INTERVENÇÕES NA PSICOLOGIA DO ESPORTE: SEMELHANÇAS E ESPECIFICIDADES ENTRE O HANDEBOL E O FUTEBOL

Gustavo D'Addea Aparecido, Lueica Willyanne dos Santos Rodrigues, Marcia dos Santos Sermanini, Patricia Mara Danella.

Universidade do Vale do Paraíba/Curso de Psicologia/Faculdade de Educação e Artes, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, gustavodaddea0@gmail.com, lueica.rodrigues@gmail.com, marcia.sermarini@univap.br, patricia@univap.br.

Resumo
A Psicologia do Esporte é indispensável para o suporte socioemocional e a preservação da saúde mental de atletas em formação. Este estudo investigou e comparou intervenções psicológicas conduzidas em estágio supervisionado junto a equipes masculinas adolescentes de handebol em 24 encontros e futebol em 22 encontros. Pautada na pesquisa-ação qualitativa, a prática articulou dinâmicas de grupo, observações de treinos e jogos, registros em diário de campo e reflexões críticas. A discussão organizou-se na práxis reflexiva das perguntas norteadoras, nas confluências transversais do vínculo interpessoal e nas especificidades de quadra e campo. Os resultados indicaram que o tamanho do grupo, a dinâmica de jogo e a pressão do calendário influenciam as demandas coletivas de forma singular em cada modalidade. Conclui-se que a flexibilidade metodológica e a postura investigativa são pilares tanto para o desenvolvimento integral dos atletas quanto para a formação profissional dos estagiários.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Pesquisa-ação. Atletas adolescentes. Handebol. Futebol.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas – Psicologia.

Introdução

O crescimento exponencial do esporte, tanto no âmbito profissional quanto nas categorias de formação, fez com que todas as estruturas que o compõem também avançassem. Há uma procura cada vez maior, por parte dos clubes profissionais e de base, por nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos e, com isso, a Psicologia não poderia ficar de fora. O cérebro, que compõe todo o maquinário humano, também precisa ser visto e estudado, considerando sua influência sobre os aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais envolvidos na prática esportiva.

Para Griffith (1926; 1928), um dos precursores da Psicologia do Esporte ocidental, a ansiedade e o medo poderiam interferir negativamente na *performance* esportiva. Ao mesmo tempo, o autor reconhecia que essas mesmas emoções poderiam beneficiar o atleta quando bem direcionadas e experienciadas de forma não excessiva. Dessa forma, compreender os aspectos psicológicos presentes no contexto esportivo torna-se fundamental para compreender não apenas o desempenho, mas também a experiência do atleta diante das demandas impostas pela prática esportiva.

Contextualizando essas ideias aos moldes esportivos atuais, o modelo contemporâneo cria mais fontes de avaliação e pressão para o jovem atleta, potencializando sua experiência emocional diante do uso excessivo das redes sociais, de campeonatos com calendários intensos e da profissionalização cada vez mais precoce. Autores como Côté, Lidor e Hackfort (2009), ao analisarem esses fenômenos, apontam que, durante a adolescência, ocorre um aumento na intensidade dos treinamentos, na ênfase sobre a competição e na busca pelo desempenho e pelo sucesso esportivo, justamente em uma fase marcada por importantes processos de desenvolvimento psicológico, tais como a construção da identidade e do senso de competência. Nesse contexto, o acompanhamento de profissionais da área da saúde, especialmente da saúde mental, como o psicólogo do esporte, torna-se fundamental, não apenas para contribuir com a manutenção e o aprimoramento da *performance* esportiva, mas também para promover um olhar integral e humanizado sobre o atleta, considerando suas demandas emocionais, sociais e psicológicas.

Nesse cenário, compreender as relações estabelecidas no ambiente esportivo também se torna indispensável, uma vez que o desempenho não está relacionado apenas aos aspectos individuais

do atleta, mas também à forma como os indivíduos se relacionam e constroem um objetivo coletivo. A dinâmica de uma equipe envolve diferentes individualidades, que precisam coexistir e se articular em torno de metas comuns, tornando a comunicação um elemento fundamental para a construção e manutenção do coletivo.

As equipes de futebol e handebol representam modalidades esportivas distintas, mas que apresentam propostas similares: ambas necessitam pontuar mais do que seus adversários para obter a vitória. Até alcançar o resultado desejado, existem caminhos percorridos no cotidiano dos treinos e jogos que interessam diretamente à Psicologia. É necessário estruturar esquemas táticos, treinamentos físicos e preparação mental para a consolidação das técnicas exigidas pelas modalidades, o que somente se concretiza em equipe por meio da comunicação. Torna-se essencial haver equilíbrio entre a individualidade de cada atleta e uma cumplicidade capaz de integrar esses elementos individuais no coletivo. Isso ocorre quando os desejos de cada participante do grupo se alinham ao objetivo final estabelecido pela equipe, sendo continuamente fomentados por um desejo coletivo construído na convivência.

A partir dessas considerações, torna-se relevante compreender como a Psicologia do Esporte pode contribuir para o desenvolvimento dos jovens atletas e para as relações estabelecidas no contexto das equipes. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a atuação da Psicologia do Esporte no contexto de equipes de formação de futebol e handebol, considerando os aspectos psicológicos, emocionais e relacionais presentes no cotidiano dos jovens atletas, com ênfase na dinâmica coletiva e nas especificidades das intervenções desenvolvidas em cada modalidade.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza empírica e abordagem descritiva, desenvolvida por meio da pesquisa-ação. De acordo com Thiollent (2022), essa metodologia integra investigação e intervenção, permitindo que os pesquisadores participem ativamente do contexto estudado, articulando a produção de conhecimento à resolução de problemas e à reflexão crítica sobre a prática. Nessa perspectiva, a pesquisa foi realizada durante o estágio em Psicologia do Esporte, envolvendo duas equipes esportivas masculinas, sendo uma equipe de handebol, com 16 atletas, e uma equipe de futebol, com 27 atletas. As intervenções foram conduzidas por estagiários de Psicologia, sendo cada estagiário responsável pelo acompanhamento de uma modalidade esportiva distinta: uma equipe de handebol e uma equipe de futebol.

No âmbito das exigências da instituição de ensino, o estágio previa a realização de 16 encontros com cada equipe, podendo esse número ser reduzido ou ampliado em função da programação esportiva e da organização institucional. Os encontros eram previstos para ocorrer semanalmente, com duração mínima de uma hora, mantendo-se a flexibilidade quanto aos dias e horários em decorrência das demandas e da rotina das modalidades esportivas. Além dos encontros destinados às intervenções, os estagiários também poderiam realizar observações complementares durante treinos, jogos-treino e competições, bem como participar de encontros adicionais, conforme as necessidades identificadas no decorrer do estágio. Esses momentos foram considerados como fontes complementares para a compreensão das demandas psicológicas e para o planejamento das intervenções.

A equipe de handebol iniciou suas atividades dois semestres antes da equipe de futebol, cuja atuação teve início no ano corrente. Ao longo do período de acompanhamento, foram realizados 24 encontros com a equipe de handebol, enquanto 14 foram cancelados. Dentre os cancelamentos, 10 ocorreram em razão da participação da equipe em competições, três devido a feriados e um por motivos pessoais. Além dos encontros de intervenção, foram realizadas observações complementares em três treinos em quadra e em três jogos competitivos. Com relação à equipe de futebol, foram realizados 22 encontros e três foram cancelados, sendo dois em decorrência de feriados e um a pedido da própria equipe, devido a questões relacionadas ao treinamento. Como atividades complementares, foram observados quatro treinos em campo, três jogos-treino e nove jogos competitivos.

A produção dos dados ocorreu por meio de observações sistemáticas, registros em diário de campo e reflexões dos estagiários acerca das demandas psicológicas identificadas, das estratégias de intervenção implementadas e das respostas apresentadas pelos atletas ao longo do processo. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, fundamentando-se na interpretação crítica e reflexiva das experiências vivenciadas, o que possibilitou a comparação entre os dois contextos de

atuação e a identificação de aproximações e especificidades das intervenções psicológicas desenvolvidas em cada modalidade esportiva, conforme os pressupostos da pesquisa-ação (Thiollent, 2022; Tripp, 2005).

Resultados e Discussão

A apresentação e discussão dos dados deste estudo organizam-se em três eixos fundamentais. O primeiro analisa a práxis da pesquisa-ação a partir da construção de um guia reflexivo de atuação para o estagiário. O segundo eixo examina os pontos de convergência entre o handebol e o futebol, enfatizando o vínculo afetivo-profissional e as dinâmicas interpessoais como alicerces transversais no esporte de base. O terceiro eixo aprofunda as particularidades de cada modalidade, evidenciando como o contingente de atletas, a dinâmica de jogo e o calendário competitivo condicionaram intervenções singulares no campo e na quadra.

A Práxis da Pesquisa-Ação: O Guia de Perguntas Norteadoras na Atuação Esportiva

Nessa perspectiva, a práxis construída ao longo da pesquisa-ação permitiu a formulação de um guia prático de reflexão estruturado por três perguntas norteadoras, pensado para orientar a tomada de decisão do estagiário no manejo das demandas esportivas:

1. *Há quantas formas de trabalhar esta demanda?*

2. *Em que contexto os atletas viveram, vivem ou irão viver esta demanda?*

3. *Como esta demanda se torna crível, para o atleta entender a importância de se trabalhar este tema?*

Para Harris, Blom e Visek (2013), a primeira pergunta exige criatividade e uma leitura apurada do ambiente, permitindo ao profissional explorar desde questionários e debates até dinâmicas vivenciais e simulações de pressão. A segunda pergunta fundamenta-se na observação contínua e na escuta ativa nos momentos de alta e baixa tensão. (competições, treinos e convivência informal). Essa aproximação articula-se com o conceito de autorrevelação (*self-disclosure*) de Bradley, Tufton e Hemmings (2019), demonstrando que a comunicação autêntica constrói a segurança psicológica necessária para que o jovem compartilhe suas vulnerabilidades. Por fim, a terceira pergunta consolida a credibilidade da intervenção por meio de uma autoridade técnica acolhedora e não autoritária (O'Halloran et al., 2024), promovendo o suporte à autonomia e garantindo que o atleta perceba sentido pessoal e interpessoal naquilo que está sendo trabalhado.

Pontes e Transversalidades: Vínculo e Dinâmicas Interpessoais no Esporte de Base

A experiência de estágio junto às equipes de handebol e futebol evidenciou a existência de demandas psicológicas que atravessavam as duas modalidades, especialmente relacionadas à ansiedade, à autoconfiança, ao medo de errar, à pressão por desempenho, à comunicação e às relações interpessoais. Embora essas demandas se apresentassem em contextos distintos, observou-se que o desempenho esportivo não se constituía apenas a partir das capacidades individuais dos atletas, mas também das relações estabelecidas e da forma como cada equipe construía seus objetivos coletivamente.

Nesse sentido, o vínculo estabelecido entre estagiários e atletas mostrou-se fundamental para a construção de um espaço de escuta, confiança e participação. A presença no cotidiano das equipes, aliada às dinâmicas de grupo e aos momentos de diálogo, favoreceu a aproximação e possibilitou maior abertura para que os atletas expressassem inseguranças, dificuldades e percepções sobre suas experiências esportivas. Esse processo se aproxima da perspectiva de Bradley, Tufton e Hemmings (2019), ao compreender a comunicação e a autorrevelação como elementos importantes para o estabelecimento de relações de confiança no contexto esportivo.

As experiências também demonstraram que demandas aparentemente individuais assumiram uma dimensão coletiva. O medo de errar, por exemplo, não repercutia somente sobre a confiança do

atleta, mas podia interferir na comunicação, na tomada de decisão e na dinâmica da equipe. Da mesma forma, situações de conflito, dificuldades de integração e diferentes formas de lidar com a cobrança evidenciaram a necessidade de compreender o atleta inserido em uma rede de relações. Assim, a intervenção psicológica buscou articular aspectos individuais e coletivos, considerando que o desenvolvimento emocional de um atleta também é atravessado pelo ambiente construído pelo grupo.

Dessa forma, vínculo, comunicação e coesão constituíram elementos transversais às duas experiências, mas não produziram necessariamente as mesmas demandas ou exigiram as mesmas estratégias. As características do grupo, da modalidade, da rotina de treinamentos e das situações competitivas influenciaram a maneira como essas questões se manifestavam e eram trabalhadas. É justamente a partir dessas aproximações e diferenças que se tornam compreensíveis as especificidades encontradas na atuação junto à equipe de handebol e à equipe de futebol.

A Especificidade da Quadra: A Intervenção no Handebol

A atuação junto à equipe Masculina de Handebol possibilitou um acompanhamento longitudinal das demandas psicológicas e relacionais presentes no cotidiano esportivo dos adolescentes. Ao longo do estágio, foram realizados 24 encontros, além de observações de treinos e jogos, permitindo identificar demandas relacionadas à ansiedade pré-competitiva, insegurança, baixa autoestima, medo de errar e cobrança por desempenho. Nesse contexto, as intervenções buscaram compreender essas manifestações para além do rendimento, considerando também as relações estabelecidas entre os atletas e suas experiências no contexto esportivo.

As estratégias foram construídas e adaptadas conforme as necessidades observadas. Dinâmicas de integração, rodas de conversa, o *“Grid de Números”* e o “Termômetro das Emoções” possibilitaram trabalhar aspectos como concentração, regulação emocional, autoconfiança e reconhecimento dos próprios sentimentos. O acompanhamento contínuo favoreceu a construção do vínculo e maior abertura para o diálogo, enquanto situações de conflito e dificuldades de comunicação evidenciaram a necessidade de trabalhar também a coesão e as relações interpessoais.

A experiência no handebol evidenciou a importância de uma atuação flexível e contextualizada, considerando as características da modalidade e as demandas específicas do grupo. O acompanhamento longitudinal possibilitou maior aprofundamento das questões observadas e a reorganização das estratégias ao longo do processo, contribuindo para uma atuação voltada não apenas ao desempenho esportivo, mas também ao desenvolvimento emocional e relacional dos jovens atletas.

A Dinâmica do Campo: A Intervenção no Futebol

A atuação junto à equipe Masculina de Futebol possibilitou um trabalho focado no acolhimento, buscando o equilíbrio entre a busca por resultados e a promoção da saúde mental dos atletas. Ao longo de 22 encontros, que abordaram debates, discussões em grupo, observações em treinos, jogos-treino e partidas competitivas, foram aplicados questionários e testes auxiliares, além de dinâmicas de integração como a *"Matriz SWOT"* e o "Mapa de Calor das Emoções".

As estratégias foram construídas e adaptadas continuamente conforme as necessidades observadas, visando fortalecer o espaço de acolhimento, fomentar o diálogo e consolidar a confiança dos atletas no processo. As principais demandas identificadas — tais como ruídos na comunicação da equipe e a ansiedade pré e pós-treino ou em situações de competição — foram gradualmente trabalhadas, promovendo o fortalecimento do grupo tanto no plano individual quanto no coletivo.

Apesar de essas questões serem trabalhadas por serem demandas recorrentes no contexto esportivo, no futebol houve um enfoque maior na comunicação em grupo, visando favorecer um melhor desenvolvimento da equipe durante os treinos e as competições. Essa demanda demonstrou a necessidade de ser trabalhada com maior atenção em relação às demais, uma vez que a dificuldade de comunicação interferia diretamente na dinâmica do grupo. Além disso, também foi trabalhada a ansiedade pré-competição, identificada como outra demanda relevante. Observou-se que, nos momentos de maior tensão, a ausência de uma comunicação efetiva entre os integrantes contribuía para o aumento da ansiedade, dificultando a compreensão mútua e o funcionamento do grupo enquanto equipe.

Dessa forma, a experiência no futebol evidenciou a eficácia de uma abordagem flexível e não engessada a um único viés teórico do início ao fim do processo. A adoção de uma atuação contextualizada demonstrou maior impacto no coletivo e na valorização das individualidades, contribuindo para a preparação dos jovens atletas para além do contexto esportivo.

Conclusão

A análise comparativa evidenciou que, embora ambas as modalidades compartilhem demandas socioemocionais transversais à adolescência no esporte, como a regulação da ansiedade competitiva, o manejo da pressão por rendimento e a busca por coesão de grupo, as estratégias de atuação exigem constante contextualização e flexibilização metodológica. Nesse cenário, a construção de uma práxis pautada no guia de perguntas norteadoras e o emprego de dinâmicas de grupo estruturadas consolidaram-se como ferramentas centrais, viabilizando a criação de um espaço seguro de escuta, o fortalecimento dos laços interpessoais e a elaboração coletiva das vivências no cotidiano esportivo.

As especificidades de cada modalidade, marcadas pelas diferenças no tamanho das equipes, na rotina dos treinamentos e na densidade do calendário competitivo, demonstraram a impossibilidade de aplicação de abordagens padronizadas na Psicologia do Esporte. A dinâmica do campo no futebol, com um grupo numericamente maior e exposto a um volume elevado de partidas competitivas, demandou intervenções direcionadas ao gerenciamento de subgrupos, à mediação de conflitos e à gestão de expectativas em cenários de alta cobrança e instabilidade. Por sua vez, a dinâmica da quadra no handebol, marcada por um número menor de atletas, espaço físico reduzido e acompanhamento longitudinal estendido, favoreceu o aprofundamento das trocas interpessoais, permitindo maior densidade no vínculo estabelecido e um trabalho mais refinado sobre a regulação emocional diante do erro técnico e as demandas subjetivas e do coletivo.

Por tratar-se de uma prática desenvolvida no âmbito do estágio supervisionado, a experiência caracterizou-se por um ciclo contínuo de planejamento, execução, avaliação e reorganização das estratégias. Tal dinamismo ratifica a pesquisa-ação como referencial metodológico essencial não apenas para responder com prontidão às necessidades emergentes dos atletas e das comissões técnicas, mas também para subsidiar uma formação reflexiva, crítica e eticamente comprometida dos estagiários de Psicologia. Em suma, a atuação psicológica junto a atletas adolescentes recusa fórmulas rígidas e prescritivas, sustentando-se na capacidade de leitura de cenário, na flexibilidade operacional e na centralidade do sujeito. Reafirma-se, assim, o compromisso da Psicologia do Esporte com uma prática pautada em princípios éticos e científicos, assegurando o respeito à autonomia, à dignidade e ao desenvolvimento integral dos jovens atletas para além do rendimento técnico.

Referências Bibliográficas

BRADLEY, S.; TUFTON, L.; HEMMINGS, B. Self-disclosure within the sport-psychologist athlete relationship. **Sport & Exercise Psychology Review**, v. 15, n. 1, p. 3-12, 2019. Disponível em: https://pure.northampton.ac.uk/en/publications/self-disclosure-within-the-sport-psychologist-athlete-relationshi/. Acesso em: 11 ago. 2026.

CÔTÉ, J.; LIDOR, R.; HACKFORT, D. ISSP position stand: to sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 7, n. 1, p. 7-17, 2009. DOI: 10.1080/1612197X.2009.9671889. Disponível em: https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889. Acesso em: 9 ago. 2026.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17509840701834573. Acesso em: 11 ago. 2026.

GRIFFITH, C. R. **Psychology of coaching**: a study of coaching methods from the point of view of psychology. New York: Charles Scribner's Sons, 1926. Disponível em:

https://www.academia.edu/146203710/Coaching_Psychology. Acesso em: 9 ago. 2026.

GRIFFITH, C. R. **Psychology and athletics**: a general survey for athletes and coaches. New York: Charles Scribner's Sons, 1928. Disponível em: https://pt.scribd.com/document/670673726/Sport-Psychology-the-Griffith-Era-1920-1940. Acesso em: 9 ago. 2026.

HARRIS, B. S.; BLOM, L. C.; VISEK, A. J. Assessment in youth sport: practical issues and best practice guidelines. **The Sport Psychologist**, v. 27, n. 2, p. 201-211, 2013. DOI: 10.1123/tsp.27.2.201. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3919511/. Acesso em: 11 ago. 2026.

MCCANN, S. et al. Factors influencing the implementation of sport psychology interventions in high-performance sport: a qualitative evidence synthesis. **Sports Medicine - Open**, v. 11, n. 1, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12011916/. Acesso em: 11 ago. 2026.

O'HALLORAN, P. et al. Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 17, n. 1, p. 540-563, 2024. DOI: 10.1080/1750984X.2022.2031252. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2022.2031252. Acesso em: 11 ago. 2026.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2022.

TRIPP, D. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ep/a/3DkbXnqBQqyq5bV4TCL9NSH/. Acesso em: 6 ago. 2026.