

CAPÍTULO 12

EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO PELA FACULDADE CESUSC EM PSICOLOGIA DO ESPORTE

Rita Adriana Melo Sterling
Marília Santos do Amaral
Guilherme Ribeiro Soares

RESUMO

O presente relatório tem por objetivo descrever e analisar as intervenções realizadas em um clube de remo com finalidade de alto rendimento, da cidade de Florianópolis. Para isso, foi necessário fazer uma breve revisão científica e histórica sobre esse tipo de esporte e o local onde são feitas as suas práticas, incluindo aspectos objetivos e subjetivos do desporto. Foi levado em consideração o mapeamento feito no Estágio Básico I sobre o local e suas atividades, tendo em conta os comportamentos de todos que interagem dentro do clube de remo, sendo eles praticantes do esporte ou não, levando em conta a rotina de treinamentos, atuação dos técnicos, a atuação da diretoria na tomada de decisões dentro da instituição e, principalmente, a relação das pessoas que praticam o esporte com a finalidade de competições de alto rendimento e as mulheres familiares que fazem o apoio aos trabalhos realizados dentro do clube. Sendo assim, houve base suficiente para poder desenvolver intervenções psicológicas adequadas dentro da psicologia, com uma abordagem cognitiva e social do esporte, envolvendo o grupo paralímpico e o grupo olímpico, ambos existentes dentro do clube, a fim de, tentar promover mudanças que podem ser temporárias ou permanentes dentro do contexto em que foi realizado o Estágio Básico II.

PALAVRAS-CHAVE: Esporte. Atletas. Atletas Paralímpicos.

1. INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento tem seu destaque no bem-estar físico, psicológico, social e, por assim dizer, educativo desde os tempos antigos em que na antiga Grécia já era algo ligado diretamente à qualidade de vida (MEDEIROS; LACERDA, 2020). Em território brasileiro, Santa Catarina entra na história como sede de eventos esportivos no remo no ano de 1915, mas outras localidades do Brasil já tinham suas atividades neste esporte aquático desde 1894, onde o então governador da época Hercílio Luz, teve grande influência na inserção do remo no Estado de Santa Catarina (DUTRA, 2019).

Tendo o remo no contexto dos esportes de alto rendimento, há que considerar que o stress é uma constante, já que o atleta para chegar a determinados limites e conseguir alcançar os seus objetivos, pode vivenciar em alguns momentos transtornos de ansiedade bem como outros, diretamente ligados à vida de quem tem esta rotina diária de produção esportiva (COLAGRAI *et al.*, 2022). A liderança exercida, é um dos fatores que pode influenciar na vida do atleta de alto rendimento, ocupando um papel fundamental no trabalho psicológico desses, para que assim possam atingir o seu potencial máximo e identificar os melhores métodos para

trabalhar no esporte em equipe, sendo esta uma ferramenta fundamental para um bom rendimento de todos os envolvidos (SONOO; HOSHINO; VIEIRA, 2008).

Visando acompanhar o remo de alto rendimento, no âmbito cognitivo, este estágio tem por função, colocar em prática ações da psicologia do esporte que possam causar alterações positivas permanentes ou temporárias dentro de um clube do Sul de Santa Catarina utilizando técnicas psicológicas da teoria cognitivo comportamental e da psicologia social do esporte com os atletas, líderes da diretoria, técnicos, atletas e as mulheres familiares que acompanham aqueles que praticam o remo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A diferença entre psicologia clínica e psicologia do esporte

Ao observar que há um desafio a ser superado, a psicologia do esporte encontra espaço para atuar de forma a potencializar habilidades através do trabalho psicológico com ênfase em áreas cognitivas, comportamentais, emocionais e tudo o que envolve o pensamento e como esse pode afetar a vida diária de um atleta, principalmente com as pressões que acontecem no momento pré competitivo e para isso, tanto o treino físico, como o treino psicológico, são importantes para o bom rendimento e alcance de objetivos de cada competidor (CRP SP, s/a, s/p). Neste sentido,

As habilidades psicológicas são adquiridas e aprimoradas através do trabalho do atleta nos treinos e também através de experiências em competições. Assim como as habilidades físicas, e psicológicas devem ser incorporadas no treinamento diário e ser integradas em um ambiente de aprendizagem que proporcione o desenvolvimento de aspectos físicos e emocionais do atleta de forma que seja indissociável da parte mental. O treino das habilidades psicológicas procura fazer com que o indivíduo identifique, em seu comportamento, na relação de suas expectativas, objetivos e potencialidades, os sinais para desenvolver caminhos para reagir e lidar com o momento da competição e com as pressões que o acompanham muito antes da competição (CRP SP, n.d, n.p).

As ações do psicólogo do esporte, vão muito além do espaço clínico no contexto de consultório, sem entrar em detalhes sobre o passado de cada atleta englobando uma série de atividades que vão desde o acompanhamento singular, até as atividades realizadas em grupo ou ainda fazendo conexões dentro da instituição para que esse os/as remadores/ras, consigam atingir níveis satisfatórios de conquistas com o menor stress e melhor rendimento sendo essas ações as seguintes, segundo o Conselho Regional de Psicologia (CRP, n.d, n.p) do Estado de Santa Catarina:

As ações dos psicólogos do esporte podem ser concentradas em: a) Desenvolvimento dos níveis motivacionais para aprimoramento das sessões de atividades físicas, dos treinamentos e das competições; b) Regulação dos focos de atenção e de concentração; c) Regulação emocional e dos níveis de ativação; d) Desenvolvimento

de habilidades de autoavaliação e de avaliação esportiva de atletas; e) Facilitação de processos de comunicação funcional entre os membros de equipes esportivas; f) Desenvolvimento de compreensão de táticas de jogo, por atletas jovens; g) Aumento de habilidades de resolução de problemas e de tomada de decisões; h) Consolidação de autoconfiança para alcance de objetivos esportivos realistas; i) Seleção de atletas; j) ou ainda, busca de equilíbrio psicológico nos ajustes entre atletas que possuem funções complementares, isto é, em esportes coletivos, identificação dos atletas que, por suas características de personalidade, podem melhorar ou prejudicar os padrões de jogo da equipe ao jogarem juntos, o que ocorre, por exemplo, quando a máxima eficiência tática de uma equipe é conseguida quando ela mescla atletas de definição com atletas de articulação (CRP SC, n.d, n.p).

Como observado na citação acima, a psicologia do esporte tem a possibilidade de trabalhar com instituições como um todo, indo além do indivíduo tendo um olhar sobre o todo como forma de expressão de benefício onde é inserida.

2.2 Remo paralímpico

O Brasil fez história no remo paralímpico desde a sua inclusão nos jogos de Pequim, em 2008, com a paratleta Josiane Lima que conquistou a medalha de bronze para o País juntamente com outro participante no *Double Skiff (2X)*, sendo ela atleta do (Clube de Regatas Aldo Luz (CRAL). Este feito se estende ao ponto de poder-se dizer que tanto no paralímpico quanto nas olimpíadas, foi a primeira vez que o Brasil subiu ao pódio para receber medalhas com o remo brasileiro (BRASIL, 2020).

No contexto dos paraesportes, os atletas são divididos segundo a sua dificuldade motora sendo categorizados pela sua limitação física em que o PR1 (Para remo) ou TA (*Trunks and Arms*) está designado à tripulação masculina ou feminina remando com o assento fixo com encosto, o PR2 ou AS (*Arms and Shoulders*) sendo designado a movimentos de tronco e braço com assentos fixos e barcos *Double Skiff* e o PR3 ou LTA (*Legs, Trunks and Arms*) que está para o uso de pernas, tronco e braços com assento deslizante e conta com um timoneiro para guiar o grupo e somente 50% da guarnição pode ter deficiência visual. A classificação se dá não somente pela lesão corporal do atleta, mas como esta lesão afeta a remada do atleta (CBR, 2021).

Os paratletas enfrentam uma grande discriminação social pela sua condição física, e é no esporte que eles conseguem superar muitas vezes esta discriminação devido as suas limitações através dos feitos para conquistar o seu lugar no pódio porém, muito mais que um ganho de medalhas e troféus, é necessário construir um espaço de visibilidade e valorização como atleta, e também como cidadão (BRAZUNA; CASTRO, 2001).

As experiências e as perspectivas de vida, fazem toda a diferença na maneira como o atleta e o paratleta irão impulsionar o seu trabalho físico e mental durante a sua trajetória no esporte nos quais, os afetos marcam presença na vida e as emoções podem servir como

potencialidades na melhora da qualidade física. Sendo assim, alguns aspectos como a autoaceitação, as relações positivas, a autonomia, o domínio do ambiente, o propósito de vida e o desenvolvimento pessoal fazem parte de um bem-estar psicológico positivo com atitudes positivas que refletem diretamente na preparação técnica, física e mental dos atletas (MEDEIROS; LACERDA, 2020).

As potencialidades para que um atleta paralímpico sirva como exemplo para atletas olímpicos que tem tendência à baixa autoestima precisam ser estimuladas, uma vez que esses paratletas são considerados exemplos de luta, constância e tantos outros fatores positivos que podem servir de um apoio psicológico para aqueles que querem atingir as suas metas, mas não conseguem por questões psíquicas e não físicas porém, é impossível negar que existem fatores desafiadores na relação entre o olímpico e o paralímpico tais como: estigma, opressão e discriminação, que ainda precisam ser socialmente superados (BRAZUNA; CASTRO, 2001).

Mesmo com diversos fatores que impactam os processos psicológicos e sociais, há uma mudança importante quando há interação grupal entre atletas com deficiências e diferentes capacidades físicas com o restante dos atletas durante os treinamentos, sendo observado nesta interação, a diminuição da distância social e ampliação do contato pessoal entre os grupos, o aumento às potencialidades e a capacidade de trabalho de equipe como um todo, contribuindo com a redução dos casos de discriminação e com a expansão do nível de entendimento sobre as dificuldades e sucessos do outro entre os atletas; trata-se de um importante trabalho de unificação dos grupos, com o objetivo de impulsionar a equipe como um todo a trabalhar coletivamente para alcançar as metas almejadas para o clube que atuam (SOUZA; MARQUES; FERMINO, 2020).

2.3 Ansiedade no esporte de alto rendimento

Sendo o remo um esporte de alto rendimento que envolve movimentos amplos, com capacidades aeróbicas e anaeróbicas, atividades técnicas e táticas para um bom desenvolvimento, os treinamentos vão desde atividades específicas para a melhora da técnica da remada, à atividades estressantes de alta velocidade envolvendo alguns elementos químicos corporais que sofrem alterações hormonais, como no caso da leptina de plasma que dependendo

da quantidade de stress, age influenciando psicologicamente em cada atleta (MAESTU; JURIMAE; JURIMAE, 2005).

A leptina age diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) de maneira a aumentar o gasto energético afetando a ingestão de alimentos quando há um trabalho físico intenso, trabalhando diretamente com os fatores endócrinos e de metabolismo portanto, fatores estressantes de atividades físicas, afetam diretamente a leptina que por sua vez, faz com que haja uma diminuição de injeção e vitamina no corpo, afetando diretamente o SNC aumentando assim o stress nos praticantes de esportes intensos e por sua vez, afetando a rotina alimentar dos atletas devido o fator ansiolítico produzido com stress (ROMERO; ZANESCO, 2006).

Porém, a ansiedade não deve ser vista no esporte como um fator meramente negativo, e sim como um fator positivo quando bem medida e controlada em esportes de alto rendimento, já que estruturas rígidas com regras pré-estabelecidas fazem parte do dia a dia dos atletas que devem obedecer a códigos rigorosos para poder atingir as suas metas. Porém, fatores alimentares, de stress e de ansiedade acabam sendo alterados com os treinamentos intensos, principalmente quando não há uma moderação entre os treinamentos e os fatores que elevam a ansiedade, atingindo diretamente o atleta que aumenta o grau de ansiedade a um nível de transtorno psicológico, como é o caso da teoria da “inversão, da ansiedade multidimensional, da catástrofe e das zonas individualizadas de performance”, afetando diretamente o seu rendimento no preparo para as competições (MEDEIROS; LACERDA, 2020, p. 191).

Para o psicólogo do esporte Eli Straw (2021) existem cinco razões que interferem diretamente sobre a ansiedade do atleta de alto rendimento, que são: a) questões cognitivas as quais envolvem a preocupação sobre a perfeição, o medo de cometer erros, o medo de sentir vergonha e a baixa autoestima; b) a resposta comportamental em relação ao perfeccionismo; c) a baixa autoestima; d) a falta de preparo para a competição, seja em questões físicas e/ou mentais; e) lembrança dos fracassos anteriores. Visto isso, é compreensível que alguns atletas expressam comportamento mais agressivo ao terminarem as suas competições, o que requer muitas vezes a atuação da psicologia do esporte (STRAW, 2021).

2.4 A importância dos líderes no esporte de alto rendimento

O técnico de um esporte de alto rendimento exerce o papel de líder e faz parte de um todo com responsabilidades elevadas, cobranças de grande porte por parte da diretoria de onde trabalha, metas bem estabelecidas e funções que exigem grande empenho para poder atingir os objetivos traçados pela instituição no qual exerce as suas funções. Portanto, necessita atuar de

forma precisa nas suas decisões, seja na maneira como trata os atletas ou a si mesmo para poder atingir o alto rendimento, estabelecido com uma liderança ativa e assertiva (SONOO; HOSHINO; VIEIRA, 2008).

Além das funções habituais, o técnico é quem conduz o treinamento dos atletas sendo responsável por dirigir o grupo dentro de um centro de treinamento, responsável por manter um bom relacionamento entre os praticantes de esporte, não deixando que aconteçam atos de discriminações mantendo assim, um clima amistoso e de bom conviver entre os atletas, evitando que elementos negativos influenciem na diária de vida de treinos dos que estão praticando para competir, tais como raça, idade ou condição física que não podem ser objetos de discriminação dentro do esporte (MEDEIROS; LACERDA, 2020).

A sinergia exerce um papel importante para conduzir uma equipe de remadores, já que os técnicos são responsáveis não somente por criar um time, mas fortalecê-lo dentro do que ele significa para o lugar de trabalho e a grande importância que exerce naquele lugar, porém essa sinergia não acontecerá se somente uma das partes for a que instrui. Faz-se necessário, promover espaços de escuta para o atleta, incentivando a troca de informações durante os treinos de forma clara, assim como na transmissão das ordens sobre os trabalhos que serão executados, causando desta maneira, uma melhor fluência de comunicação evitando emoções negativas que não irão ajudar o time a crescer como o esperado tais como a apatia, a ansiedade, a produção de frustrações e a produção de raiva em determinados atletas (WALINGA, 2001).

As discussões e elementos que possam afetar um ou mais integrantes da equipe, podem levar o grupo todo a falhar e há uma grande probabilidade de isso acontecer, caso o problema não seja resolvido de maneira efetiva e positiva para todos, porém, uma equipe que tem boa sinergia entre si e com o seu líder, tem grandes possibilidades de sucesso não só no trabalho como equipe, mas também como indivíduos, podendo cada um chegar além dos próprios limites, como esclarece Goleman (1998).

Como “parceiro” partidário ao trabalho do técnico, os timoneiros são guias que exercem funções primordiais aliadas aos desejos e parâmetros estabelecidos pelo treinador da equipe, fazendo com que o barco ande e se comunique de forma adequada e satisfatória para o alcance dos objetivos traçados e para tanto, reuniões constantes e instruções são passadas aos timoneiros para que esse, possa agir como um segundo técnico dentro do barco, fazendo com que todos os integrantes estejam dentro de um padrão e prontos para agir quando necessário. É o timoneiro que irá se comunicar com os oficiais de prova dentro da água, bem como se assegurará de que

o material de uso do barco que timonear, esteja devidamente armazenado e em bom estado após o seu uso, sendo responsável por todo o desenvolvimento dos integrantes do barco desde antes da entrada na água, até o seu final, quando o material é guardado na garagem de remos, desempenhando um papel de apoio importantíssimo na vida laboral do técnico (SEQUIN, 2018).

2.5 A importância da relação entre os membros da Diretoria

Para que um clube de remo se forme, é necessário que haja uma estrutura bem organizada que possa gerenciar contratos, administrar os gastos de forma clara para todos, estabelecer regras de conduta do local e do esporte como um todo, tomar ações que impulsionem o crescimento tanto da estrutura física estrutural dos clubes de remo quanto do esporte em si, traçar estratégias junto ao técnico para garantir um bom andamento físico, social e psicológico dos frequentadores dos associados e praticantes dos clubes de remo, regular questões desde sociais até questões pertinentes aos cuidados e melhores interesses dos seus praticantes e da instituição (KZN, 2012).

Considerando que esse grupo de pessoas que formam uma das lideranças mais importantes dentro de um clube no que diz respeito a tomadas de decisões, é possível afirmar que para o melhor interesse de todos no local, é imprescindível uma boa convivência tanto entre as pessoas que interagem no próprio grupo formador da diretoria, como com atletas participantes do local, com a Confederação Brasileira de Remo (CBR), e também com outros clubes locais, a fim de manter uma harmonia entre todos, impulsionando potencialidades para que os desportistas tenham oportunidades para alcançar grandes metas ao longo de sua trajetória com o conhecimento previamente adquirido, já que é formada geralmente, por ex praticantes ou praticantes ativos do esporte (FERGUSON, 2021).

Para que o grupo de uma diretoria funcione bem, é importante que haja diálogo, flexibilidade para escutar outras opiniões, saber trabalhar em grupo para poder fazer uma boa liderança, entender da área que está liderando e, principalmente do esporte que está dirigindo para que as decisões possam ser benéficas para todos (NAVARRO, 2012). Somado a essa teoria de trabalho colaborativo, Mello *et al.* (2014) ressaltam que saber aceitar opiniões contrárias, ser flexível, reconhecer que as pessoas que compõem esse grupo são diferentes, tendo cada uma delas uma história diferente de vida, mas que estão inseridas em um local que luta por um bem comum, ter condições de dar feedback dentro de uma ética sabendo colocar-se de maneira respeitosa de forma que todos possam refletir sobre os pontos de vista de quem os coloca, saber

distribuir tarefas e trocar ideias de forma construtiva, compõem as características básicas de um grupo que está pronto para agir em conjunto e fazer o local crescer.

2.6 Vida social e esporte de alto rendimento

Para Burlot, Richard e Joncheray (2016) os atletas de alto rendimento, tem pouca ou nenhum tempo para poder ter uma vida social fora do espaço de tempo de treino, levando uma vida sumamente estrita de horários, repleta de regras e muita tensão para poder ter algum tempo para si ou para outros fora das inúmeras atividades diárias, esses competidores precisam inventar maneiras de poder estar mais próximo de familiares, amigos e até para ter um tempo de qualidade sem stress para si.

Elencando a ideia de que o atleta de alto rendimento é um ser que vive dentro de uma realidade social e cultural, há a percepção de que nem todo atleta de alto rendimento visa somente a busca pela vitória, mas em muitos casos, está em busca do prazer em adquirir uma melhor saúde corporal bem como, a superação dos seus limites e para isso, é fundamental o apoio de fatores externos sendo um deles, a busca por uma atividade prazerosa em um tempo livre que também possa lhe proporcionar prazer e o apoio no meio em que vive, não se limitando isso somente ao local das práticas, porém buscando incentivos externos na família e no meio que vive (RUBIO, 2019).

Por outro lado, o meio em que o atleta de alto rendimento está inserido, é um meio que não permite uma vida cheia de acontecimentos sociais, permitindo uma rede de comunicação com rotinas diferenciadas de um trabalhador comum, tendo uma vida social que é afetada ao chegar ao fim de carreira pela aposentadoria, pois, a separação dos colegas para assumir novos ritmos com novas perspectivas chega a ser tão assustadora para alguns, que eles resistem ao máximo ao afastamento tanto dos colegas de treinos, como das rotinas assumidas ao longo da vida, gerando muitas vezes, sofrimento psicológico que vão de leves a graves, e que podem levar o atleta a ter dificuldades na relação com álcool e outras drogas e drogas por não suportar ter que assumir uma posição diferenciada no seu dia a dia (AGRESTA; BRANDÃO; NETO, 2008).

2.7 A memorização como fator de importância e independência psicológica

Se minhas conquistas forem percebidas e minhas dificuldades compreendidas, eu sei quem sou (AMIRALIAN, 2004, p. 24).

A orientação espacial, é sumamente importante para pessoas com deficiência visual permitindo que tenham mais independência no local onde escolhem estar, podendo ultrapassar as barreiras do medo e insegurança, assim como transitar e atuar como pessoa de direito nas

suas escolhas. Neste sentido, é muito importante, a maneira como é feita essa orientação, já que deve incluir desde palavras claras, para especificar os objetos que estão ao redor da pessoa com baixa visão ou cega, até a forma como a pessoa é conduzida, uma vez que através da indução correta, é possível transmitir um sentimento de segurança caracterizando assim, a possibilidade da sensação de independência desejada por muitas pessoas cegas ou com baixa visão. Portanto, a inclusão social em atividades físicas, é muito importante tanto para a família do deficiente visual, quanto para o atleta que se sentirá mais confiante nas práticas ao conseguir atingir um grau de independência satisfatório durante as atividades físicas, já que as conquistas pessoais exercem um grau elevado na percepção pessoal e social nestes casos (MARTINS; BORGES, 2012).

Como cita Samulski e Noce (2002), realizar uma intervenção psicológica com paratletas voltada a técnicas de relaxamento, visualização, concentração, motivação e que possam alcançar níveis de estado emocional que proporcionem um bom controle emocional, é uma forma de motivação não somente para trabalhos individuais, mas também em trabalhos grupais.

E o mesmo é observado quanto à importância de trabalhos de memória e motivação no esporte de alto rendimento com atletas olímpicos (VIEIRA *et al.*, 2010). Para Teitelbaum (1999) a mente humana pode ser comparada a um computador recheado de informações e essas informações quando são colocadas de forma visível, tornam-se mais fáceis de serem lembradas, por isso escrever e deixar claro em algum lugar as atividades, é uma maneira de fazer com que o cérebro se organize melhor quanto ao tempo e espaço, essa técnica é relevante para trabalhar tanto de forma individual, quanto em grupos e, principalmente, quando há processos educativos envolvidos.

A maneira como é feito o acesso a esta memória também é algo a ser explorado, uma vez que tanto a forma com que é feita a escrita, quanto as cores e imagens que são utilizadas para transpor momentos importantes de forma visual, podem ter um poder enorme de memorização ao se fazer um mapa de ação para cada pessoa (TEITELBAUM, 1999).

3. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

O clube onde foi realizado o estágio de psicologia do esporte, localiza-se na região central da ilha de Florianópolis, oferecendo todos os benefícios e facilidades para atender atletas de alto rendimento, contendo materiais adequados para treinamentos em simuladores de remo em dias de chuva, bem como os barcos necessários para a prática do esporte remo nos dias em que as condições do tempo permitem a prática ao ar livre, além de ter um quadro de

funcionários, voluntários e diretoria que permite à instituição realizar as suas atividades de forma produtora dentro das especificações da Confederação Brasileira de Remo (CBR), no que diz respeito ao esporte olímpico e suas especificidades. Para o paralímpico de remo, ainda fazem-se necessárias algumas adaptações para pessoas com deficiências físicas, como um banheiro adaptado para os cadeirantes e sinalização no piso para os cegos ou pessoas com baixa visão que compõem a equipe de paralímpicos praticantes de remo.

As fontes de renda do CRAL e de alguns atletas paralímpicos, são vindouras de doações, patrocínio da Prefeitura Municipal, do programa governamental Bolsa Atleta de alguns atletas paralímpicos, apoio da Fundação Municipal de Esporte, das rendas advindas de aluguel de espaço para colocação de barcos olímpicos de remo na garagem do clube e do aluguel de duas salas comerciais do clube localizados fora do CRAL.

4. ATIVIDADES REALIZADAS

Com base nas atividades de observação realizadas no primeiro semestre do Estágio Básico I, a estagiária elaborou um projeto de intervenção que engloba a participação dos setores como um todo de maneira que possam um dar suporte ao outro, dentro das suas limitações e conhecimento dos que frequentam o CRAL. As atividades realizadas foram de estímulo às lideranças para tomadas de decisões, de forma que deixassem mais visíveis e claros os objetivos a serem traçados pelos demais, causando assim um impacto psicológico positivo para aqueles que precisavam cumprir suas tarefas para atingir as metas traçadas, trabalhando diretamente questões de ansiedade com esse ato.

Construiu-se um espaço de acolhimento para os/as atletas e diretores com a finalidade de diminuir tensões, ansiedades, mediar situações de crises e atuar por meio de manejo do stress, elemento muito comum em esporte de alto rendimento.

Para uma melhor fluência do trabalho durante o desenvolvimento do estágio, foi incentivado entre atletas e lideranças a leitura e compreensão da diferença entre psicologia clínica e psicologia do esporte. Trabalhou-se, ainda, a importância do esporte paralímpico dentro do clube, demonstrando o quanto esse esporte pode ser um elemento importante no desenvolvimento de atividades com o esporte olímpico, trazendo reflexos muito positivos no desenvolvimento psicológico dos atletas, diminuindo questões de discriminação e ampliando os conhecimentos sobre a importância de um bom espaço de convivência social entre ambos os estilos de competidores.

5. PROJETO E ANÁLISE DE INTERVENÇÃO

O clube em questão, atende atletas de alto rendimento com diferentes idades e habilidades físicas, sendo que a maioria participante está na categoria Master, além disso, possui diferentes tipos de lideranças, cada uma direcionada a um objetivo para atender determinadas demandas específicas dentro das metas estabelecidas para 2022 e 2023 pela equipe técnica e diretoria. Para que fosse elaborada uma proposta de intervenção para esse local, foi feita a observação dos movimentos de reconhecimento dos próprios grupos e indivíduos como um todo, e avaliadas as demandas existentes no período do Estágio Básico II. Através das entrevistas, acolhimentos, observações e acompanhamento das atividades do clube, foi possível criar um vínculo entre a estagiária e os membros participantes do clube, fortalecendo a possibilidade da aplicabilidade de um projeto para o segundo semestre de 2022 no clube.

Considerando questões comportamentais e sociais do esporte de alto rendimento, a abordagem escolhida para este trabalho foi a cognitivo comportamental e social do esporte, por trazer aspectos que despertam as ações e reações dos envolvidos com o clube de regatas escolhido, a partir de estímulos fornecidos pelas lideranças e atletas.

Ficou claro que para resolver problemas e assimilar novas ações psicológicas, os integrantes do grupo de WhatsApp criado pelo técnico local, agem e se reconhecem como um grupo, o que possibilita a perspectiva psicológica comunitária de trabalho para a aplicação do projeto do Estágio Básico II, em que são estimuladas a consciência crítica e ético-solidárias. Uma vez que salienta a importância dos participantes e parceiros do clube reconhecerem a história e posições da comunidade em que estão inseridos, bem como poder fazer transformações neste espaço, conforme citam Pinheiros, Barros e Colaço (2012, p. 194) nos seus estudos sobre Psicologia Comunitária e técnicas para o treinamento de grupos. Porém, foi preciso fazer um trabalho de reconhecimento da importância do trabalho de grupo, de diminuição de ansiedade e manejo do stress nos trabalhos efetuados entre a diretoria e o técnico principal, sendo essa uma fragilidade que afetava os próprios integrantes desse grupo específico.

Para trabalhar dentro do contexto proposto pensando no amparo psicológico para este projeto, foram planejadas as seguintes ações:

- Elaborou-se um quadro com a foto das lideranças principais do Clube para que todos pudessem identificar e recorrer aos membros da diretoria e aos dois técnicos, delimitando de forma visível, quem exerce cada função dentro do clube e potencializando essas lideranças,

fortalecendo a sinergia entre os próprios membros da diretoria, técnicos e os/as atletas do Clube de Regatas;

- Foi criada uma rede de apoio aos atletas e às mulheres familiares que acompanham esses atletas fortalecendo os vínculos e diminuindo as ansiedades, principalmente, nas épocas de competições;

- Criou-se com essa rede de apoio do clube, uma manhã de sábado que juntamente com os técnicos, diretoria e famílias, os/as atletas do paralímpico e olímpico que já possuem domínio dos barcos, pudessem dirigir-se a um local remando fazendo assim, atividades ligadas ao remo direcionadas pelos técnicos de forma conjunta, tendo como término um almoço entre as famílias. Ampliando, dessa maneira, a troca de informações das dificuldades, barreiras, limitações e aumentando o vínculo entre o grupo paralímpico, olímpico e lideranças.

Nas questões financeiras referentes às responsabilidades da estagiária, foram utilizados recursos próprios básicos para a construção da sequência de fotos de identificação dos membros de diretoria e técnicos do clube, bem como os materiais necessários para a colocação deste material na parede escolhida pela diretoria para a instalação destes quadros. Assim como, os laços cor de rosa para o evento do Outubro Rosa e, por conseguinte, a viabilização de informações que ressaltassem a importância em diferenciar psicologia clínica de psicologia do esporte e gastos referentes ao transporte próprio para acompanhar atividades relacionadas ao remo fora do clube.

Em agosto, foi realizado um café da manhã pós treino e reunião com as atletas do 8+ para analisar junto com elas o nível de ansiedade dessas, e amenizar questões sobre o tema em pré-competições. Após falar sobre os benefícios e malefícios da ansiedade pré-competição e os benefícios da visualização antes da regata, foi realizada a escuta de cada atleta no que se refere aos seus sentimentos frente a um momento competitivo muito visado pela cidade de Florianópolis, a ser enfrentado em dois dias. Com base em cada relato, foi realizado um aconselhamento psicológico grupal refletido nos textos citados no início da reunião e, em seguida, outros aconselhamentos feitos de maneira individualizada, frente a diferentes formas de estarem enfrentando a mesma situação de ansiedade antes da competição marcada. Para reforçar a reflexão sobre ansiedade e visualização pré-competições, foi enviado via eletrônica um vídeo feito por um atleta olímpico baseado em experiências próprias e com bases científicas.

No mesmo mês, iniciou-se um processo de entrevistas semiestruturadas individualizadas, envolvendo questões previamente estabelecidas e outras originadas durante o

momento da entrevista com atletas paralímpicos e olímpicos. A escolha pelos atletas foi aleatória, mas também por vezes por pedido técnico, somada à procura espontânea de alguns atletas por aconselhamento psicológico no tocante à orientação do tempo e espaço para a aplicação do esporte com maior eficiência com a finalidade de alcançar os objetivos de treino com melhor eficiência física, psicológica e social, diminuindo problemas de stress e ansiedade. Este tipo de entrevista foi uma ferramenta importante de acesso às informações nas ações individuais de cada atleta e paratleta, para que pudessem ser aplicadas intervenções psicológicas com ambos os estilos de esporte de forma adequada, dentro das necessidades de cada um e atendendo os objetivos a serem alcançados pela instituição, respeitando as ações e escolhas de cada desportista.

Dentro deste propósito foram realizadas atividades de aconselhamento psicológico diretivo utilizando um calendário norte americano, contendo 31 dias do mês, dividido por dias e quatro semanas, nos quais eram inseridas as atividades que viriam a ser praticadas no mês de agosto, contendo no máximo quatro palavras por dia citado, alguns símbolos, utilizando letra de forma e com diferentes cores para acessar a memória do atleta de forma mais rápida. Foi feita para o paratleta “X” uma proposta de plano de ação para realizar as suas atividades sem o stress da expectativa do que poderia vir a acontecer tentando desta maneira, organizar os dias, horas, datas, nomes de cada treino de forma que assim, houvesse menos ansiedade na distribuição de horários no seu dia a dia e, também, houvesse a ativação mais rápida da memórias quanto aos treinos que poderiam vir e suas ações. Isso foi realizado baseando-se nas ideias de Teitelbaum (1999), que afirma que ao colocar o que é importante de forma clara em um papel de maneiras diferentes para cada atividade, o que precisa ser lembrado virá à tona de maneira prática com menor esforço mental.

O mesmo método foi utilizado com outra remadora que tinha dificuldade em lembrar de organizar os seus dias e treinos devido a sua nova forma de organizar a sua vida diária, e acabava frustrando-se em relação às exigências da prática do remo, versos ter que lembrar de cada atividade, data ou hora para treinar dentro da sua nova maneira de viver. Segundo Teitelbaum (1999) o cérebro funciona como um *database*, repleto de informações que acionado por diferentes maneiras de composições visíveis em vez de palavra, pode aumentar consideravelmente o poder de memorizar as coisas causando menores frustrações.

Com os paratletas com deficiência visual ou baixa visão, a partir da observação dos relatos de cada um e notado que todos tinham a mesma demanda que era a necessidade de realizar atividades de forma independente, ao mesmo tempo percebendo que esses estavam

muito atrelados ao técnico ou seus cuidadores, foi realizada uma atividade de reconhecimento e familiarização espacial com o local de maneira a fazer com que cada um pudesse conhecer as dependências do clube de remo que atuavam de maneira mais acessível e confortável. Possibilitando assim, a circulação pelos espaços físicos de maneira mais livre e independente, verificando a presença ou ausência de outros remadores ao seu redor, favorecendo a socialização e o entrosamento com outros remadores e remadoras no ambiente da prática esportiva escolhida, visando também a inclusão social entre os atletas, como bem citado por Gesser, Bock e Lopes (2020) sobre a emancipação do sujeito e a importância que isso tem na interação das suas práticas exercidas e o seu entorno, indo exatamente a favor do que é requisitado pela Associação Catarinense de Integração ao Cego (ACIC) que reforça a importância não só da independência do cego por onde transita, mas também o olhar descapacitista sobre os praticantes de esporte nessas categorias.

Ainda em setembro, foram iniciadas atividades para concretizar a primeira e segunda propostas de intervenção psicológica propostas para o clube, com base no que foi observado no primeiro semestre. Foi realizada a preparação do quadro da diretoria e da comissão técnica para ser colocado na parede para a visualização dos participantes e não participantes do clube de remo escolhido para esse estágio, a fim de observar os efeitos que poderia causar à todos da instituição e visitantes do local. Atividade esta que levantou, além do objetivo proposto, bastante questões sobre a importância da própria imagem de forma bem diferenciada para cada membro das fotos e a dificuldade em chegar a acordos grupais para resolver problemas simples. A partir dessa atividade foi realizada a primeira reunião com o setor de marketing e de eventos do clube para começar a alinhar os preparativos do “Outubro Rosa” e seus impactos na psicologia social aplicada para a instituição, levando em consideração todas as ideias e propostas para o evento.

No mesmo mês, ao observar que no remo olímpico ainda havia dúvidas sobre a psicologia do esporte e a psicologia clínica, foi distribuído por meios sociais uma reportagem contendo os benefícios da psicologia do esporte e a sua diferença quanto à psicologia clínica, enfatizando que na psicologia do esporte não é aplicado um tratamento, mas um acompanhamento psicológico com objetivos bem definidos em prol do bem do atleta e o local onde treina, o que ajudou, de certo modo, na amplitude desse olhar sobre os trabalhos a serem efetuados dentro do clube de remo. Essa amplitude de olhar, aparentemente, estendeu-se sobre a diretoria possibilitando uma melhor abordagem para dar continuidade às propostas feitas para esse estágio. Isso abriu campo para que o acompanhamento aos atletas na última etapa do

Estadual de Remo 2022, acontecesse de modo mais fluido pois, tanto atletas, quanto diretoria e técnicos, compreenderam a diferença entre a psicologia do esporte e clínica, colaborando para que o estágio de psicologia do esporte acontecesse de maneira atuante com os atletas.

No primeiro semestre, visando as questões sociais da psicologia do esporte, foi criado um grupo de apoio para o clube de remo e esse por sua vez, criou a ideia de um evento para o Outubro Rosa abrangendo tanto atletas, paratletas, diretores, técnicos como também os visitantes do local, como as suas famílias visando assim, além de aumentar a visibilidade sobre a importância em fazer o teste preventivo de câncer de mama, também possibilitar momentos saudáveis de interação entre atletas, familiares e o grupo como um todo fora dos horários de treino.

Apoiando-se na ideia do Grupo de Apoio denominado *Staff*, foi realizado um trabalho de conscientização da importância da diretoria trabalhar em grupo para tomar decisões, de maneira que ao organizar o evento do Outubro Rosa, tanto diretores, presidente e técnicos de remo, tiveram que reconhecer-se como grupo para poder melhorar a comunicação entre as lideranças com o objetivo de reconhecer que existe um outro que precisa que todos trabalhem em conjunto, não deixando todas as responsabilidades do evento para a diretoria de eventos, como habitualmente atuam. Dificuldades na comunicação inicialmente foram encontradas, mas com o trabalho de mediação da estagiária realizado na reunião, foi possível fazer com que todos, de uma maneira ou outra se manifestassem e participassem das tomadas de decisões.

Para o mês de outubro, dentro da proposta original de intervenção psicológica, foi realizado o acompanhamento dos atletas no período pré e pós competições no dia da regata do Campeonato Estadual de Remo na cidade de Blumenau. Devido às condições precárias do local de competição, somada à ansiedade esperada para o período pré competitivo no esporte de alto rendimento, foram realizadas várias orientações e aconselhamentos psicológicos, mediação em situações de crise, trabalho de incentivo à diminuição do stress e acolhimentos para que os/as competidores/as, pudessem sair desse evento desportivo preparados para enfrentar uma nova rotina de treinos pós competição de maneira saudável mentalmente.

Constatou-se que o evento “Outubro Rosa”, proporcionou um apoio emocional muito importante para os que se encontravam desanimados com os resultados da última competição, bem como causou um impacto muito positivo na diretoria que precisou trabalhar em conjunto, escutando as ideias e opiniões uns dos outros, abrindo espaço para a escuta, abrindo o olhar para novas perspectivas para que o evento pudesse ser realizado. Houve um trabalho conjunto

entre os técnicos do paralímpico e olímpico em algo que não era especificamente uma atividade de competições como o rotineiro, entrando em acordos para poder fazer com que as atividades acontecessem de maneira não só a concretizar uma ideia, mas também a impulsionar um trabalho em conjunto com a sociedade e a instituição como um todo.

Nesse dia, movimentou-se todos os setores do clube, desde os que atendem somente a questões sociais até os grupos técnicos. Os simuladores de remo, denominados remo ergométricos, foram transportados ao trapiche da Avenida Beiramar enquanto os atletas e participantes do evento foram caminhando até o local, alguns carregando um remo do clube e outros somente acompanhando, mas todos em grupo. Ao chegar no local, o técnico do paralímpico organizou as equipes em grupos de quatro pessoas para remar ao princípio e posteriormente, foi convidando pessoas que estavam assistindo somente para poder experimentar o simulador de remo. Várias pessoas de diferentes idades participaram do evento, gerando não somente a importância da conscientização sobre a prevenção do câncer de mama, mas também trazendo mais visibilidade sobre o esporte remo praticado dentro do CRAL, especificamente. Após o evento, todos retornaram ao clube e fizeram uma confraternização com um almoço preparado por todos em suas casas e levado até o local.

Percebeu-se que a música exerceu um papel importante, tanto nos preparativos para a saída dos atletas, quanto durante o evento e após o evento, tendo diferentes intensidades para cada momento, conforme cita Duarte (2009) sobre os efeitos da música nos diferentes contextos dentro de uma perspectiva psicológica no esporte. A partir dela foram alavancadas emoções de alegria, entrosamento, diminuição do stress, estímulos excitatórios necessários para fazer as atividades propostas e, posteriormente, trouxe tranquilidade ao ambiente na hora do almoço entre as famílias, fazendo uma espécie de retorno à tranquilidade antes que todos regressassem aos seus lares.

Ao observar o êxito do Outubro Rosa e os benefícios para a sociedade tanto no âmbito de movimentação familiar, como com o entrosamento com as pessoas que ali passavam, a prefeitura de Florianópolis resolveu convidar o clube para fazer parte do Novembro Azul que tem como objetivo, trabalhar para a conscientização sobre a prevenção do câncer de próstata. Para esse evento, como não houve um tempo de preparação adequado como no Outubro Rosa, o nível de stress entre organizadores aumentou consideravelmente, já que foi preciso montar uma estrutura gigantesca em apenas três dias. Sendo assim, comprova-se que há uma necessidade de tempo maior para poder movimentar tantos setores dentro do clube, com o

menor stress possível e distribuição de funções com maior amplitude, perfazendo um trabalho em equipe mais bem balanceado e com maior êxito.

Ainda em novembro, a estagiária participou de um curso de 4 horas na ACIC para aprender um pouco mais sobre as especificidades das pessoas cegas, no tocante a apresentação do local de esporte na chegada de um atleta deficiente visual e, com isso, contribuir com a sensação de liberdade dos participantes de remo, bem como tentar fazer com que a socialização entre atletas olímpicos e paralímpicos, seja mais fluida, desconstruindo a ideia de deficiência enquanto problema e incapacidade e tentando construir uma ideia de unidade.

Os professores de mobilidade visual da ACIC, propuseram-se a ir até o CRAL e lá realizaram um curso sobre como tornar a vida da pessoa cega dentro do clube mais acessível, desmistificando tabus sobre o que pode e o que não pode ser falado a um cego na hora de apresentar um local, a fim de melhorar a mobilidade do deficiente visual, dentro da garagem de remo. Estiveram presentes o técnico do paralímpico de remo, o seu assistente que também é paralímpico, duas professoras de Educação Física que também são atletas do clube e a estagiária de psicologia do esporte.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O atleta de alto rendimento passa por situações de stress diariamente, seja em questões físicas como psicológicas afirma Colagrai *et al.* (2022) e isso pode estar ligado ao fator ansiedade que como citam Medeiros e Lacerda (2020), nem sempre deve ser tomado como um fator negativo nesse tipo de categoria esportiva. Ao mesmo tempo, para um bom andamento e sinergia entre os atletas, as lideranças exercem funções importantes no manejo do stress e condução dos níveis de ansiedade uma vez que a flexibilidade na tomada de decisões e uma boa escuta, podem fazer a diferença entre ganhar ou perder, unir ou separar o grupo (NAVARRO, 2012) ao mesmo tempo que as mesmas lideranças ao incentivarem atividades sociais, estão contribuindo para a aproximação dos atletas às suas famílias e amigos, considerando que na vida diária de treinamentos, não resta muito tempo para o convívio social (BURLLOT; RICHARD; JONCHERAY, 2016).

As mesmas lideranças ao diminuírem a distância entre atletas e paratletas, estão não somente fazendo um trabalho social humanizado, mas também elevando o grupo a um nível de trocas de experiências muito saudável que só vem a contribuir para o crescimento do grupo.

As maiores dificuldades encontradas nesse estágio, foi a de fazer entender que há diferença entre psicologia do esporte e psicologia clínica, a ampliação do conhecimento sobre

a psicologia do esporte uma vez que eu já havia trabalhado por muitos anos na área técnica de alto rendimento no remo olímpico, lidar com os picos de estresse dentro de uma rotina de treinos e competições, mediar situações de conflito hierárquico entre equipe alinhada para competição, conflitos interpessoais do local, lidar com a possibilidade do campo que é vasto e abrange vários setores de lideranças e diferenciar o lugar da psicologia do esporte e social e a psicologia clínica.

REFERÊNCIAS

AGRESTA, M. C.; BRANDÃO, M. R. F.; NETO, T. L. de B. Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. **Rev. Brasil. Med. Esporte.** v.14, n.06, São Paulo, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/PWWpQD4ftS7D7FVLkxSQNDt/?lang=pt>. Acessado em: Nov. 2022.

AMIRALIAN, M. L. T. M. Sou Cego ou Enxergo?. **Educar**, Curitiba, n. 23, p. 15-28, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/er/a/zrbZkRsyxJTVdv4BgXP8zVw/?lang=pt&format=pdf>. Acessado em: Set. 2022.

BORGES; G. F.; MARTINS; N. A. Deficiência visual e a prática de atividades físicas. **EFDeportes**, v.16, n.164, janeiro 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd164/a-deficiencia-visual-e-atividades-fisicas.htm>. Acessado em: Set. 2022.

BURLLOT, F.; RICHARD, R.; JONCHERAY, H. The life of high-level athletes: The challenge of high performance against the time constraint. **Sage**. v.53, n.2. p.3. Paris, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/300395164_The_life_of_high-level_athletes_The_challenge_of_high_performance_against_the_time_constraint. Acessado em: Set. 2022.

CRISTALDO, H. Psicólogo esportivo ajuda atletas a melhorar rendimento e alcançar pódio. **Agência Brasil**, 20 de agosto 2016. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/rio-2016/noticia/2016-08/psicologo-esportivo-ajuda-atletas-melhorar-rendimento-e-alcancar-podio>. Acessado em: Set. 2022.

COLAGRAI, A. C. *et al.* Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, São Paulo, v. 28, e 28008, pp. 2-11, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnzrN/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: Mai. 2022.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SANTA CATARINA. **Psicologia do esporte**. [n.d.]. Disponível em: <https://crpsc.org.br/psicologia-do-esporte>. Acessado em: Set. 2022.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SÃO PAULO. **Psicologia do Esporte: contribuições para atuação profissional**. [n.d.]. Disponível em: <http://www.crsp.org.br/psicologiadoesporte/pratica.aspx>. Acessado em: Set. 2022.

DUARTE, T. Reflexões sobre a música como estratégia auxiliar em psicologia do esporte aplicada. **UNICEUB**. Brasília, 2009. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/123456789/2570/3/20560510.pdf>. Acessado em: Nov. 2022.

DUTRA, A. A. **Clube de Regatas Aldo Luz 100 anos: memórias do remo de Florianópolis**. Copiart. Santa Catarina, 2019, pp. 9-117.

DUTRA, A. A. **História**. aldoluz.com.br. 2018. pp. 9-117. Disponível em: <http://aldoluz.com.br>. Acessado em: Mai. 2022.

FERGUSON, J. Effective Sporting Organizations: A practitioner 's perspective. **Open Journal of Social Sciences**. v.9, n.12. p.178-179. Austrália, 2021. Disponível em: https://www.scirp.org/pdf/jss_2021121014394456.pdf. Acessado em: Out. 2022.

GESSER, M.; BOCK, G. L. K.; LOPES, P. **Estudos da deficiência: anticapacitismo e emancipação social**. Curitiba: CVR, 2020.

KZN DEPARTMENT OF SPORT AND RECREATION. **Basic guide to sports club management**. (s.l). Nova Zelândia, 2012. Disponível em: <https://cdn.revolutionise.com.au/cups/sas/files/v6jknptetjlcjh1v.pdf>. Acessado em: Out. 2022.

MEDEIROS, C.; LACERDA, A. **Esporte, saúde mental e sociedade**. São Paulo: Passavento. 2020, pp.9-191.

MELLO, C. G. de. *et al.* Formação e características de times, equipes ou grupos e características dos membros para atuar em sistemas dinâmicos. **IX Work. de Pós. e Pesq. do C. P. S.** p.442-444. São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.pos.cps.sp.gov.br/files/artigo/file/482/81986a69b9c09006e8d52f7af740b21b.pdf>. Acessado em: Out. 2014.

NASCIMENTO, F. **Como controlar a ansiedade antes da competição**. Youtube 2 de setembro 2021. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=-JM82J_42WE. Acessado em: Set. 2022.

NAVARRO, J. Perfil profissional de los directores de deportes de las instituciones de educación superior venezolanas. **Sapiens**. vol.13, n.1. Caracas, 2012. Disponível em: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152012000100005. Acessado em: Out. 2022.

NOCE, F.; SAMULSKI, D. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2002, v. 8, n. 4, pp. 157-166. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000400005>. Acessado em: Nov. 2022.

PINHEIROS, A. F. P. H.; BARROS J. P. P.; COLAÇO V. de F. R. Psicologia comunitária e técnicas para o trabalho com grupos: contribuições a partir da teoria histórico-cultural. **Psico**, v43, n2. 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11696>. Acessado em: Nov. 2022.

RUBIO, K. *et al.* **Psicologia Social e do Esporte. Laços**. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Katia->

Rubio/publication/333486343_Psicologia_Social_do_Esporte/links/5cefecec92851c4dd01ba9e6/Psicologia-Social-do-Esporte.pdf#page=11.
Acessado em: Set. 2022.

SONOO, C. N.; HOSHINO, E. F.; VIEIRA, L. Liderança esportiva: estudo da percepção de atletas e técnicos no contexto competitivo. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 68-82, dez. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872008000200006>. Acessado em: Mai. 2022.

STRAW, E. Five reasons athletes develop performance anxiety. **Success Starts Whithin, LLC Journal.** (s.l.). Estados Unidos, 2021. Disponível em: <https://www.successtartswithin.com/blog/five-reasons-athletes-develop-performance-anxiety>. Acessado em: Out. 2022.

TEITELBAUM, J. How not to forget: the ultimate memory improvement training program. Trafford. p. 22; p.121-125, Canada – 1999. **Med Esportes**, v.8, n.4, Jul/Ago, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/4htbFkbKmdfBZWh8HDMsdgP/?lang=pt&format=pdf>. Acessado em: Set. 2022.

VIEIRA, L. F. *et al.* Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicol. Estud.** v.15, n.2, junho 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt>. Acessado em: Set. 2022.