivação de atletas de futebol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 17, n. 5, p. 601, 22 set. 2015.

PAGANOTTO, I. R. A influência da autoestima no desempenho dos atletas. **Instituto de Biociências-UNESP**, São Paulo, 2022.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 3, p. e283798, 21 dez. 2018.

ROSSI, M. R. et al. ESTRATÉGIAS DE COPING EM ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO: ESTUDO COMPARATIVO. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 4, p. 282–286, ago. 2016.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 60–69, 1999.

SAMULSKI, Deitar. **Psicologia do Esporte**. 1.Ed. Barueri, SP: Manole, 2002

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**: Conceitos e Novas Perspectivas. Barueri, SP: Manole, 2009. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442494/>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**: teoria e prática. 2.ed. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1995.

SCHULTHEISZ, T. S. V.; APRILE, M. R. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 5, n. 1, 2013.

STEFANELLO, J. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 2007, n. 2, p. 232–244, 2007.