

MENTALIDADE DE CAMPEÃO: HABILIDADES PARA ALÉM DA QUADRA

CHAMPION MINDSET: SKILLS BEYOND THE COURT

Gabriela Ferreira Tinoco, Ludmila Fabris de Lima, Heloara Leal Silva, Vinícius Oliveira da Silva, Giovanna Zanetti Oliveira, Maxine Ciocci Alves, Débora Dias Ferraretto Moura Rocco

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Psicologia, Curso de Psicologia
E-mail para contato: gabriela_ftinoco@hotmail.com

RESUMO – Este projeto de pesquisa tem como objetivo promover o desenvolvimento integral e habilidades psicossociais em atletas de futsal sub-12. Surge da necessidade de mitigar desafios emocionais, como ansiedade e baixa autoconfiança, associados ao treinamento precoce e às altas exigências do esporte. O programa “Mentalidade de Campeão” foi aplicado por meio de dinâmicas psicológicas nos treinos, resgatando o sentido saudável da prática e evitando o desenvolvimento unilateral. As intervenções aprimoraram a comunicação, cooperação e autoestima, e preparou os atletas para lidar com frustrações e estresse competitivo. Os resultados demonstram que as intervenções tiveram um impacto positivo, nas habilidades, interações cotidianas entre os atletas, em seu comportamento competitivo e emocional durante os jogos, consolidando o objetivo do projeto de promover um ambiente esportivo mais saudável, cooperativo e emocionalmente equilibrado.

Palavras-chave: Futsal; Estresse; Esporte; Psicológico; Desenvolvimento.

ABSTRACT – This research project aims to promote the comprehensive development and psychosocial skills of under-12 futsal athletes. It arises from the need to mitigate emotional challenges, such as anxiety and low self-confidence, associated with early training and the high demands of the sport. The "Champion Mentality" program was implemented through psychological dynamics during training, restoring a healthy sense of practice and avoiding unilateral development. The interventions improved communication, cooperation, and self-esteem, and prepared the athletes to deal with frustration and competitive stress. The results demonstrate that the interventions had a positive impact on the athletes' skills, daily interactions between them, and their competitive and emotional behavior during matches, consolidating the project's objective of promoting a healthier, more cooperative, and emotionally balanced sports environment.

Keywords: Futsal; Stress; Sport; Psychological; Development.

1 INTRODUÇÃO

O esporte vem ocupando um espaço cada vez maior na vida das pessoas, especialmente das crianças e dos jovens (Enderle, 2012). No Brasil, a prática esportiva entre essa faixa etária apresenta uma prevalência de 15.0% a 73.2% (média de 44.8%) sendo superior no sexo masculino (63.1%). No entanto, as necessidades psicofisiológicas das crianças vêm sendo negligenciadas em detrimento de treinamentos físicos e técnicos, podendo dar origem a problemas que poderão se manifestar num futuro próximo (Freitas, 2015).

A prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças futuras e na diminuição na taxa de doenças degenerativas, atuando no desenvolvimento social e na experiência coletiva (Souza, 2025), enquanto a prática de jogos cooperativos, promove valores como companheirismo e trabalho em equipe, auxiliando no desenvolvimento afetivo, na aquisição de autonomia e autoconfiança (Silva Wagner; Vilert, 2012).

Desde cedo, as crianças são conduzidas a um ambiente em que atitudes e comportamentos têm como fim máximo a vitória (Rubio *et al.*, 2000), resultando em um desenvolvimento unilateral centrado nas necessidades do esporte e negligenciando atividades lúdicas e descontraídas inerentes à infância (Souza, 2025). Dessa maneira, atividades desportivas oferecidas antes dos 12 anos devem utilizar a ludicidade como estratégia pedagógica central, sendo desenvolvidas para o prazer do praticante e sem a imposição de cobrança de resultados (Souza, 2025).

O treinamento especializado precoce na infância é um tema criticado no campo da Educação Física, sendo entendido como o desenvolvimento específico de capacidades físicas ainda imaturas, o que pode acarretar estresse e o abandono precoce da prática (Freitas, 2015). Embora o Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTE) indique que a maioria dos atletas brasileiros inicia a prática esportiva entre seis e dez anos (Brasil, 2015), o esporte de alto rendimento tem se tornado excessivamente comercial e competitivo, afastando-se do propósito educativo do esporte (Kunz, 2022). A criança, nesse contexto, é levada a submeter-se a restrições e compromissos, aprendendo a resistir à dor e a enfrentar o medo como parte do processo de constituição de sua identidade atlética (Freitas, 2015).

Diante disso, esse estudo defende a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar e de um enfoque pedagógico que valorize a cooperação, responsabilidade e integração (Da Silva *et al.*, 2012). As atividades desportivas oferecidas antes dos 12 anos devem

resgatar o direito ao brincar, priorizando a ludicidade e o prazer da prática (Souza *et al*, 2025), e não a cobrança de resultados. Desse modo, este trabalho teve como objetivo central avaliar o impacto de uma intervenção baseada em dinâmicas de grupo, projetada para o desenvolvimento de habilidades psicológicas em 12 atletas de futsal de 11 a 13 anos do Clube Internacional de Regatas, localizado em Santos-SP, analisando sua contribuição para reduzir desafios psicossociais e fortalecer relações interpessoais e autonomia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia adotada seguiu o modelo de natureza qualitativa, uma vez que buscou intervir diretamente na realidade observada e, simultaneamente, compreendê-la a partir das transformações produzidas durante o processo. A intervenção consistiu em uma gincana psicossocial de integração, realizada em um único encontro, com duração aproximada de uma hora, durante o período regular de treinos da equipe. As atividades propostas foram planejadas com o objetivo de desenvolver competências socioemocionais, como confiança, comunicação assertiva, empatia, cooperação e gestão do estresse, por meio de experiências lúdicas e coletivas. Para alcançar os objetivos desejados, foram realizadas quatro dinâmicas: “Escuta e cooperação”, “Missão Impossível”, “O Jogo da Confiança” e “Corrida das Qualidades”

2.1 Descrição das atividades

Escuta e cooperação: Objetivo: promover escuta ativa, atenção, sincronia e cooperação. Os atletas foram orientados a formar duplas com colegas de menor afinidade e, posicionados costas com costas, e deveriam reagir a comandos sonoros (palmas) que indicavam movimentos específicos.

Missão Impossível: Objetivo: Melhorar a coordenação e a cooperação entre os jogadores. Os jogadores posicionaram-se em um círculo, e deram as mãos, de forma que todos estivessem próximos uns dos outros. O objetivo era passar o bambolê ao redor do círculo sem que ele caísse ou que qualquer jogador saísse do círculo. Os jogadores deveriam trabalhar juntos para conseguir passar o bambolê de uma pessoa para a outra, mantendo o ritmo e a coordenação.

O Jogo da Confiança: Objetivo: Melhorar a comunicação e a confiança. Consistiu em um percurso com obstáculos (cones e bambolês), no qual um dos atletas era vendado e deveria atravessar o trajeto até finalizar ao gol, guiado apenas pelas instruções verbais dos colegas. Depois, discutimos como a comunicação clara e a confiança são essenciais para alcançar os objetivos.

Corrida das Qualidades: Objetivo: estimular a autorreflexão, o reconhecimento interpessoal e a valorização das qualidades socioemocionais dentro do grupo. Nessa atividade, foram distribuídos papéis contendo diferentes características positivas, como “cooperativo”, “disciplinado”, “confiante” e “boa comunicação”. Cada atleta, ao recolher seu papel, deveria ler em voz alta a qualidade sorteada e compartilhar o significado pessoal e coletivo dessa característica no contexto da equipe.

O estudo foi desenvolvido no Clube Internacional de Regatas, localizado na cidade de Santos (SP), com a participação voluntária de 12 atletas das categorias sub-11 e sub-12 da equipe de futsal. Todos os participantes estavam regularmente inscritos na instituição e participaram mediante autorização prévia de seus pais ou responsáveis legais.

2.2 Análise de dados

Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos principais: (1) observação participante, com registro em diário de campo das interações, que contemplaram aspectos como: falas que evidenciam cooperação, empatia e apoio mútuo entre os atletas; comportamentos de comunicação assertiva, de escuta e de respeito às regras. Também foram registradas percepções dos pesquisadores sobre o engajamento, a evolução das habilidades socioemocionais e o clima de grupo ao longo do processo, como comentários de identificação com os temas, expressões de satisfação ou de desafio, e verbalizações de validação das atividades, nas quais os atletas reconheceram a relevância dos exercícios para o desempenho individual e coletivo. e (2) uma roda de conversa semiestruturada (grupo focal) realizada ao término da intervenção, possibilitou que os atletas expressassem impressões pessoais, sentimentos e reflexões sobre as atividades, o aprendizado obtido e as mudanças percebidas em si e na equipe. Essa etapa foi registrada a partir das anotações dos pesquisadores, que documentaram as impressões pessoais e percepções expressas pelos atletas durante as atividades. (Os depoimentos estão apresentados a seguir, na seção de Resultados.)

Os dados obtidos foram submetidos à Análise de Conteúdo Temática, conforme proposta de Bardin (2011), a fim de identificar categorias e padrões recorrentes relacionados ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais trabalhadas. Essa abordagem permitiu uma leitura interpretativa e crítica das falas e observações, buscando compreender os significados atribuídos pelos próprios participantes às vivências esportivas e às mudanças percebidas em suas relações interpessoais e no ambiente do time.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O principal objetivo do projeto foi promover o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e fortalecer a união entre os atletas das categorias sub-11 e sub-12. Buscou-se, por meio de atividades e treinamentos específicos, estimular a empatia, a cooperação e o senso de responsabilidade coletiva entre os participantes. Esperava-se que, ao compreenderem melhor os desafios e dificuldades vivenciados por seus colegas dentro e fora do campo, os atletas pudessem aprimorar suas relações interpessoais, valorizando o trabalho em equipe e o apoio mútuo, especialmente em situações adversas. O foco em lidar com situações adversas e compreender os desafios e dificuldades vivenciados pelos colegas é crucial, dado o ambiente de pressão inerente ao esporte juvenil. A Psicologia do Esporte dedica-se à compreensão desses aspectos (Brasil, 2015). A intervenção busca atuar como um contraponto às pressões que levam ao estresse infantil e que podem gerar as dimensões inumanas do esporte de rendimento. A valorização do apoio mútuo, portanto, é uma estratégia para mitigar os efeitos negativos que a pressão competitiva pode impor sobre os atletas (Fechio *et al*, 2011).

3.1 Caracterização do Grupo

As atividades foram desenvolvidas com 12 atletas, sendo 10 da categoria sub-12 e 2 da categoria sub-11, integrantes de uma equipe de futsal. O grupo demonstrou, em um primeiro momento, alta energia, dispersão e dificuldade de concentração durante as instruções iniciais, características que refletem a necessidade de estratégias pedagógicas que conciliam o aspecto lúdico com o desenvolvimento de habilidades psicossociais.

3.2 Atividade 1 – Escuta e Cooperação

Durante a execução, observou-se resistência e timidez iniciais, com cerca de 60% de participação efetiva. Alguns atletas mostraram insegurança e distração, mas, ao compreenderem o propósito da atividade, tornaram-se mais engajados. Progressivamente, passaram a interagir com maior coordenação e comunicação espontânea. Destacou-se o momento em que um atleta retraído assumiu a liderança, orientando o colega com paciência e promovendo envolvimento e integração do grupo. Ao final da atividade, observou-se maior cooperação, respeito mútuo e valorização do trabalho em dupla, demonstrando o potencial de intervenções cooperativas para estimular competências socioemocionais no contexto esportivo (Freitas, 2015).

3.3 Atividade 2 – “Missão Impossível”

Essa dinâmica contou com 100% de participação, marcada por entusiasmo e curiosidade. Inicialmente, os grupos apresentaram dificuldade de organização e comunicação simultânea, resultando em pequenas falhas que geraram risadas e incentivo mútuo. Com o decorrer da atividade, dois atletas assumiram lideranças positivas, promovendo colaboração, paciência e respeito, o que evidenciou a capacidade do grupo em resolver problemas coletivamente. A competitividade surgiu de maneira saudável e estimulante, sem prejuízo à cooperação, demonstrando um amadurecimento emocional relevante para a prática esportiva (Kunz, 1994). O resultado final foi uma atividade marcada por entrosamento, engajamento e superação conjunta, reforçando o papel das práticas cooperativas na formação de vínculos e no desenvolvimento do senso de grupo.

3.4 Atividade 3 – “O Jogo da Confiança”

A atividade apresentou adesão integral (100%), com grande envolvimento emocional. Inicialmente, alguns atletas demonstraram insegurança ao serem vendados, mas logo se sentiram confortáveis com o apoio verbal dos companheiros. O grupo mostrou cuidado e empatia, oferecendo instruções claras e palavras de encorajamento. Um momento significativo foi quando um atleta frequentemente identificado como líder optou por ser vendado, permitindo que outro colega o orientasse. Essa inversão de papéis possibilitou observar flexibilidade nas funções de liderança, além de aumento do senso de confiança mútua. Durante o percurso, a comunicação tornou-se mais objetiva e assertiva, com comandos como “um passo à esquerda” ou “chuta agora”. O ambiente foi marcado por respeito, incentivo e entusiasmo coletivo, culminando em execuções bem-sucedidas e em um clima de cooperação e alegria. Essa atividade exemplifica os jogos cooperativos como ferramentas socializadoras, capazes de desenvolver confiança, empatia e solidariedade, fundamentais para o crescimento integral dos jovens atletas (Silva et al., 2012).

3.5 Atividade 4 – “Corrida das Qualidades”

Como encerramento das intervenções, foi proposta a dinâmica intitulada “Corrida das Qualidades”. Durante a execução, observou-se envolvimento genuíno e espontâneo dos atletas, que demonstraram interesse e sensibilidade ao refletirem sobre as qualidades mencionadas. As falas revelaram maturidade emocional crescente e consciência sobre o impacto das atitudes individuais no grupo. Alguns atletas relacionaram as qualidades à convivência fora do esporte, evidenciando transferência de aprendizado para o cotidiano. O ambiente da atividade foi

marcado por expressões de reconhecimento mútuo, com os atletas elogiando uns aos outros por apresentarem determinadas qualidades. Essa postura contribuiu para fortalecer os laços afetivos e reforçar a coesão grupal, promovendo um espaço de valorização e pertencimento. O reconhecimento de que tais atributos (como cooperação, confiança e comunicação) favorecem a harmonia e o desempenho coletivo está em consonância com a literatura sobre jogos cooperativos enquanto instrumentos socializadores, que destacam a importância da interação positiva para o desenvolvimento integral de crianças e jovens (Souza et al., 2025). Ao final, todos os participantes concordaram que as qualidades abordadas são fundamentais para o bom funcionamento e a harmonia de uma equipe esportiva. Essa compreensão reforça a relevância de atividades que integrem dimensões emocionais, cognitivas e sociais no processo formativo dos atletas.

De forma geral, as dinâmicas aplicadas ao longo das intervenções permitiram observar avanços significativos nos comportamentos individuais e coletivos, especialmente em aspectos como cooperação, empatia, escuta ativa e responsabilidade compartilhada. Notou-se uma evolução gradual na comunicação entre os atletas, que passaram a demonstrar maior disposição para ouvir, dialogar e auxiliar os colegas. O surgimento de lideranças emergentes, que se destacaram de forma positiva ao estimular a participação e o entusiasmo do grupo, indica o fortalecimento da coesão grupal e a internalização de valores colaborativos. Esse tipo de liderança construtiva, aliada à ampliação da cooperação, constitui um mecanismo protetivo importante frente às pressões competitivas do esporte de rendimento, contribuindo para reduzir o estresse infantil e mitigar os impactos das dimensões inumanas do treinamento precoce (Silva; Ulbrich, 2011).

3.6 Avaliação Qualitativa dos Atletas

Ao final das intervenções, foi realizada uma roda de conversa para que os atletas compartilhassem suas percepções sobre as atividades. As falas revelaram aprendizados socioemocionais relevantes, especialmente em relação à confiança, liderança e trabalho em equipe.

Depoimentos selecionados:

- Atleta A: “Achei bem legal e muito bom, porque nos fez confiar mais um no outro.”
- Atleta B: “Gostei da dinâmica do bambolê, eu criei uma estratégia que facilitou para o meu time e percebi que posso fazer isso em quadra.”

- Atleta C: “Gostei do jogo dos cones, porque consegui liderar e ajudar meu amigo.”

Esses relatos demonstram que os participantes reconhecem o valor da cooperação e da escuta ativa, transferindo o aprendizado das dinâmicas para o contexto esportivo real. As observações indicam que as atividades proporcionaram avanços nas dimensões emocionais e relacionais do grupo, favorecendo o desenvolvimento de autoconfiança, empatia, comunicação e senso de coletividade.

Portanto, conclui-se que as atividades propostas contribuíram significativamente para o fortalecimento das relações interpessoais entre os atletas e para o desenvolvimento de competências socioemocionais fundamentais no contexto esportivo. A natureza dessas competências é considerada fundamental no contexto esportivo porque elas servem como ferramentas para lidar com as severas demandas da prática de alto rendimento (Brasil, 2015). Espera-se que tais aprendizados se refletem não apenas no desempenho dentro de campo, mas também na formação de indivíduos mais conscientes, solidários e responsáveis, capazes de atuar como exemplos de respeito e empatia tanto no esporte quanto em outras esferas da vida.

Após a condução do projeto, foram acompanhados dois jogos da equipe, nos quais foi possível observar um avanço expressivo no entrosamento e na confiança mútua entre os jogadores. Notou-se que os atletas demonstraram maior capacidade de comunicação durante as partidas, buscando orientar e incentivar uns aos outros de forma espontânea. As interações, que antes se mostravam mais individualizadas e centradas no desempenho pessoal, passaram a revelar uma postura mais colaborativa e voltada para o coletivo, evidenciando que as dinâmicas realizadas contribuíram para fortalecer o espírito de equipe.

Por fim, observou-se uma melhora na forma como os atletas lidam com situações adversas, como erros ou resultados desfavoráveis. Em vez de demonstrarem frustração ou atribuírem culpas individuais, eles buscaram manter o foco, encorajando os colegas e reforçando a importância de seguir unidos até o final da partida. Essa mudança de atitude reflete o desenvolvimento de competências socioemocionais importantes, como empatia, resiliência e senso de pertencimento ao grupo.

Dessa forma, os resultados obtidos nos jogos demonstram que as atividades propostas tiveram um impacto positivo não apenas nas interações cotidianas entre os atletas, mas também em seu comportamento competitivo e emocional durante o jogo, consolidando o objetivo do

projeto de promover um ambiente esportivo mais saudável, cooperativo e emocionalmente equilibrado.

4 CONCLUSÃO

Nosso projeto teve como principal objetivo desenvolver, nos atletas das categorias sub-11 e sub-12, habilidades socioemocionais essenciais, como empatia, cooperação e senso de responsabilidade coletiva, tanto na atuação individual quanto no trabalho em equipe. As atividades realizadas buscaram fortalecer o vínculo entre os jogadores, promovendo uma maior compreensão dos desafios enfrentados por cada um e incentivando o apoio mútuo em diferentes situações, dentro e fora do campo. Ao observar os jogos posteriores à aplicação das dinâmicas, foi possível constatar um avanço significativo no comportamento coletivo dos atletas. Notou-se que passaram a se motivar antes das partidas, oferecer suporte em momentos de dificuldade e demonstrar maior coesão durante o jogo. Essa mudança reflete o desenvolvimento de valores como empatia, respeito, comunicação e solidariedade, que se mostraram fundamentais para o fortalecimento da equipe e para a construção de um ambiente esportivo mais saudável e colaborativo. Concluímos que, ao fortalecer tais valores, estamos contribuindo não apenas para a formação de atletas mais completos, mas também para o desenvolvimento de cidadãos conscientes, cooperativos e comprometidos com o coletivo. Agradecemos à Universidade Santa Cecília, pelo incentivo e apoio à iniciação científica, que possibilitou o desenvolvimento e a execução deste projeto, e ao Clube Internacional de Regatas, por acolher nossa proposta com tanto entusiasmo e abrir espaço para a integração entre a Psicologia e o esporte.

5 REFERÊNCIAS

ATHAYDE, Pedro Fernando Avalone; CARNEIRO, Fernando Henrique Silva; MATIAS, Wagner Barbosa; MASCARENHAS, Fernando. **Análise de políticas esportivas: compartilhando uma proposta teórico-metodológica**. Motrivivência, Florianópolis, v. 32, n. 61, p. 01–23, 2020.

BOHN, Roseane de Fátima. **A especialização esportiva precoce no futsal e as implicações na saúde do atleta**. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

BRAGAZZI, Nicola Luigi; DEL PUENTE, Giovanni. **A proposal for including nomophobia in the new DSM-V**. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 7, p. 155-160, 2014. DOI: 10.2147/PRBM.S41386.

BRASIL. Ministério do Esporte. Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social. **Diagnóstico Nacional do Esporte (Diesporte)**. Brasília, DF: Ministério do Esporte, 2015. v. 1.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA 12º REGIÃO. **Psicologia do Esporte**. Revista Psicologia em Movimento, n. 06, jan./fev. 2016.

ENDERLE, Benhur Dalla Nora. **A iniciação esportiva no futebol: uma revisão de literatura**. 2012. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

FECHIO, Jellmayer J.; CASTRO, Natália Martins de; CICHOWICZ, Francine Duarte Alves; ALVES, Harrson. **Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce**. Revista Psicologia e Saúde, v. 3, n. 1, 2011.

FREITAS, Maitê Venuto de. **A especialização esportiva precoce na ginástica artística feminina: implicações e consequências a longo prazo na perspectiva de ex-ginastas de alto rendimento**. 2015. 130 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

FREITAS, Maitê Venuto. **A participação das crianças no esporte de alto rendimento: para além do “como deve ser”**, 2015. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/131479>

KUNZ, Elenor. **As dimensões inumanas do esporte de rendimento**. Movimento, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 10-19, set. 1994.

SILVA, Alex; ULBRICH, Anderson. **A iniciação ao futsal para crianças: os riscos da especialização precoce**. Revista Caminhos, “Dossiê Saúde”, Rio do Sul, n. 3, p. 121-133, abr./jun. 2011. Disponível em: <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/siteunidavi/revistaCaminhos/ano2saude.pdf>

SILVA, Jhonny Kleber Ferreira da; WAGNER, Douglas; VILERT, Maria Cláudia. **Jogos cooperativos: contribuição na escola como meio socializador entre crianças do ensino fundamental**. Motrivivência, n. 39, p. 195-205, 2012.

SOUZA, Bruno Ângelo Vasconcelos e; RAMOS, Lilian Moreira de Castilho; OVIEDO, Mariane Peneluppi; ARAUJO, Beatriz Pinto Ribeiro de; PAULA, Paola Barbosa de Oliveira; SILVEIRA, Rodrigo Genes; SOUZA, Fabiano de Barros. **Esporte, educação e tecnologia: caminhos integrados para o desenvolvimento integral de crianças e jovens**. Observatorio de la Economía Latinoamericana, v. 23, n. 2, p. e9109, 2025