

A PSICOLOGIA DO ESPORTE COMO RECURSO DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL NAS ARTES MARCIAIS

SPORT PSYCHOLOGY AS A TOOL FOR SOCIAL TRANSFORMATION IN MARTIAL ARTS

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO RECURSO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL EN LAS ARTES MARCIALES

Telma Matos

Doutora em Psicologia
Universidade do Estado de Minas Gerais,
Ituiutaba, MG, Brasil
E-mail: telmapsicoesporte@gmail.com

Artur Silveira Rosa

Graduando em Psicologia
Universidade do Estado de Minas Gerais,
Ituiutaba, MG, Brasil
E-mail: artur.1599597@discente.uemg.br

Gabriela Castro Pereira

Graduanda em Psicologia
Universidade do Estado de Minas Gerais,
Ituiutaba, MG, Brasil
E-mail: gabriela.1538889@discente.uemg.br

RESUMO

Este projeto de extensão visou otimizar o desenvolvimento global de crianças e adolescentes através da prática de lutas, com intervenções da Psicologia do Esporte (PE). Realizado em um centro de treinamento em Ituiutaba/MG, o projeto consistiu em encontros semanais utilizando observação participante, planejamento colaborativo e atividades lúdicas.

Os resultados evidenciaram o fortalecimento de vínculos interpessoais, aumento da participação e do interesse nas atividades propostas, e melhoria significativa na interação entre os participantes. Conclui-se que o projeto demonstra o potencial da PE para promover relações humanas e processos de subjetivação e inclusão social via esporte.

Palavras-chave: Psicologia do esporte, Projeto social, Lutas.

ABSTRACT

This outreach project aimed to optimize the holistic development of children and

adolescents through combat sports, integrating Sport Psychology (SP) interventions. Conducted weekly at a training center in Ituiutaba, Minas Gerais, Brazil, the project employed participant

observation, collaborative planning, and playful activities. Outcomes demonstrated strengthened interpersonal bonds, increased engagement and interest in proposed activities, and significantly improved participant interaction. The project concludes by

highlighting SP's potential to foster human relationships, individuation processes, and social inclusion through sport.

Keywords: Sport Psychology, Social Project, Combat Sports.

RESUMEN

Este proyecto de extensión buscó optimizar el desarrollo integral de niños y adolescentes mediante la práctica de artes marciales, con intervenciones de la Psicología del Deporte (PD). Implementado en un centro de entrenamiento en Ituiutaba/MG, la iniciativa consistió en sesiones semanales que combinaron observación participante, planificación colaborativa y actividades lúdicas. Los

resultados revelaron un fortalecimiento de los lazos interpersonales, un incremento en la participación e interés en las actividades, y una mejora significativa en la interacción grupal. Se concluye que el proyecto subraya el potencial de la PD para fomentar relaciones humanas, procesos de subjetivación e inclusión social a través del deporte.

Palabras clave: Psicología del deporte, Proyecto social, Artes marciales.

1 INTRODUÇÃO

O progresso social, inherentemente complexo e dinâmico, engendra desafios multifacetados que demandam abordagens inovadoras e eficazes. Neste cenário, a Psicologia emerge como disciplina fundamental, ofertando arcabouço teórico e prático para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e a promoção do bem-estar. No âmbito dos projetos sociais esportivos, a atuação do psicólogo assume relevância ímpar, conforme evidenciado pela literatura especializada (Silva, 2018).

Pesquisas contemporâneas atestam a crescente inserção de psicólogos do esporte em iniciativas sociais que empregam a prática esportiva como recurso central na formação cidadã. A perspectiva subjacente a tais intervenções é a construção de uma sociedade mais equitativa e desenvolvida, na qual o esporte transcende a mera atividade física, tornando-se vetor de transformação psicossocial. O foco da atuação do psicólogo do esporte neste contexto reside na análise da inter-relação entre variáveis psicológicas e desempenho motor, bem como na compreensão de como as atividades esportivas influenciam o desenvolvimento psicossocial, a saúde e o bem-estar de indivíduos e coletividades (Silva, 2018).

De acordo com a Resolução nº 02/01 (2001) do Conselho Federal de Psicologia, a Psicologia do Esporte é definida como a área que “estuda, identifica e comprehende teorias e técnicas psicológicas que podem ser aplicadas ao contexto do esporte e do exercício físico, tanto em nível individual, como grupal. Sua atuação é tanto diagnóstica, quanto interventiva”. Essa abrangência de atuação não se restringe à otimização do desempenho esportivo, mas engloba igualmente o bem-estar psicofisiológico e o desenvolvimento pessoal de atletas e praticantes de atividades físicas.

Os campos de aplicação da Psicologia do Esporte são vastos, incluindo: iniciação esportiva, práticas de tempo livre e/ou lazer, alto rendimento, projetos sociais, reabilitação esportiva e clínica do esporte (Vieira *et al.*, 2010). Este panorama multifacetado configura um cenário de amplas possibilidades de prática para os profissionais da Psicologia, consolidando sua relevância na construção de uma sociedade mais saudável e engajada.

O acesso ao esporte no Brasil, apesar de ser um direito social assegurado pela Constituição Federal de 1988, ainda se configura como um movimento restrito, elitizado e com limitações no seu potencial educativo para a formação integral dos indivíduos. Este cenário contrasta com as tendências impostas pelo modo de produção capitalista, que muitas vezes prioriza a performance e a mercantilização em detrimento do acesso universal e da dimensão formativa do esporte. A Carta Magna de 1988, ao reconhecer e garantir diversos direitos sociais, entre eles o esporte, atesta a atividade física como um campo de relevância para a educação cidadã e a transformação social.

Nesse contexto, o olhar da Psicologia contemporânea tem se voltado cada vez mais para as políticas públicas, para o compromisso com a maioria da população e suas urgências, para a ética e seus desafios na sociedade moderna, e sobretudo para os Direitos Humanos (Rubio; Camilo, 2019). Esta mudança de paradigma reflete a compreensão de que a Psicologia não deve se limitar à intervenção individual, mas expandir sua atuação para o nível social e coletivo, contribuindo para a efetivação de direitos e a promoção do bem-estar.

Sob uma visão multidimensional e interdisciplinar, a Psicologia Social do Esporte, termo cunhado e fundamentado a partir da produção teórico-científica de Kátia Rubio, aborda o esporte enquanto um fenômeno social. Esta perspectiva reconhece o esporte como um canal de socialização positiva e inclusão, efetivo no desenvolvimento de potencialidades e habilidades. Além disso, destaca seu papel na minimização do impacto de fatores de risco vinculados às situações de vulnerabilidade social e na promoção de ações educativas e de saúde (Rubio; Camilo, 2019).

O esporte, sob a perspectiva social, deve transcender a mera representação de veículo para a ascensão social ou para a formação de futuros atletas. É fundamental que se vá além da formação técnica e tática, privilegiando o fomento de valores como a cooperação, a participação, a solidariedade e a criatividade (Silva, 2007). Ao adotar essa abordagem mais ampla, o esporte pode se tornar um recurso poderoso para a construção de uma sociedade mais justa, equitativa e solidária, contribuindo significativamente para o desenvolvimento humano e social.

A integração do esporte como recurso pedagógico alternativo em projetos sociais emergiu proeminente no Brasil em meados da década de 1990, com destaque para iniciativas como as do Instituto Ayrton Senna. Este movimento transcendeu a mera incorporação de práticas corporais já presentes em diversas ações comunitárias, buscando edificar um arcabouço teórico-metodológico robusto. Tal empreendimento foi facilitado por parcerias estratégicas com instituições universitárias em todo o território nacional, visando a qualificação das intervenções socioeducativas.

É fundamental reconhecer que a análise de projetos sociais desvinculada de sua conjuntura político-social é intrinsecamente inconsistente. Para compreender a amplitude e as potencialidades dessas iniciativas, a Psicologia do Esporte, por meio de suas práticas sociais, propõe uma leitura crítica. Essa abordagem visa responder às indagações acerca do investimento no esporte para crianças e adolescentes,

superando a concepção simplista que o reduz a uma via exclusiva de ascensão social ou de formação de atletas de alto rendimento.

Nesse contexto, as práticas sociais, notadamente aquelas desenvolvidas pelo denominado Terceiro Setor, têm intensificado a busca por respostas e pela qualificação de suas ações. A Psicologia do Esporte, ao adotar uma perspectiva crítica, contribui para desvelar as complexidades inerentes à relação entre esporte, desenvolvimento humano e contexto social, fomentando intervenções mais eficazes e alinhadas com as reais necessidades dos beneficiários.

Projetos sociais esportivos direcionados à infância e adolescência são reconhecidos por seus múltiplos benefícios, conforme apontado por Neto, Dantas e Maia (2015). Tais iniciativas promovem a inclusão social e a socialização, elementos cruciais para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes. Adicionalmente, fomentam o sentimento de pertencimento grupal, a constituição de laços de amizade e o estabelecimento de objetivos comuns, o que contribui para o senso de coletividade e cooperação.

A participação nesses projetos estimula a responsabilização, o apoio e a cooperação entre os indivíduos, desenvolvendo competências socioemocionais essenciais. Observam-se, ainda, melhorias na autoestima, autoconfiança, independência e autonomia, aspectos fundamentais para a formação da personalidade e o bem-estar psicológico. No âmbito físico, há melhorias no desempenho psicomotor geral. Os reflexos positivos dessas intervenções extrapolam o ambiente esportivo, gerando mudanças benéficas nos ambientes familiar, escolar e na própria comunidade em que os participantes estão inseridos.

Diante de tais constatações, a justificativa para projetos de extensão que integram a Psicologia do Esporte como recurso terapêutico de transformação social nas Lutas torna-se evidente. O profissional da Psicologia, nesse contexto, atua por meio da reflexão e de questionamentos, auxiliando crianças e jovens no desenvolvimento de suas identidades. Esse processo considera o compromisso com as pessoas, com a

cultura e com o momento sócio-histórico em que estão inseridos, utilizando o esporte como um recurso de mudança social. A Psicologia do Esporte, com essa abordagem, visa dar visibilidade ao ser humano em sua totalidade e colaborar ativamente em sua transformação como um ser social.

O presente trabalho descreve as atividades desenvolvidas no âmbito do projeto de extensão universitária intitulado “Psicologia do Esporte como recurso terapêutico de transformação social nas Lutas”. Fundamentado nos preceitos teórico-práticos da Psicologia do Esporte (PE) e na perspectiva dos projetos sociais que empregam o esporte como recurso central na educação para a cidadania, este projeto visa capitalizar o potencial educativo da prática esportiva nas lutas para promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, expandindo suas perspectivas de vida.

O objetivo geral deste estudo é desvelar o uso do potencial educativo do esporte, compreendido como um instrumento de socialização, educação e saúde, para fomentar o desenvolvimento cognitivo, afetivo e comportamental de crianças e adolescentes engajados em modalidades de luta. A ênfase primordial não reside na otimização da performance esportiva ou no alto rendimento, mas sim na utilização do esporte como um recurso para a transformação social. Nesse contexto, diversos construtos são abordados e contextualizados, visando a transposição das aprendizagens adquiridas nas lutas para a vida cotidiana dos participantes. Este projeto, portanto, ilustra a aplicação da Psicologia do Esporte em um modelo de intervenção social, buscando impactar positivamente a trajetória de vida de crianças e adolescentes através do esporte.

A consecução deste estudo pautou-se na definição de objetivos específicosmeticulosa-mente delineados, visando aprofundar a compreensão e a aplicabilidade da Psicologia do Esporte em diversos contextos. Primeiramente, buscou-se aproximar a prática da Psicologia do Esporte da comunidade, desmistificando sua atuação e tornando-a mais acessível ao público em geral. Em segundo lugar, objetivou-se

contribuir para novas reflexões sobre a intrínseca relação entre esporte e educação, explorando como essas esferas se interligam e se influenciam mutuamente no desenvolvimento humano. O terceiro objetivo consistiu em integrar teoria e prática, proporcionando a inserção da discente extensionista no campo de execução da Psicologia Social do Esporte, o que permitiu uma vivência aplicada dos conceitos estudados. Adicionalmente, buscou-se oferecer um espaço de formação e exercício prático na intersecção entre Psicologia do Esporte e Projetos Sociais, capacitando futuros profissionais para atuar em iniciativas de impacto comunitário. O quinto objetivo focou em disponibilizar espaços de escuta e acolhimento para as demandas institucionais inerentes às atividades esportivas, bem como para as necessidades de pais e das próprias crianças e adolescentes, reconhecendo a importância do suporte psicossocial nesse ambiente. Finalmente, o estudo visou promover a interdisciplinaridade e a multiprofissionalidade na concretização das intervenções, contemplando áreas como saúde, educação, desenvolvimento humano, artes marciais e exercício físico, o que reflete uma abordagem holística e integrada para o bem-estar dos indivíduos.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Apresenta-se, neste relato, uma análise das experiências vivenciadas por uma docente do curso de Psicologia da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Ituiutaba. Essas experiências foram desenvolvidas no contexto do projeto de extensão universitária “Psicologia do Esporte como recurso terapêutico de transformação social nas Lutas”, o qual recebeu financiamento do Programa de Apoio a Projetos de Extensão da UEMG (PAEx/UEMG).

A presente produção insere-se na modalidade de Relato de Experiência, um formato de produção científica que se caracteriza pela descrição e análise de vivências acadêmicas e/ou profissionais. Conforme elucidado por De Freitas Mussi, Flores e De Almeida (2021), a relevância dessa metodologia reside na sua capacidade de articular

a descrição de experiências com a fundamentação teórica pertinente e a reflexão crítica. Tal abordagem visa contribuir significativamente para o avanço do conhecimento em determinada área de atuação e pesquisa, ao oferecer *insights* práticos e teóricos derivados de contextos reais. A escolha por essa modalidade justifica-se, portanto, pela possibilidade de explorar a dimensão prática da Psicologia do Esporte e sua aplicação em um contexto de transformação social, fornecendo subsídios para futuras investigações e intervenções.

O presente projeto de extensão universitária foi implementado em um centro de treinamento e formação em artes marciais localizado na cidade de Ituiutaba, Minas Gerais. A instituição parceira disponibilizou infraestrutura e recursos para a execução das atividades socioeducativas. As intervenções grupais, direcionadas a crianças e adolescentes, foram conduzidas semanalmente por uma aluna bolsista, sob a supervisão da coordenação do projeto, exercida por uma docente do curso de Psicologia da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade Ituiutaba.

A iniciativa representa uma integração de ações entre a Universidade do Estado de Minas Gerais, Unidade Ituiutaba, e a supracitada instituição. O projeto teve início em maio de 2024 e foi concluído em dezembro de 2024, totalizando sete meses de intervenção. A carga horária média dedicada às atividades foi de 20 horas semanais.

As atividades desenvolvidas pelos alunos extensionistas abrangeram: observações sistemáticas participantes, levantamento contínuo de demandas e necessidades do público-alvo, e participação em supervisões regulares para discussão de situações-problema e planejamento de intervenções. Os procedimentos metodológicos adotados incluíram: reuniões organizacionais para alinhamento das ações; observação das aulas e treinamentos de Caratê, concomitantemente à identificação e análise das demandas emergentes; reuniões com a equipe técnica da instituição, visando esclarecer os objetivos, propósitos e pressupostos do projeto de extensão; criação de espaços de trocas formais e informais com os membros da

equipe, subsidiando o delineamento de intervenções coerentes com a realidade observada.

O planejamento das ações contemplou a utilização de evidências científicas e intervenções consolidadas nas áreas de Psicologia do Esporte e projetos sociais. A concepção das ações de intervenção considerou o contexto específico de ensino-aprendizagem das artes marciais, as particularidades do público-alvo e os objetivos terapêutico-pedagógicos estabelecidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo analisou as dinâmicas de inclusão e desenvolvimento humano observadas em uma academia de artes marciais de iniciativa privada, destacando sua abordagem diferenciada em relação a modelos focados no alto rendimento. Contrariando a premissa de que instituições privadas priorizam exclusivamente o desempenho atlético, a academia em questão demonstrou um compromisso notável com a acolhida da diversidade e a formação integral dos praticantes.

Os alunos das modalidades de luta, especificamente Caratê, representam um espectro diversificado em termos de camadas sociais, gênero, etnia e idade. A prática coletiva dessas modalidades, que congrega crianças, adolescentes e adultos de ambos os sexos em uma mesma turma, reforça o caráter inclusivo do ambiente. Essa configuração contrasta significativamente com espaços de treinamento de alto rendimento, onde a segregação por nível de performance ou faixa etária é comum.

A instituição prioriza a inserção, iniciação e formação de sujeitos no universo das artes marciais, transcendendo a mera preparação física e técnica. Seus agentes, os instrutores, dedicam-se à transmissão de preceitos filosóficos, éticos, históricos e culturais inerentes às modalidades. Tal enfoque, que abrange a conduta e os valores

das artes marciais, alinha-se com o desenvolvimento do indivíduo como ser humano, para além de suas habilidades esportivas.

No que tange especificamente ao Caratê, a instituição evidencia um direcionamento explícito para a formação e desenvolvimento do caráter de crianças e adolescentes. Essa iniciativa reflete um esforço deliberado em preservar e perpetuar as tradições e princípios éticos dessa modalidade milenar. A natureza contextualizada dessas práticas foi identificada como um fator potencializador para a aplicação da Psicologia do Esporte.

A abordagem social, educativa e participativa do esporte, conforme promovida pela academia, facilitou a integração das intervenções da Psicologia Esportiva. A intencionalidade pedagógica institucional, pautada nos ensinamentos e doutrinas do Caratê, demonstrou ser um terreno fértil para a absorção das práticas psicológicas, estabelecendo uma relação de complementaridade entre as dimensões técnica, filosófica e psicológica do treinamento. Essa sinergia ressalta o potencial das artes marciais, quando abordadas de forma holística, como recurso para o desenvolvimento humano integral e a promoção da inclusão social.

A aplicação de estratégias lúdicas, como brincadeiras, dinâmicas e jogos, no contexto do ensino e aprendizagem de artes marciais para crianças e adolescentes tem se mostrado uma abordagem eficaz para mitigar as dificuldades atencionais, motivacionais e psicomotoras frequentemente observadas nessa faixa etária. Tais intervenções visam a um conjunto multifacetado de objetivos, que incluem a promoção da abertura e da reflexão, o aprimoramento da atenção e concentração, o estímulo à escuta ativa do outro e o fomento do sentimento de pertença e coesão grupal. Adicionalmente, buscam incentivar relações de cumplicidade, atitudes de respeito, sociabilidade, solidariedade e ajuda mútua.

A adoção metodológica de jogos e dinâmicas de grupo oferece um contexto fértil para a vivência de situações, emoções e experimentações diversas. Conforme destacado por Do Valle (2008), essas metodologias facilitam a participação coletiva,

cultivam um senso elevado de responsabilidade grupal e, por conseguinte, promovem o engajamento e o aumento da motivação para as atividades propostas. A natureza intrinsecamente motivadora do lúdico, aliada à estrutura das artes marciais, cria um ambiente propício para o desenvolvimento integral desses indivíduos, transcendendo o mero aprendizado técnico e contribuindo para a formação de habilidades socioemocionais e cognitivas essenciais.

A intervenção em Psicologia do Esporte, delineada no âmbito de um programa de ações, foi operacionalizada em cinco movimentos principais, visando uma abordagem progressiva e reflexiva com os participantes. Inicialmente, o foco recaiu sobre a interação inicial e o estabelecimento de vínculos, etapa crucial para fomentar a confiança e a abertura entre os envolvidos e o profissional. Seguiu-se o fornecimento de instruções e orientações claras acerca das atividades planejadas, garantindo a compreensão dos objetivos e procedimentos.

A prática propriamente dita constituiu o cerne da intervenção, usualmente compreendendo uma dinâmica de aquecimento e uma atividade central. Este momento prático foi subsequentemente complementado por discussões aprofundadas, nas quais foram levantados sentimentos, emoções, vivências e promovida a troca de ideias entre os participantes. Adicionalmente, foram propostas associações, estimulando a conexão das experiências vivenciadas com a realidade do contexto esportivo e com a vida cotidiana, visando a generalização dos aprendizados. Por fim, o momento de fechamento foi dedicado à elaboração de sínteses das principais ideias e aprendizados consolidados pelo grupo.

Para a efetividade e o rigor da aplicação dessas atividades, a abordagem interdisciplinar mostrou-se um pilar fundamental. A colaboração estreita com o instrutor de Caratê foi essencial, caracterizada por sua receptividade e pelo suporte contínuo. As informações fornecidas pelo professor sobre o comportamento e a performance dos caratecas foram acolhidas e respeitadas, enriquecendo a compreensão do contexto. Adicionalmente, o instrutor, ao identificar demandas e

desafios inerentes à prática cotidiana da arte marcial que poderiam ser otimizados pela Psicologia do Esporte, comunicava suas percepções e ideias ao profissional. Essa comunicação bidirecional permitiu um aprofundamento reflexivo sobre as dinâmicas do ambiente esportivo, potencializando a qualidade e a pertinência das intervenções psicológicas.

A presente intervenção, pautada na interlocução com a Psicologia do Esporte, empregou uma metodologia que integrou atividades lúdicas e dinâmicas grupais para explorar o caráter socioeducativo do esporte. O propósito central foi estimular a expressão individual e a reflexão coletiva sobre diversas temáticas intrínsecas ao desenvolvimento humano e à prática esportiva.

As sessões abordaram um espectro de tópicos essenciais para o desenvolvimento psicossocial dos participantes. Entre eles, destacam-se o trabalho em equipe, a autoestima, a autoconfiança, a motivação intrínseca e extrínseca, a disciplina, a responsabilidade, o manejo das emoções, a perseguição de sonhos, a concentração, o autoconhecimento, o respeito mútuo e o gerenciamento do estresse. Adicionalmente, foram exploradas questões específicas relacionadas à prática do Caratê, como as motivações para a adesão à modalidade, a identificação de aspectos prazerosos e aversivos nos treinamentos, o manejo da frustração diante da derrota, o estabelecimento de metas, e a promoção da saúde mental e física. A seleção dos recursos didáticos em cada encontro foi criteriosamente realizada, visando a adequação ao conteúdo temático a ser desenvolvido.

Um aspecto proeminente e positivamente impactado ao longo das intervenções foi a integração da equipe. Observou-se inicialmente a formação de subgrupos, que comprometiam a comunicação efetiva entre os praticantes. As dinâmicas e brincadeiras implementadas visaram, e com sucesso, mitigar essa fragmentação, promovendo a coesão e fortalecendo os laços interpessoais, o que foi enfaticamente ressaltado pelos alunos nos encontros finais.

Em consonância com a preservação e o fomento das tradições orientais inerentes ao Caratê, e simultaneamente, mobilizando princípios da Psicologia do Esporte, o Ninjukun foi integrado às intervenções. O Ninjukun, que compreende os vinte princípios/ensinamentos básicos e o código de ética do Caratê, postulado e implementado por Funakoshi (Nakasone, 2005), revelou-se um recurso valioso. A notável compatibilidade entre a Psicologia do Esporte e o Caratê reside na própria gênese e fundamentação da arte marcial. Evidencia-se que a construção e a prática do Caratê, desde suas origens, incorporam explicitamente aspectos psicológicos e comportamentais, facilitando uma abordagem integrada com as dimensões físicas. Essa característica intrínseca torna o Caratê um contexto particularmente propício para a aplicação de intervenções da Psicologia do Esporte.

A integração da Psicologia do Esporte no processo de ensino e aprendizagem do Caratê tem revelado resultados promissores no desenvolvimento comportamental de crianças e adolescentes. As observações iniciais indicam uma série de benefícios, evidenciando o potencial dessa abordagem para além do aprimoramento técnico-esportivo.

O ambiente propiciado pela intervenção da Psicologia do Esporte demonstrou ser um catalisador para o estabelecimento de vínculos de confiança e a criação de um espaço de segurança entre os praticantes. Essa atmosfera segura e acolhedora é fundamental para o florescimento de comportamentos pró-sociais e para a redução de inibições.

Verificou-se um aumento significativo na participação e colaboração dos alunos, manifestado por uma maior atitude espontânea, expressividade verbal e interesse nas atividades propostas. Esses indicativos sugerem um engajamento mais profundo e autêntico com o processo de aprendizagem. Adicionalmente, observou-se maior interação entre os alunos, culminando no desenvolvimento de novas relações de amizade. A interação social aprimorada, em um contexto estruturado e de apoio, contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais.

A proximidade afetiva estabelecida com o grupo de praticantes possibilitou a concepção e implementação de atividades contextualizadas e personalizadas. Tal abordagem, que considera as preferências, desejos e motivações individuais dos participantes, é crucial para otimizar o processo de aprendizagem e para garantir a relevância das intervenções.

Outro fator determinante para o sucesso da iniciativa reside no caráter lúdico dos encontros. A inserção de elementos recreativos manteve os participantes consistentemente motivados e focados em seus objetivos e motivações pessoais. Essa abordagem lúdica não apenas otimiza o engajamento, mas também fomenta a autorreflexão, incentivando os alunos a ponderarem continuamente sobre suas capacidades, potencialidades, limites e dificuldades. Esse processo metacognitivo é vital para o autoconhecimento e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e superação.

A inserção da Psicologia do Esporte no Caratê, portanto, transcende a mera otimização do desempenho esportivo, configurando-se como um recurso potente para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

As atividades de extensão buscaram aprofundar as inferências iniciais relativas às percepções de crianças e adolescentes participantes das aulas de Caratê. Para tanto, um total de 26 crianças e adolescentes foram convidados a registrar suas respostas em folha de papel sulfite à pergunta norteadora: "O que vocês aprenderam com as atividades realizadas até este momento?". Variações explicativas da questão original foram utilizadas para assegurar a compreensão, mantendo-se a intencionalidade da investigação.

As respostas obtidas demonstraram uma rica gama de aprendizados, abrangendo competências socioemocionais e interpessoais. Dentre as manifestações mais frequentes, destacaram-se: "paciência, respeito aos colegas", "parceria", "aprendo a perder e ganhar", "aprendo a trabalhar em equipe, diálogo, respeito", "respeito e fazer amigos", "a socializar", "a enturmar mais com o pessoal, e etc.", "brincadeiras em

equipe, enturmar", "fazer amigos", "trabalhar em equipe" e "trabalho em equipe, perseverança, comunicação, agilidade, amizade". Tais resultados corroboram à premissa de que o contexto em que as atividades são desenvolvidas propicia a aproximação de relações de amizade e a socialização entre os participantes.

Reconhecendo a importância do engajamento parental no incentivo e na manutenção da iniciação esportiva, as intervenções também priorizaram o estabelecimento de um diálogo contínuo com os familiares que permaneciam na instituição durante o período das atividades. Essa comunicação proativa permitiu uma compreensão prévia da realidade das crianças e adolescentes envolvidos, incluindo suas dificuldades e desafios. Adicionalmente, foi possível identificar as motivações, os preconceitos e as expectativas dos familiares em relação à prática esportiva.

A partir dessa interação, estabeleceu-se um alinhamento de perspectivas e entendimentos acerca da concepção do esporte nas práticas de extensão. Essa abordagem colaborativa foi fundamental para a construção de estratégias mais adequadas, resultando em uma maior adesão tanto da família quanto da criança ou adolescente às atividades. Conclui-se, portanto, que a escuta ativa e o envolvimento dos familiares enriqueceram significativamente o trabalho desenvolvido, contribuindo para um ambiente de apoio e para o sucesso das iniciativas.

A interação sistemática com os familiares de crianças e adolescentes inseridos em contextos esportivos demonstrou ser uma estratégia multifacetada e benéfica, transcendendo a mera compreensão do comportamento infantojuvenil. O propósito central dessa abordagem foi o estabelecimento de um canal de comunicação bidirecional, visando acolher demandas, prestar suporte informativo, esclarecer dúvidas, fornecer orientações e, crucialmente, promover a aproximação e participação ativa dos familiares na vida esportiva dos filhos. Tal engajamento parental revelou-se um fator de influência positiva na experiência esportiva das crianças e adolescentes, contribuindo para um ambiente mais coeso e propício ao desenvolvimento integral.

Apesar dos benefícios observados, o desenvolvimento do projeto não esteve isento de desafios. Uma das principais dificuldades residiu na heterogeneidade da faixa etária dos participantes, abrangendo desde crianças de 5/6 anos até adolescentes de 15/17 anos em uma mesma turma. Essa diversidade etária impôs entraves significativos à programação de ações, dificultando a conciliação simultânea das particularidades inerentes a cada etapa do desenvolvimento, com seus respectivos processos cognitivos e comportamentais. Outro desafio relevante foi a execução solo das atividades de extensão. A literatura especializada é unânime em reconhecer que o trabalho colaborativo, discutido, projetado e exercido em equipe, oferece vantagens substanciais em comparação ao trabalho individual. Tais vantagens manifestam-se tanto no desenvolvimento e aprendizagem de habilidades e competências pelos membros da equipe quanto na qualidade intrínseca do trabalho produzido.

Apesar dos desafios encontrados, a concepção e execução deste projeto proporcionaram à extensionista o desenvolvimento de habilidades cruciais para seu aprimoramento pessoal e acadêmico. A superação dos desafios inerentes à execução solo e à gestão da diversidade etária, por exemplo, fomentou o desenvolvimento de competências que dificilmente seriam adquiridas sob circunstâncias distintas.

4 CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA

A formação acadêmica contemporânea preconiza a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, elementos fundamentais para a construção de um perfil profissional completo e engajado com as demandas sociais. Partindo do pressuposto de que a extensão universitária constitui uma prática essencial para a qualificação do processo formativo, o presente texto visa analisar as contribuições de um projeto de extensão, com foco na perspectiva social, para a qualidade da formação de um estudante bolsista.

A participação em um projeto de extensão de caráter social revela-se um catalisador para o desenvolvimento de competências e habilidades imprescindíveis à atuação profissional. A construção ativa de processos e a autonomia prática, inerentes à dinâmica extensionista, permitem ao discente ir além da mera assimilação teórica, promovendo a aplicação do conhecimento em contextos reais. A inserção em realidades antes desconhecidas propicia uma compreensão mais profunda das complexidades sociais, capacitando o estudante a identificar e intervir em problemas comunitários. Concomitantemente, o impacto positivo no microambiente social onde as atividades se concretizam, evidenciado pela resposta a interesses e demandas da comunidade, reforça o papel transformador da universidade e a responsabilidade social do futuro profissional.

A natureza interdisciplinar de muitos projetos de extensão fomenta o contato com profissionais de outras áreas do conhecimento, favorecendo a construção e ampliação do networking. Essa interação multidisciplinar é crucial para a formação de uma visão holística e para o desenvolvimento da capacidade de trabalho em equipe. Além das competências técnicas e teóricas específicas do campo da prática profissional, como exemplificado na Psicologia do Esporte, a extensão estimula a aprendizagem de habilidades comportamentais essenciais. A espontaneidade, improvisação, resolução de problemas, assertividade, criatividade e inventividade são atributos frequentemente desenvolvidos em situações desafiadoras e imprevisíveis, características do ambiente extensionista.

Para além da enriquecedora experiência prática, a participação em projetos de extensão viabiliza o enriquecimento do currículo acadêmico do estudante. A experiência acumulada, somada à participação e apresentação em eventos científicos, confere um diferencial competitivo e atesta a proatividade e o engajamento do discente com a produção e disseminação do conhecimento. Em suma, a extensão universitária, especialmente em sua vertente social, representa um pilar fundamental na formação integral, capacitando o futuro profissional não apenas com saberes teóricos e técnicos,

mas também com habilidades interpessoais e um senso crítico apurado, preparando-o para os desafios e demandas do mercado de trabalho e da sociedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão demonstrou a eficácia da Psicologia do Esporte como recurso para o desenvolvimento global de crianças e adolescentes praticantes de modalidades de luta. Por meio de estratégias contextualizadas, observou-se uma genuína e legítima ampliação de horizontes e perspectivas de vida nos participantes. Este achado corrobora a distinção fundamental entre a Psicologia do Esporte e a Psicologia Clínica, ressaltando o arcabouço teórico e as especificidades que fundamentam a intervenção psicológica no ambiente esportivo.

A abordagem adotada neste projeto enfatiza a inexistência de protocolos rígidos ou “receitas prontas” na atuação da Psicologia do Esporte. Pelo contrário, sublinha a necessidade imperativa de considerar as particularidades da modalidade esportiva, da instituição e dos participantes para a seleção e implementação das estratégias mais adequadas. Consequentemente, o psicólogo esportivo deve possuir a capacidade de identificar e compreender fenômenos inerentes ao universo esportivo que transcendem o conhecimento psicológico convencional. Tal exigência aponta para a imprescindibilidade do diálogo interdisciplinar, com a integração de saberes de outras áreas e a colaboração com diversos atores, visando à otimização da intervenção e à obtenção de resultados mais eficientes.

Adicionalmente, a perspectiva da Psicologia Social do Esporte foi central para a promoção da cidadania ativa. É crucial que as instituições responsáveis pela promoção dos direitos humanos reconheçam e valorizem cada vez mais a relevância dessa abordagem. Para o sucesso das intervenções, um sólido vínculo terapêutico entre o profissional de Psicologia e os envolvidos no processo revelou-se um fator indispensável. A construção desse vínculo, compreendida como um processo

longitudinal que demanda manejo satisfatório, privilegiou a escuta ativa, o diálogo e a consideração das necessidades e demandas individuais dos praticantes. Tal abordagem mostrou-se primordial para o êxito do processo terapêutico e a viabilidade das ações propostas.

Os resultados observados e inferidos a partir deste projeto de extensão demonstram o êxito na consecução dos objetivos iniciais, evidenciando mudanças positivas na dinâmica comportamental, pessoal e emocional dos praticantes de Caratê. Tais avanços foram reconhecidos pelos próprios participantes e seus familiares, por meio de *feedbacks* consistentes. Conclui-se, portanto, que este projeto de extensão na área da Psicologia do Esporte efetivamente propicia melhorias nas relações humanas e nos processos de subjetivação por meio da atividade esportiva. Além disso, a iniciativa oferece à estudante extensionista uma experiência valiosa, promovendo sua formação pessoal e profissional tecnicamente e eticamente qualificada, e contribuindo significativamente para a construção de conhecimento nesta área de atuação.

REFERÊNCIAS

DE FREITAS MUSSI, Ricardo Frankllin; FLORES, Fabio Fernandes; DE ALMEIDA, Claudio Bispo. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 1-18, 2021.

DO VALLE, Márcia Pilla. **Dinâmica de grupo aplicada à Psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

NAKASONE, Guichin. **Os vinte princípios fundamentais do Caratê**: o legado espiritual do mestre. Tradução de Henrique A. Rêgo Monteiro. São Paulo: Cultrix, 2005.

NETO, Ewerton Dantas Cortes; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, Florianópolis, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015.

RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A de Oliveira. "Por quê uma Psicologia Social do Esporte". In: RUBIO, Katia. **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019. p. 9-18.

SILVA, Fábio Silvestre da. Projetos Sociais na Psicologia do Esporte: possibilidades e desafios na atuação profissional. **Revista Diálogos**, Brasília, n. 9, p. 16-20, dez. 2018.

SILVA, Fábio Silvestre da. Proyectos sociales sobre discusion en la Psicología del esporte. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-12, 2007.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da Psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, p. 391-399, 2010.