

Universidade Federal de Juiz de Fora
Faculdade de Educação Física e Desportos
Programa de Pós-Graduação em Educação Física

Paula Mauad Kaheler Sá

Flexibilidade Cognitiva e Ansiedade-Estado Pré-Competitiva:
associação dos construtos na categoria sub-15 de um Projeto Social de Futebol

Juiz de Fora
2025

Universidade Federal de Juiz de Fora
Faculdade de Educação Física e Desportos
Programa de Pós-Graduação em Educação Física

Paula Mauad Kaheler Sá

Flexibilidade Cognitiva e Ansiedade-Estado Pré-Competitiva:
associação dos construtos na categoria sub-15 de um Projeto Social de Futebol

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Física.

Professor orientador: Dr. Rodrigo Hohl
Professora coorientadora: Dra. Nadia Shigaeff

Juiz de Fora
2025

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pela autora

Mauad Kaheler Sá, Paula.

Flexibilidade Cognitiva e Ansiedade-Estado Pré-Competitiva: associação dos construtos na categoria sub-15 de um Projeto Social de Futebol / Paula Mauad Kaheler Sá -- 2025.

70 p.

Orientador: Rodrigo Hohl

Coorientadora: Nadia Shigaeff

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2025.

1. Flexibilidade Cognitiva. 2. Ansiedade-Estado Pré-Competitiva. 3. Projeto Social. 4. Estudo de Caso. 5. Psicologia Social. I.Hohl, Rodrigo, orient. II. Shigaeff, Nadia, coorient. III. Título.

Paula Mauad Kaheler Sá

Flexibilidade Cognitiva e Ansiedade-Estado Pré-Competitiva: associação dos construtos na categoria sub-15 de um Projeto Social de Futebol

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do título de Mestra em Educação Física.
Área de concentração: Exercício e Esporte

Aprovada em 08 de agosto de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Rodrigo Hohl -
Orientador Universidade
Federal de Juiz de Fora

Profª. Drª. Nadia Shigaeff - Coorientadora
Universidade Federal de Juiz de Fora

Profª. Drª. Ana Carolina Paludo
University of Cyprus (Nicósia)

Prof. Dr. Danilo Reis Coimbra
Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora, 07/07/2025.



Documento assinado eletronicamente por **Rodrigo Hohl, Professor(a)**, em 10/08/2025, às 07:27, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ana Carolina Paludo, Usuário Externo**, em 11/08/2025, às 09:24, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Danilo Reis Coimbra, Professor(a)**, em 11/08/2025, às 11:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Nadia Shigaeff, Professor(a)**, em 13/08/2025, às 13:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-UFJF (www2.ufjf.br/SEI) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2486009** e o código CRC **3D57521F**.

Aos jovens do Projeto Social Futuro Re2ondo

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, expresso gratidão ao meu orientador Prof. Dr. Rodrigo Hohl por todo o cuidado desde o primeiro momento em que me fiz mestranda. Fazendo jus à sua função com zelo, atenção e respeito, sobretudo pela minha área de formação, não teve um só dia de orientação em que não houve aprendizado.

Agradeço ao Professor também por me apresentar à Prof^a Dr^a Nadia Shigaeff, minha coorientadora, que, ao me confiar uma sala de aula inteira no estágio docência da graduação em psicologia, potencializou minha crença de autoeficácia para atuar na Universidade Pública. E entre trocas de experiências e afetos, tornou-se uma grande inspiração.

Prof. Rodrigo e Prof^a Nadia: vocês trazem humanidade à trajetória acadêmica por vezes tão violenta. Minha sincera gratidão!

Ao Projeto Futuro Re2ondo, nominalmente ao Rodrigo Coimbra, agradeço pela paciência e pelo suporte no desenvolvimento da pesquisa com os alunos da categoria sub-15. Deixo também um carinho especial a todos os jovens do Projeto, especialmente aos que se voluntariaram para o estudo: sem a colaboração de vocês, nada seria possível!

Ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora, agradeço por serem tão abertos com projetos de pesquisa de outras áreas. Ao Programa de Bolsas de Pós-Graduação da Educação Física (PBPG), também sou grata pelo privilégio de ter recebido para estudar, ainda que por pouco tempo; de alguma forma, no mundo em que vivemos, isso é sinônimo de valorização da pesquisa. Ao Roberto, secretário e coração do Programa, obrigada pela gentileza e pelo acolhimento em todos os momentos de dúvidas e questionamentos!

Aos meus amigos e familiares, à minha companheira, eu agradeço pela sustentação e pelo afago, pela motivação externa quando a interna padecia.

À vida que em nenhum momento deixou de ser vida por conta do mestrado, sou grata.

RESUMO

Esta dissertação apresenta dois artigos sobre a atuação em um Projeto Social de Futebol, Futuro Re2ondo (Bicas-MG), fundamentados na Psicologia Social do Esporte, visando compreender o esporte como ferramenta para cidadania e transformação social. O primeiro artigo repensa as concepções de juventude e cidadania no esporte educacional, propondo um modelo de atuação que legitima jovens como promotores socioculturais, rompendo com a visão da adolescência como etapa de inexistência social/política. Amparada pela Psicologia Social do Esporte e Pedagogia da Ternura, o relato da prática contribui para a legitimação dos jovens como sujeitos de pensamento que podem afetar suas próprias realidades. O segundo artigo resulta da práxis construída no primeiro e teve por objetivo a construção do saber científico em resposta às demandas de ansiedade-estado pré-competitiva constatadas na categoria sub-15. Um estudo de caso com 20 adolescentes (13-15 anos) investigou se baixa flexibilidade cognitiva implicaria em maior ansiedade-estado pré-competitiva por meio de uma coleta de dados com instrumentos de flexibilidade cognitiva (WCST) e ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2R), realização de entrevista semiestruturada e aferição da variabilidade da frequência cardíaca. A amostra demonstrou flexibilidade mental preservada (mediana acima do escore T 50) e ansiedade cognitiva/somática similar a atletas brasileiros entre 16-52 anos. Contudo, houve uma correlação positiva entre ansiedade cognitiva e erros perseverativos (EP; $\rho=0,40$, $p=0,04$) e respostas perseverativas (RP; $\rho=0,42$, $p=0,03$) no WCST. Em grupos de alta ($n=10$) vs. baixa ($n=10$) ansiedade cognitiva, o primeiro exibiu maior RP ($26,0 \pm 18,4$ x $13,6 \pm 8,7$; $p<0,05$) e EP ($22,9 \pm 15,5$ x $12,6 \pm 7,8$, $p<0,05$). Uma redução da potência de alta frequência (HF, ms²) ($p=0,009$; $n=19$) indicou menor atividade cardiovagal após a evocação de situações ansiogênicas elencadas previamente pelos participantes e registradas durante um jogo amistoso. Os dados apontaram uma lacuna no CSAI-2R, já que os agentes ansiogênicos externos apontados pelos participantes (i.e., decisões do juiz e cobrança dos colegas/treinador) e evocados na entrevista pós-jogo não podem ser captados pelo instrumento. A pesquisa sugere intervenções para aprimorar recursos de enfrentamento focados na ansiedade cognitiva por comunicação externa agressiva/injusta, promovendo autonomia juvenil na regulação emocional e no protagonismo social.

Palavras-chave: protagonismo juvenil; cidadania; psicologia social do esporte; projeto social; estudo de caso.

ABSTRACT

This dissertation presents two articles on the experience of working in a Social Football Project, Futuro Re2ondo (Bicas, MG), grounded in the Social Psychology of Sport. The goal is to understand sport as a tool for citizenship and social transformation. The first article reconsiders the concepts of youth and citizenship within educational sport, proposing a model of practice that legitimizes young people as sociocultural promoters, breaking away from the notion of adolescence as a stage of social/political absence. Supported by the Social Psychology of Sport and the Pedagogy of Tenderness, the practice-based account contributes to legitimizing youth as thinking subjects capable of influencing their own realities. The second article is a result of the praxis developed in the first and aimed to construct scientific knowledge in response to demands related to pre-competitive state anxiety identified in the under-15 category. A case study involving 20 adolescents (aged 13–15) investigated whether low cognitive flexibility would imply higher pre-competitive state anxiety, using data collected from cognitive flexibility tests (WCST), pre-competitive state anxiety inventories (CSAI-2R), semi-structured interviews, and heart rate variability measurements. The sample showed preserved mental flexibility (median above T-score 50) and cognitive/somatic anxiety levels similar to Brazilian athletes aged 16–52. However, there was a positive correlation between cognitive anxiety and perseverative errors (PE; $\rho = 0.40$, $p = 0.04$) and perseverative responses (PR; $\rho = 0.42$, $p = 0.03$) in the WCST. In the high ($n = 10$) vs. low ($n = 10$) cognitive anxiety groups, the former exhibited higher PR (26.0 ± 18.4 vs. 13.6 ± 8.7 ; $p < 0.05$) and PE (22.9 ± 15.5 vs. 12.6 ± 7.8 ; $p < 0.05$). A reduction in high-frequency power (HF, ms^2) ($p = 0.009$; $n = 19$) indicated lower cardiovagal activity following the evocation of anxiety-inducing situations previously identified by the participants and recorded during a friendly match. The data revealed a limitation in the CSAI-2R, as external anxiogenic factors reported by the participants (e.g., referee decisions and peer/coach pressure) and later recalled in post-match interviews are not captured by the instrument. The study suggests interventions aimed at improving coping strategies focused on cognitive anxiety triggered by aggressive/unfair external communication, thereby promoting youth autonomy in emotional regulation and social protagonism.

Keywords: youth protagonism; citizenship; social sport psychology; social project; case study.

RESUMEN

Esta tesis de maestría presenta dos artículos sobre la actuación en un Proyecto Social de Fútbol, Futuro Re2ondo (Bicas-MG), fundamentados en la Psicología Social del Deporte, con el objetivo de comprender el deporte como herramienta para la ciudadanía y la transformación social. El primer artículo reconsidera las concepciones de juventud y ciudadanía en el deporte educativo, proponiendo un modelo de actuación que legitima a los jóvenes como promotores socioculturales, rompiendo con la visión de la adolescencia como una etapa de inexistencia social/política. Apoyado en la Psicología Social del Deporte y en la Pedagogía de la Ternura, el relato de la práctica contribuye a la legitimación de los jóvenes como sujetos pensantes capaces de afectar sus propias realidades. El segundo artículo resulta de la praxis construida en el primero y tuvo como objetivo la construcción del conocimiento científico en respuesta a las demandas de ansiedad-estado precompetitiva observadas en la categoría sub-15. Un estudio de caso con 20 adolescentes (13-15 años) investigó si una baja flexibilidad cognitiva implicaría una mayor ansiedad-estado precompetitiva, mediante la recolección de datos con instrumentos de flexibilidad cognitiva (WCST) y ansiedad-estado precompetitiva (CSAI-2R), realización de entrevistas semiestructuradas y medición de la variabilidad de la frecuencia cardíaca. La muestra demostró flexibilidad mental preservada (mediana por encima del puntaje T 50) y niveles de ansiedad cognitiva/somática similares a los de atletas brasileños entre 16 y 52 años. No obstante, se encontró una correlación positiva entre la ansiedad cognitiva y los errores perseverativos (EP; $\rho = 0,40$, $p = 0,04$) y respuestas perseverativas (RP; $\rho = 0,42$, $p = 0,03$) en el WCST. En los grupos de alta ($n = 10$) versus baja ($n = 10$) ansiedad cognitiva, el primero presentó mayores RP ($26,0 \pm 18,4$ vs. $13,6 \pm 8,7$; $p < 0,05$) y EP ($22,9 \pm 15,5$ vs. $12,6 \pm 7,8$; $p < 0,05$). Una reducción en la potencia de alta frecuencia (HF, ms^2) ($p = 0,009$; $n = 19$) indicó una menor actividad cardiovagal tras la evocación de situaciones ansiógenas previamente señaladas por los participantes y registradas durante un partido amistoso. Los datos señalaron una limitación del instrumento CSAI-2R, ya que los agentes ansiógenos externos mencionados por los participantes (por ejemplo, decisiones del árbitro y presión de compañeros/entrenador) y evocadas en las entrevistas posteriores al juego no pueden ser captadas por el cuestionario. La investigación sugiere intervenciones destinadas a mejorar los recursos de afrontamiento centrados en la ansiedad cognitiva causada por la comunicación externa agresiva o injusta, promoviendo la autonomía juvenil en la autorregulación emocional y el protagonismo social.

Palabras clave: protagonismo juvenil; ciudadanía; psicología social del deporte; proyecto social; estudio de caso.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Apresentação dos escores ajustados do CSAI-C (ansiedade cognitiva) e CSAI-S (ansiedade somática) e dos dados brutos do WCST	48
Tabela 2 -	Correlação entre os escores de ansiedade cognitiva (CSAI-C) e somática (CSAI-S) com erros (E), respostas perseverativas (RP) e erros perseverativos (EP)	50
Tabela 3 -	Informações obtidas a partir dos encontros com os alunos.....	51

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Etapas da Pesquisa	47
Figura 2 -	Comparação dos escores T dos erros, respostas perseverativas (RP) e erros perseverativos (EP)	49
Figura 3 -	Comparação dos escores ajustados de ansiedade cognitiva e somática com o valor hipotético publicado para atletas brasileiros	50
Figura 4A -	Grupos de alta e baixa ansiedade cognitiva	51
Figura 4B-	Comparação dos escores de flexibilidade cognitiva avaliados pelo WCST entre os grupos com baixa (1) e alta (2) ansiedade cognitiva.....	51
Figura 5 -	Variabilidade da frequência cardíaca no domínio da alta frequência (HF)	52

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO GERAL	14
2	CAPÍTULO 1	16
2.1	FUTEBOL E CIDADANIA: JOVENS COMO PROMOTORES SOCIOCULTURAIS	16
3	CAPÍTULO 2	35
3.1	FLEXIBILIDADE COGNITIVA E ANSIEDADE-ESTADO PRÉ-COMPETITIVA: ASSOCIAÇÃO DOS CONSTRUTOS NA CATEGORIA SUB-15 DE UM PROJETO SOCIAL DE FUTEBOL	35
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
	ANEXO 1 – Declaração do Coordenador do Projeto	64
	ANEXO 2 – Página de Rosto da Publicação do Artigo	65
	ANEXO 3 – Certificado de Apresentação de Pôster	66
	ANEXO 4 – Instrumento CSAI-2R	67
	ANEXO 5 – Roteiros da Entrevista Semiestruturada	68

1 INTRODUÇÃO GERAL

Esta dissertação é um compilado de dois artigos desenvolvidos no decorrer do curso de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora.

O primeiro artigo, intitulado “Futebol e Cidadania: jovens como promotores socioculturais”, encontra-se publicado na biblioteca digital do Portal da Câmara dos Deputados (<https://bd.camara.leg.br/bd/handle/bdcamara/41973>) e é resultado da participação no VII Concurso de Artigos Científicos da Comissão do Esporte de 2024 (ANEXO 2). Tendo como base a atuação da autora em um Projeto Social de Futebol, o referido escrito expõe um estudo acerca do fomento de jovens como promotores socioculturais por meio do esporte educacional e é sustentado pelos referenciais teóricos da Psicologia Social do Esporte e da Pedagogia da Ternura.

A partir do conceito de protagonismo juvenil, o trabalho favorece o avanço da área da Psicologia Social do Esporte com atuação em Projetos Sociais por meio da ruptura com a visão ordinária de uma juventude negada e negativizada (Chaves, 2005) e apresentação de um modelo de atuação que tem por objetivo o fomento de jovens como promotores socioculturais, isto é, que difundem conhecimento e afetam realidades porque são cidadãos. Nesse contexto, o esporte educacional institui-se como um recurso para o alcance da cidadania.

O segundo artigo, denominado “Flexibilidade Cognitiva e Ansiedade-Estado Pré-Competitiva: associação dos construtos na categoria sub-15 de um Projeto Social de Futebol”, resulta da abordagem de trabalho desenvolvida no primeiro artigo que, por meio do desenvolvimento dos conceitos de autonomia e protagonismo, despertou na pesquisadora a intenção de investigar uma hipótese de pesquisa em que, apesar da utilização de instrumentos já consolidados, os jovens pudessem ser ativos na construção do conhecimento tendo em vista uma demanda que já apresentavam.

Previamente à coleta de dados que possibilitou o desenvolvimento do segundo artigo, o projeto de pesquisa foi apresentado sob formato de pôster no IV Simpósio de Neurociência do Exercício Físico, ocorrido na cidade do Rio de Janeiro em Junho de 2024 (certificado em ANEXO 3), e solidificado a partir de *feedback* dos profissionais ali presentes e dos encontros de orientação do mestrado. À vista desse contexto, o escrito apresenta os resultados de um Estudo de Caso realizado com jovens de 13 a 15 anos (n=20) do Projeto Social de Futebol e

buscou, primordialmente, investigar se uma baixa flexibilidade cognitiva implicaria em maior ansiedade-estado pré-competitiva, considerando os reclamos desse público a respeito de uma percepção de ansiedade-estado pré-competitiva debilitante.

Os dados coletados por meio da avaliação da flexibilidade cognitiva (WCST) e da ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2R), da realização da entrevista semiestruturada e da verificação da variabilidade da frequência cardíaca antes e após a realização da entrevista direcionam a confirmação da hipótese levantada no que tange à correlação positiva entre os escores investigados no WCST e a ansiedade-estado cognitiva e apontam um foco de ansiedade-cognitiva relacionado a agentes externos competitivos (decisão do juiz e cobrança de colegas/treinador).

Dentre as contribuições da pesquisa, aponta-se a descoberta de uma lacuna no CSAI-2R para a amostra desse estudo, revelada pela ausência de agentes externos ansiogênicos nas afirmações do instrumento (previamente mencionados pelos jovens no qualitativo da investigação), e a identificação de uma ansiedade-estado cognitiva nesse grupo que pode suscitar intervenções eficazes no paradigma da Psicologia Social com o objetivo de reduzir a frequência de ansiedade debilitante. Assim como a autonomia conferida aos jovens para obtenção dos dados qualitativos nos encontros com a pesquisadora, acredita-se que tais intervenções também devam conferir centralidade aos mesmos no processo de desenvolvimento de recursos de enfrentamento para a regulação emocional, de modo a legitimar uma *niñez en movimiento* (Morales; Magistris, 2018) no esporte educacional, mas também em outros âmbitos da vida desses indivíduos. Uma vez mais, fala-se aqui de um esporte que conduz para a cidadania por meio da legitimação de jovens como sujeitos de pensamento; sujeitos de ação.

2 CAPÍTULO 1

FUTEBOL E CIDADANIA: JOVENS COMO PROMOTORES SOCIOCULTURAIIS

SOCCER AND CITIZENSHIP: YOUTH AS SOCIOCULTURAL PROMOTERS

FÚTBOL Y CIUDADANÍA: JÓVENES COMO PROMOTORES SOCIOCULTURALES

Hablar de ternura en estos tiempos de ferocidades no es ninguna ingenuidad. Es un concepto profundamente político. Es poner el acento en la necesidad de resistir a la barbarización de los lazos sociales que atraviesan nuestros mundos (Fernando Ulloa).

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar um estudo teórico acerca do desenvolvimento de jovens como promotores socioculturais por meio do esporte educacional e, mais precisamente, da modalidade do futebol. Nessa conjuntura, a Psicologia do Esporte torna-se uma aliada para se pensar no fomento de um esporte voltado para a formação cidadã, a partir da apresentação de um modelo de atuação em um contexto de Projeto Social de Futebol. Por meio de uma pesquisa bibliográfica exploratória qualitativa, a Psicologia Social do Esporte e a Pedagogia da Ternura sustentarão teoricamente as reflexões aqui apresentadas. Os resultados da investigação direcionam uma compreensão do esporte como ponte para a cidadania, a partir do co-protagonismo juvenil. Conclui-se, pois, que o esporte pode se constituir como recurso para inclusão e transformação social por meio de sua propagação como cultura por crianças e adolescentes.

Palavras-chave: futebol; cidadania; cultura; psicologia social do esporte; projetos sociais.

ABSTRACT

This article aims to present a theoretical study on the development of youth as socio-cultural promoters through educational sports, specifically focusing on soccer. In this context, Sports

Psychology becomes an ally in considering the promotion of a sport aimed at citizen formation, through the presentation of a model of action within a Soccer Social Project context. Through qualitative exploratory bibliographic research, Sports Social Psychology and the Pedagogy of Tenderness will theoretically support the reflections presented here. The research results lead to an understanding of sport as a bridge to citizenship, based on youth co-protagonism. It is concluded, therefore, that sports can constitute a resource for social inclusion and transformation through its propagation as culture by children and adolescents.

Keywords: soccer; citizenship; culture; social sports psychology; social projects.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo presentar un estudio teórico sobre el desarrollo de los jóvenes como promotores socio-culturales a través del deporte educativo, centrándose específicamente en el fútbol. En este contexto, la Psicología del Deporte se convierte en aliada al considerar la promoción de un deporte dirigido a la formación ciudadana, mediante la presentación de un modelo de acción dentro del contexto de un Proyecto Social de Fútbol. A través de una investigación bibliográfica cualitativa exploratoria, la Psicología Social del Deporte y la Pedagogía de la Ternura respaldarán teóricamente las reflexiones presentadas aquí. Los resultados de la investigación conducen a una comprensión del deporte como un puente hacia la ciudadanía, basado en el co-protagonismo juvenil. Se concluye, por lo tanto, que el deporte puede constituir un recurso para la inclusión social y la transformación a través de su propagación como cultura por parte de niños y adolescentes.

Palabras-clave: fútbol; ciudadanía; cultura; psicología social del deporte; proyectos sociales.

1 INTRODUÇÃO

Em segundo plano ao espetáculo esportivo (Rubio, 2002) do alto rendimento, o Esporte Educacional. Nas periferias da ínfima ascensão da Psicologia do Esporte no esporte de excelência, a Psicologia do Esporte com atuação em Projetos Sociais. Contrariando o cenário vigente, neste trabalho, Esporte Educacional e Psicologia do Esporte em Projetos

Sociais caminham lado a lado e ganham os holofotes, ocupando um lugar que sempre lhes foi de direito.

Nos tempos de um futebol resultadista e de uma rivalidade que ocasiona os mais diferentes tipos de violências em várias partes do mundo, o Esporte Educacional parece nem existir. Mas ele existe; não só existe como parece também resistir, de forma desafiadora, em algumas poucas esferas, como em determinados projetos sociais. O esporte de caráter educacional é entendido aqui como aquele que reforça os valores que o esporte, por si só, já tem o potencial de estimular: cooperação, sociabilidade, respeito, ética e, por que não, uma saudável competitividade.

O Esporte Educacional visa o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes e admite o esporte como meio de transformação social (Brasil, 2021), em um contexto em que os jovens também são atores em suas respectivas realidades, em uma busca emancipatória, individual e coletiva, por cidadania - compreendida como uma identidade social e política, constituída pelos vínculos de pertencimento, pela participação política/coletiva e pela consciência de ser portador de direitos e deveres (Costa; Ianni, 2018). Nesse sentido, enquanto direito social garantido pela Constituição, o esporte deve fazer parte da vida de todo aquele que assim desejar, sendo o Esporte Educacional uma prioridade na destinação de recursos públicos (Brasil, 1988).

A reflexão sobre o co-protagonismo de crianças e adolescentes no movimento de promoção de cidadania por intermédio do Esporte Educacional deve ser precedida por duas principais negações: a) a representação comum do jovem como ser desinteressado e sem desejo; b) a interpretação dos adultos como disseminadores da cultura para os jovens. Refutar tais concepções, neste escrito, implica assumir um novo modo de se olhar para a juventude; distanciando-se de uma perspectiva que tem o adulto como foco, isto é, uma ótica adultocentrista, e reconhecendo uma *niñez en movimiento*, ou seja, “[...] um desafio político criativo heroico [...] uma ação revolucionária desde as novas gerações em direção à emancipação em seu sentido integral” (Morales; Magistris, 2018, p.16, trad. própria). Diante desse contexto, os jovens, agrupados aqui, para fins didáticos, pela infância e adolescência, são reconhecidos como promotores socioculturais, de modo que fomentam cultura e disseminam reflexões sociais por meio de atividades recreativas e culturais (Viñas *et al.*, 2018). À vista disso afirma-se o co-protagonismo de crianças e adolescentes, quer dizer, a

posição de jovens como “atores sociais, e não meros executores ou consentidores de algo” (Alfageme *et al.*, 2003 *apud* Morales; Magistris, 2018, p. 24, trad. própria).

Os projetos sociais, bem como as escolas, constituem-se como locais esperados para a inserção do Esporte Educacional (Brasil, 2021), embora nem sempre essa seja uma premissa verdadeira. De todo modo, os projetos se configurarão como cenário do presente estudo, não apenas para alocação do Esporte Educacional, mas também para a atuação da Psicologia do Esporte. Apesar de uma vertente pouco conhecida, o trabalho da Psicologia do Esporte frente aos projetos sociais institui-se como uma área promissora com intervenções direcionadas ao “[...] desenvolvimento de habilidades sociais, de cidadania e de formação de uma outra identidade” (Rubio, 2007, p.7) para além daquelas que foram impostas às crianças e aos adolescentes que dele fazem parte. Cabe ratificar, conforme já mencionado, que a prática desses profissionais será adotada aqui, apenas, como um instrumento facilitador do processo de desenvolvimento de competências e valores, de modo que sejam os jovens co-protagonistas de toda e qualquer ação a eles destinada: “Alguém pode ser protagonista de sua vida pessoal, mas o é porque outros o permitiram chegar a isso. Ninguém de nós é o que é por si mesmo, ninguém. Somos graças aos outros, e os outros também são graças a nós” (Cussiánovich, 2018, p.215, trad. própria).

A prática da Psicologia do Esporte destinada ao fomento de jovens como promotores socioculturais apoia-se em uma compreensão do esporte como fruto de uma “criação humana que reflete e recria essa condição” (Rubio; Camilo, 2019, p.12). Dessa forma, é concebido como fenômeno impensável fora de um contexto sócio histórico e da complexidade que rege a dinâmica de suas relações. Logo, a Psicologia Social do Esporte (Rubio; Camilo, 2019) norteará as reflexões aqui apresentadas.

A possibilidade de intervenção da Psicologia por meio do esporte também será amparada pela ternura; mais precisamente, por uma Pedagogia da Ternura, justamente porque, em meio às desigualdades e violências do cenário esportivo brasileiro, o futebol, recorte do presente trabalho, talvez seja a modalidade que mais clame por afeto. Mas não um afeto qualquer; um carinho que permita ao outro crescer em autonomia e autoestima; uma amorosidade que oferte condições mínimas para que o sujeito se desenvolva como autor de sua própria vida, responsável por sua trajetória, em uma caminhada constante por liberdade (Cussiánovich, 2005).

2 FUTURO RE2ONDO

O modelo de atuação de uma intervenção em Psicologia destinada ao desenvolvimento de jovens como promotores socioculturais insere-se no contexto de trabalho da presente autora como psicóloga, em um projeto social de futebol intitulado Futuro Re2ondo.

Localizado na cidade de Bicas, no interior do estado de Minas Gerais, o projeto foi criado em 2016 por um jogador de futebol profissional atuante que visava ofertar às crianças e aos adolescentes de sua cidade natal oportunidades que lhes foram escassas em sua trajetória até o alto rendimento. Inicialmente, o projeto se assemelhava a uma escolinha de futebol, com foco destinado ao mero desenvolvimento de habilidades para a prática esportiva. No entanto, desde 2022, mediante reformulações, o Projeto Futuro Re2ondo passou a se configurar como uma instituição que, para além do desenvolvimento de habilidades para o futebol, adotou como objetivo maior a formação de cidadania por meio da prática esportiva. Para tal, novos profissionais adentraram o Projeto, dentre eles a Psicóloga. Nos dias de hoje, o Futuro Re2ondo conta com dez profissionais fixos, dentre eles: coordenador, assistente administrativo, dois treinadores, psicóloga, assistente social, auxiliar de serviços gerais, voluntária e dois estagiários, um de Educação Física e o outro de Psicologia. Também há parcerias com outros profissionais da cidade, dentre eles nutricionista, dentista, médico e psicóloga clínica, para prestação ocasional de alguns serviços aos jovens. Nos dias que correm, fazem parte do Projeto 170 crianças e adolescentes, inseridos nas categorias sub-7, sub-9, sub-11, sub-13 e sub-15.

Diante do cenário apresentado, o trabalho da Psicologia do Esporte no Projeto Futuro Re2ondo tem como direcionamento principal a mediação para desenvolvimento de habilidades socioemocionais em direção à cidadania, tais quais empatia, consciência social crítica, respeito, autoconhecimento, autorregulação de emoções e tomada de decisão responsável. Para a implementação dessa forma de trabalho, as considerações a seguir são necessárias.

2.1 FUTEBOL, CULTURA E CIDADANIA

No presente estudo, a eleição do futebol como modalidade representativa do esporte educacional, neste escrito, relaciona-se com a prática desportiva presente no Projeto Social anteriormente mencionado. Contudo, o futebol como cenário de atuação figura-se como

escolha, sobretudo, em função do encantamento gerado pelas contradições que dele fazem parte; uma discrepância inerente não só à comissão técnica e aos seus atletas, mas à sociedade como um todo.

Os jogos com bola, historicamente, são representativos de uma combinação entre violência e reciprocidade festiva (Wisnik, 2008), o que pode parecer insensato e até mesmo irracional se pensado no esporte como elemento isolado da vida social e política. Nesse sentido, o futebol parece fortalecer laços comunitários e adentrar o campo das paixões, justamente, porque apresenta tal núcleo ambivalente (Wisnik, 2008). Por meio de uma prática comumente vista como sem sentido é que o sentido se faz; o futebol, atravessando todo e qualquer tipo de fronteira, possibilita o encontro do indivíduo com a sua própria contradição: congraçamento e violência (Wisnik, 2008). O futebol “abriga a briga” (Wisnik, 2008, p.55) e, conseqüentemente, todas as dualidades e lutas internas que constituem a essência humana.

As dualidades, contradições e ambivalências refletidas pela modalidade parecem confrontar “[...] o vazio da vida, isto é, a necessidade premente de procurar-lhe sentido [...] como na dança e na música, o jogo é um perseguidor e um procurador do sentido que falta” (Wisnik, 2008, p.45). Por ora, faz-se arte.

Cabe ressaltar que tais reflexões não pretendem romantizar e ofuscar a atual condição de espetáculo (Rubio, 2002) da modalidade; arquitetado para ser um dos negócios mais lucrativos do mundo, o futebol condena o que for inútil, leia-se, não rentável (Galeano, 2022). Não obstante, capital e mídia ainda precisam tolerar a simplicidade de uma prática lúdica sem fins lucrativos encontrada, principalmente, nas periferias - local de onde, ironicamente, emergem tantos talentos que alimentam o lucro do espetáculo. Nesse sentido, constata-se mais uma dentre tantas outras ambigüidades que atravessam o futebol e seu público.

Ratificando o papel da arte e de sua inserção em uma cultura nacional, o futebol fortalece laços comunitários (Wisnik, 2008) e reforça sentimentos de pertença próprios de um elemento que faz parte da cultura nacional (Costa; Ianni, 2018), ainda que a violência e seus desdobramentos sejam pano de fundo desse elo. A arte também se estabelece na barbaridade; e talvez a maior delas seja a de buscar sentido para a existência.

Para o exercício da cidadania, o campo artístico torna-se indispensável. Compreendida como identidade social e política, a cidadania se estabelece a partir de um conjunto de características que identificam uma coletividade; são as “[...] práticas políticas, econômicas,

jurídicas e culturais que definem o indivíduo como membro de uma comunidade” (Costa; Ianni, 2018, p.48). Dessa forma, pode-se dizer que a arte, como unidade constituinte da dimensão cultural de uma comunidade, também sustenta a cidadania, podendo ser uma ponte para tal.

Costa e Ianni (2018) expõem três principais elementos que conformam a identidade social e política da cidadania: os vínculos de pertencimento, a participação coletiva/política e a consciência de ser portador de direitos e deveres (Costa; Ianni, 2018).

Os vínculos de pertencimento sucedem a partir da concepção de uma identidade nacional, não reduzida à nacionalidade, profundamente articulada a partir de uma cultura comum e seu sentimento de pertença a uma comunidade política. A participação coletiva e política ratifica o conceito de cidadania a partir da possibilidade de interação com o Estado e inserção política da comunidade em uma sociedade democrática. Por fim, a consciência de ser portador de direitos e deveres diz respeito à tentativa de garantia de igualdade entre os sujeitos a partir de normas legais, isto é, da formalização de direitos e da obediência às leis para direcionamento e condução da sociedade por seus governantes a partir de deveres também estabelecidos (Costa; Ianni, 2018).

Tendo em vista o supracitado, o esporte e, no caso deste trabalho o futebol, pode se estabelecer como meio de acesso à cidadania. No entanto, para tal, não deve ser reflexionado em sua forma geral porque são vários os recortes em que ele se insere na sociedade. Fala-se aqui do Esporte Educacional como dotado de um potencial para o exercício de cidadania, tendo em vista sua proposta de transformação social por meio da prática esportiva, de modo que as vivências proporcionadas pelo esporte desenvolvam integralmente crianças e adolescentes para que sejam atores de mudanças em suas respectivas realidades socioculturais (Brasil, 2021).

Para além da performance, a ênfase do Esporte Educacional, como o próprio nome já diz, é educativa; não há um enfoque competitivo ou de seletividade – o que não sugere a ausência de um trabalho voltado ao desenvolvimento de habilidades para a prática. De modo a acolher todos aqueles que queiram fazer parte dele, o Esporte Educacional deve, por meio de recursos pedagógicos, satisfazer as necessidades lúdicas, estéticas e artísticas do povo, a partir de uma configuração que fomente a reflexão sobre demandas de uma sociedade e a possibilidade de transformação de realidades (Brasil, 2005).

Diante dessa perspectiva, um esporte que, de fato, seja educacional, também deve corresponder aos componentes da identidade social e política da cidadania: promover atividades que despertem o sentimento de pertença não só dentro do próprio grupo da prática esportiva, mas também de uma comunidade política; apresentar modos de inserção dos sujeitos na vida política, a fim de que participem frente às demandas de uma sociedade; e despertar uma consciência crítica sobre os direitos e deveres que lhes cabem. Para a concretização dessas ações, faz-se necessário que as estratégias de atuação dos profissionais à frente do Esporte Educacional sejam norteadas pedagogicamente; no caso deste trabalho, a Pedagogia da Ternura abrirá os caminhos para tal.

2.2 PEDAGOGIA DA TERNURA E NIÑEZ EN MOVIMIENTO

Discorrer sobre o tema da ternura por meio de uma modalidade que tem na violência um reflexo da constituição das sociedades pode parecer ingenuidade. De fato, se a ternura for pensada como uma mera condição do que é afetuoso e meigo, a complexidade das relações que perpassa o futebol pode se esvaír, sobretudo porque parece vulgarizar uma ideia de “debilidade de força e energia; de brandura mais que de firmeza e de rigor” (Cussiánovich, 2005, p.9, trad. própria) - o que é comumente rechaçado no futebol.

Em vista disso, a ternura será entendida aqui como um elemento que supera a amorosidade das relações interpessoais e, sobretudo, familiar, isto é, um valor de privacidade. Compreende-se a ternura como uma virtude política; um amor à vida que permite transformações sociais (Cussiánovich, 2005). Logo, a Pedagogia da Ternura não será regida por uma amorosidade que gera subordinação do educando (termo que, por si só, já precisa ser revisto); por um afeto que serviu, historicamente, para amansar os povos, causar dependência e até reforçar relações de escravidão (Cussiánovich, 2005). Pelo contrário, a ternura será o elo que movimentará pulsões de vida, afastando-se da instrumentalização do outro exatamente porque preza pela centralidade do sujeito do conhecimento; pela autoria de crianças e adolescentes no processo de busca por autonomia e liberdade. Articula-se, pois, diretamente com uma *niñez en movimiento*.

O adultocentrismo enquanto relação social baseada na centralidade do adulto e em relações autoritárias desiguais que destituem dos jovens a capacidade de refletir e pensar sobre seus destinos ainda se institui como a ótica predominante na sociedade, de modo a se

instalar por meio de força física, normativas, políticas públicas e até mesmo dispositivos educativos que, na verdade, se estabelecem como domesticadores (Morales; Magistris, 2018).

A perspectiva adultocentrista contempla um repertório de dizeres e modos de se olhar para as crianças e os adolescentes: “tábua-rasa”, inexperiência, falta de maturidade, inocência; relacionam-se ao não saber, à dependência, irracionalidade e à ausência de responsabilidade. Em contrapartida, ao adulto se atribui a maturidade, a independência, a responsabilidade e a racionalidade. Nessa construção social e histórica, nega-se esse público como sujeito; crianças e adolescentes não são reconhecidos como sujeitos de pensamento, como co-construtores de suas próprias histórias (Morales; Magistris, 2018). Aos que fogem às imposições sociais do que significa ser jovem na sociedade, cabe a patologização e as políticas de controle social (Morales; Magistris, 2018).

À contramão dessa concepção, legitima-se uma *niñez en movimiento* (Morales; Magistris, 2018). Longe de considerar crianças e adolescentes como adultos ou de colocá-los contra os adultos, infância e adolescência são reconhecidas aqui como etapas da vida que não são destituídas de importância em suas falas, ações ou vivências apenas porque seus atores têm pouca idade. Há que se levar em conta suas ideias e práticas, simplesmente, porque têm o direito de serem sujeitos, porque têm o que falar, têm com o que contribuir para suas comunidades. Não reconhecer esse público como “pessoas de verdade” porque estão, em teoria, no início da vida, faz com que “as produções criativas, de pensamento social e político das novas gerações nasçam e morram em seus mundos” (Morales; Magistris, 2018, p.27, trad. própria), o que impede o fortalecimento de vínculos, de lutas e a concretização de transformações sociais.

À vista disso, pode-se dizer que a Pedagogia da Ternura, justamente por reconhecer uma *niñez en movimiento*, é componente da luta emancipatória de crianças e adolescentes, articulando-se com a justiça em todos os níveis e campos da vida humana (Cussiánovich, 2005):

A pedagogia da ternura é convocada a fazer da educação um bem social e um direito irrenunciável, assim como retirá-la do mercado onde se tornou uma mercadoria. Ela deve incidir em conscientizar as novas gerações de que o que está em jogo hoje é o projeto de humanidade, o destino da espécie humana, quando a exclusão se amplia e as desigualdades se aprofundam, quando aumenta a insignificância política das grandes majorias para definir o futuro das relações sociais fundamentadas no respeito, na valorização de todos, na justiça e na solidariedade (Cussiánovich, 2005, p.17, trad. própria).

A partir de um acordo intergeracional, sem imposições de um lado ou de outro, fala-se do co-protagonismo de crianças e adolescentes. A Pedagogia da Ternura reconhece um adulto que, ao ceder seu espaço de poder, oferta os recursos necessários para a emancipação desse público. O co-protagonismo marca uma interdependência que permite aos jovens o alcance da liberdade e da autonomia (Cussiánovich, 2010).

Ante o exposto, a Pedagogia da Ternura faz-se vital ao Esporte Educacional. A busca pelo sentido da vida (Wisnik, 2008), refletida em todas as contraditórias manifestações futebolísticas, pode ser acolhida e direcionada por uma pedagogia que, de fato, reconheça os jovens como seres políticos e sociais. A prática do futebol por si mesma, irrefletida e acrítica, ausente de estratégias pedagógicas, resultará em uma busca pelo sentido da vida apenas pela busca, sem que seus autores afetem e sejam afetados por suas realidades. O futebol clama por ternura.

2.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE E JOVENS COMO PROMOTORES SOCIOCULTURAIS

Historicamente, a Psicologia do Esporte emergiu com uma ênfase de atuação direcionada à potencialização do rendimento esportivo de atletas e equipes esportivas. Uma intervenção que se apoiava, principalmente, na objetividade apontada pelos resultados de testes psicológicos que eram trabalhados com o propósito da busca pela vitória (Rubio; Camilo, 2019). A partir de 1990, no Brasil, elementos que pareciam tão caros à Psicologia, como a própria subjetividade, até então distantes da prática do psicólogo do esporte, voltaram à cena com a aproximação entre Psicologia Social e Psicologia do Esporte (Rubio; Camilo, 2019).

Refletir sobre a Psicologia parece não fazer sentido se essa é pensada à parte de um social; a psicologia é social (Lane, 1984) porque as pessoas e os grupos contemplados por suas práticas estão inseridos em uma comunidade sócio-política regida por uma complexidade de relações que atravessam os sujeitos. Em todo caso, a aproximação entre Psicologia Social e Psicologia do Esporte fomentou um olhar integral orientado a atletas e equipes esportivas para além de suas performances. Como consequência, outros campos de atuação começaram a ser explorados, tais quais os projetos sociais, fazendo jus à própria definição de Psicologia do

Esporte: o estudo do ser humano imerso na prática do exercício ou esportiva, em seu formato competitivo ou não competitivo (Rubio, 2000).

Diante desse cenário, adota-se aqui uma Psicologia Social do Esporte que parece também precisar constar a palavra “social” em seu termo para que o desempenho por meio de uma prática esportiva constitua-se como objeto de intervenção de forma indissociável a outros componentes, ora esquecidos, primordiais para a compreensão de um sujeito: a subjetividade, as histórias de vida, as relações interpessoais e os aspectos culturais (Rubio; Camilo, 2019). À vista disso, a Psicologia Social do Esporte permite o entendimento de que a Psicologia do Esporte difere-se de uma psicologia no esporte, tendo em vista que não somente fatores relacionados ao esporte serão abarcados na prática do psicólogo, mas todos os outros âmbitos da vida de um indivíduo que não se separam de sua formação enquanto sujeito apenas porque está em um cenário de prática esportiva.

Diferentemente da psicologia no esporte que almeja a otimização do rendimento para produção da vitória, a Psicologia Social do Esporte trabalhará com outros tipos de vitórias, por exemplo, “[...] identificada com a formação de um grupo para a atividade, com a permanência na prática ou com a compreensão do significado do processo que desencadeou ou culminou uma necessidade física” (Rubio; Camilo, 2019, p.15). No presente contexto, a vitória a ser trabalhada na prática em Psicologia do Esporte em Projetos Sociais é o fomento de jovens como promotores socioculturais.

Conforme mencionado anteriormente, às crianças e aos adolescentes são atribuídas diversas representações sociais que ratificam uma posição do “não saber”, diz-se de jovens que são meros receptáculos de conhecimento e nada têm a contribuir para com a sociedade. Nesse sentido, pode-se dizer de uma juventude negada e negativizada (Chaves, 2005). Nega-se o direito à autonomia, à liberdade, à expressão e participação política; nega-se a consolidação de uma identidade social e política, isto é, a cidadania (Costa; Ianni, 2018).

Nessa configuração atual de sociedade, crianças e adolescentes não são cidadãos. O autoritarismo da ótica adultocentrista definiu o que é ser jovem: um ser inseguro, em transição, não produtivo, incompleto, desinteressado e sem desejo; um ser desviado, por vezes perigoso, vitimizado, um rebelde ou revolucionário e, acima de tudo, um ser do futuro, mas que, contraditoriamente, não tem interesse pelo futuro (Chaves, 2005): “o jovem é apresentado como ser de um tempo inexistente. O passado não lhe pertence porque não

estava, o presente não lhe pertence porque não está preparado, e o futuro é um tempo que não se vive, só se sonha [...] nunca podem SER ELES jovens no presente” (Chaves, 2005, p.16, trad. própria).

Diante desse panorama, antes de tudo, cabe ao profissional da Psicologia do Esporte com atuação em Projetos Sociais o entendimento de que o objetivo da prática esportiva nesse âmbito, sem dúvida alguma, é fomentar a cidadania, mas uma cidadania que, historicamente, é e sempre foi negada às crianças e aos adolescentes. Logo, a cidadania não precisa ser potencializada porque ainda não existe; precisa ser desenvolvida. Em função disso, não há como dissociar a prática da Psicologia do Esporte em Projetos Sociais de uma luta social e política. Será preciso batalhar, com outros profissionais, com famílias, escolas e espaços de participação política para que crianças e adolescentes sejam, de fato, detentores de direitos e deveres. A cidadania para além de desenvolvida nesses jovens, precisa ser legitimada social e politicamente. Do micro para o macro.

A cidadania para transformação social institui-se como objetivo a ser alcançado pelo Esporte Educacional. No entanto, faz-se necessário dizer que o próprio desenvolvimento de cidadania já se configura como uma transformação social porque implicará uma alteração no modo de se pensar a infância e a adolescência e, conseqüentemente, uma modificação na forma como participam da sociedade.

Dissertar sobre jovens como promotores socioculturais, antes de tudo, é falar sobre crianças e adolescentes que difundem conhecimento e afetam realidades porque são cidadãos. Como a cidadania, neste trabalho, é fomentada por meio do esporte como recurso para tal, acredita-se que elementos simbólicos da cultura, como crenças, valores e representações sociais sejam repensados e reapresentados por jovens aos seus pares, familiares e até mesmo outros adultos tendo o esporte, e particularmente o futebol, como pano de fundo. Por conseguinte, a promoção sociocultural, ou seja, o esporte, enquanto elemento pertencente à cultura nacional, será propagado por crianças e adolescentes, não como um fim em si mesmo, mas como um caminho para a cidadania.

Inserido em um recorte de Esporte Educacional, o futebol será aqui adotado como recurso cultural para que a cidadania possa ser alcançada. Para tal, um modelo de atuação de Psicologia do Esporte em Projetos Sociais será apresentado. Com isso, não há pretensão de se

ditar um modo de atuação, inclusive porque há particularidades em cada contexto de atuação, mas de se pensar sobre a própria prática.

2.4 PSICOLOGIA SOCIAL DO ESPORTE COM ATUAÇÃO NO PROJETO FUTURO RE2ONDO

Para além do acolhimento individual, a prática de Psicologia em Projetos Sociais apoia-se, sobretudo, no trabalho com grupos. No caso do Projeto Futuro Re2ondo, tais grupos são divididos conforme as próprias categorias nas quais os/as alunos/as se encontram. A partir disso, o enfoque de atuação é a exposição de temas para debate; assuntos que perpassam o futebol, mas também outros âmbitos da vida do sujeito, tendo em vista a impossibilidade de separação da modalidade de outras vivências do indivíduo em sociedade.

Por meio de uma reunião prévia ao início das atividades do Projeto, discute-se sobre o trabalho do ano anterior e as futuras perspectivas de atuação. Três grandes módulos são definidos como temas-chave para trabalho em cada ano, desdobrando-se em dois meses para cada módulo: educação, desigualdades e competências socioemocionais. Com a participação de profissionais de diferentes áreas do Projeto, os subtemas de cada módulo são estabelecidos.

Dito isso, os módulos e seus respectivos subtemas são esquematizados, usualmente, em oito encontros que se amparam em alguns elementos primordiais para a atuação em uma Psicologia Social do Esporte (Rubio; Camilo, 2019): subjetividade e histórias de vida (1º e 2º encontros); aspectos culturais (3º e 4º encontros); relações interpessoais (5º e 6º encontros) e cidadania e transformação social (7º e 8º encontros). Exemplifica-se tal modelo de atuação com o subtema da desigualdade de gênero (pertencente ao grande tema “desigualdades”) a seguir:

1º e 2º encontros: subjetividade e histórias de vida (Rubio; Camilo, 2019). Inicialmente, investiga-se o que os alunos e as alunas do Futuro Re2ondo têm a dizer sobre o tema em questão; de que forma aquele assunto se insere em suas realidades socioculturais e quais são as vivências que as crianças os adolescentes possuem com relação à temática exposta. Por exemplo, a partir da temática da desigualdade de gênero, indaga-se aos alunos o que eles entendem por gênero, se eles acreditam haver diferença no modo de tratamento entre mulheres e homens e se alguém já presenciou ou vivenciou, no caso de alunas presentes, algum ato de machismo.

3° e 4° encontros: aspectos culturais (Rubio; Camilo, 2019). Apresenta-se casos e situações relacionados ao tópico a ser trabalhado por meio de notícias do futebol e, por vezes, de outros esporte. Nesses encontros, busca-se comparar notícias que acontecem no Brasil e em outros países, refletindo conjuntamente sobre aproximações e distanciamentos socioculturais das conjunturas apresentadas. Para o trabalho com o gênero, pode-se apresentar a notícia sobre a conquista de igualdade salarial entre as seleções feminina e masculina de futebol dos Estados Unidos (Forbes, 2022). A partir desse contexto, suscita-se um debate acerca do impacto das diferenças socioculturais entre Brasil e Estados Unidos no que diz respeito às lutas empreendidas pelo futebol feminino em cada localidade.

5° e 6° encontros: relações interpessoais (Rubio; Camilo, 2019). Propõe-se a interação entre pares com o objetivo de discussão sobre o tema apresentado e busca de resoluções na comunidade para demandas suscitadas pela profissional, em contexto futebolístico ou não. Tendo em vista o conteúdo da desigualdade de gênero, situações comumente enfrentadas por mulheres dentro e fora de campo, como o número ínfimo de meninas no Projeto Futuro Re2ondo e a separação socialmente instituída acerca dos afazeres destinados às mulheres e aos homens, podem ser expostas para que, em pares, cada grupo com um determinado caso, discuta modos de enfrentamento para o conflito apresentado.

7° e 8° encontros: cidadania e transformação social. Encoraja-se, por meio de dinâmicas, impactar com o tema em questão as realidades dos alunos e das alunas, de modo que avivem em si um co-protagonismo de participação política, a nível micro e macro, por meio da reflexão sobre ações concretas para mudança social. A temática de gênero, nesses encontros, pode ser trabalhada, por exemplo, por meio de uma dinâmica conhecida como Caminhada do Privilégio. Nessa atividade, pede-se que os alunos posicionem-se lado a lado. O profissional que conduz a atividade vai apresentando afirmações que, caso o aluno se reconheça nela, pode dar um passo à frente, por exemplo: “eu nunca fui proibido/proibida de jogar bola pelo meu gênero” ou “eu nunca tive que me preocupar com a roupa com a qual iria sair”. Nesse sentido, ao final da dinâmica, o esperado é que as meninas estejam em uma fila bem atrás dos meninos. Inicia-se, pois, uma discussão sobre a desigualdade de vivências entre os gêneros e ações para mudança social, em que as meninas possam dar passos à frente em busca da mesma fila que os meninos. Para maior sensibilização, esses últimos encontros

poderiam contar não apenas com os alunos e alunas do Projeto, mas familiares, colegas, profissionais e demais sujeitos de uma comunidade.

A partir do exposto, pode-se dizer que o esboço de modelo apresentado não se estabelece de forma rígida, em que cada elemento de atuação para uma Psicologia Social do Esporte se estabeleça em um único encontro, nem que os elementos não possam se mesclar. Por vezes, em um único encontro, todos os elementos são trabalhados. A separação foi pensada para fins de organização didática.

Os encontros também se moldam conforme cada categoria, tendo em vista a idade e característica de cada turma. Por conseguinte, os recursos que apoiam a prática, midiáticos ou não, também são pensados a partir disso. Por fim, faz-se necessário dizer que, bem como o futebol, o andamento das atividades da psicologia no projeto social de futebol também é dinâmico e sujeito a mudanças, pois levam em consideração os calendários escolares/municipais e as particularidades de uma cidade no interior do estado de Minas Gerais que, porventura, possam afetar a presença dos alunos no Projeto, como, por exemplo, a participação nos Jogos Escolares de Minas Gerais (JEMG).

Diante do exposto, entende-se que a referida proposta de atuação caminha ao encontro da formação de jovens como promotores socioculturais por meio do esporte, tendo em vista o fomento à existência desses alunos como sujeitos pensantes e detentores de posicionamento a respeito do mundo. Por meio do trabalho com temas que atravessam o futebol, e a sociedade como um todo, incentiva-se a participação e a possibilidade de transformação política em suas esferas micro e macro. Por meio da cultura, por intermédio do futebol, crianças e adolescentes se alimentam e alimentam seus pares de consciência crítica para transformação social do mundo em que vivem, já que as atividades não se encerram ao fim do horário estipulado. Os temas trabalhados reverberam, a partir do futebol como cenário mobilizador, e alcançam famílias, colegas e até escolas - o que já foi confirmado a partir dos relatos que chegam até o Projeto.

Nesse sentido, por meio de práticas que repensam a cidadania, enquanto identidade social e política não garantida às crianças e aos adolescentes, faz-se a própria cidadania.

3 CONCLUSÃO

Este trabalho, antes de tudo, propôs-se a repensar sobre o atual direcionamento do olhar sob a juventude, a cidadania e a interação entre tais elementos como objeto de trabalho da Psicologia do Esporte em Projetos Sociais. Amparado pelos aportes teóricos e suas respectivas contribuições da Pedagogia da Ternura e da Psicologia Social do Esporte, uma proposta de atuação para a Psicologia do Esporte em Projetos Sociais foi apresentada, com enfoque no fomento de jovens como promotores socioculturais. Nesse sentido, a psicologia enquanto ciência social, a *niñez en movimiento*, o co-protagonismo juvenil e a cidadania como identidade social e política foram conceitos fundamentais para desenvolvimento das reflexões aqui apresentadas.

A potencialidade do Esporte Educacional em afetar e transformar realidades foi utilizada, neste trabalho, como uma ferramenta para que crianças e adolescentes constituam-se como cidadãos. O futebol se apresenta aqui como ponte para cidadania; uma cidadania que, longe de sustentar o status quo, o transforma (Morales; Magistris, 2018).

Nesse caso, acredita-se que o modelo de atuação proposto possa contribuir, minimamente, para romper com a visão corrente de se olhar para a infância e a adolescência enquanto etapas que dizem sobre uma inexistência social e política desses sujeitos. À medida que as atividades propostas estimulam a reflexão dos alunos do Projeto sobre temas tão caros à efetiva transformação social, os jovens se legitimam como sujeitos de pensamento que podem afetar suas próprias realidades, tendo em vista a autonomia e a liberdade a eles direcionadas.

Para mais, como o co-protagonismo de crianças e adolescentes requer uma participação coletiva (Morales; Magistris, 2018) para sua legitimação social, a referida proposta de atuação parece fazer com que a Psicologia do Esporte em Projetos Sociais cumpra o seu papel de “[...] acompanhar, colaborar e coadjuvar crianças (e adolescentes) em suas lutas” (Morales; Magistris, 2018, p.48, trad. própria). Por meio do Esporte Educacional, psicólogos do esporte podem encorajar os jovens à luta por cidadania para que esses mobilizem outros que também lutem por ela.

Entende-se, pois, que crianças e adolescentes podem se configurar como promotores socioculturais quando utilizam do cenário esportivo com o objetivo de despertar ações para a cidadania. Logo, encorajados por uma Psicologia do Esporte em Projetos Sociais, os jovens, por meio de condutas durante a própria prática futebolística, de diálogos motivados por um

jogo de futebol assistido ou de notícias de esporte lidas nas redes sociais ou comentadas por terceiros, podem dar um passo em direção à transformação social, dentro e fora da prática esportiva.

Em suma, apesar dos muitos desencontros alimentados pelo futebol, a ternura como experiência vivencial (Cussiánovich, 2015) no Esporte Educacional pode nutrir o encontro intergeracional; adultos e jovens caminhando juntos. Por meio desse encontro, constituem-se laços afetivos e identidades coletivas (Morales; Retali, 2018), organiza-se para a luta, luta-se por e para a cidadania - institui-se, pois, a relevância desse estudo. Para futuros trabalhos a respeito do tema, sugere-se a exposição de outros modelos para atuação da Psicologia do Esporte em Projetos Sociais, tendo em vista a necessidade de engendrar reflexões e trocar saberes para efetivar uma prática profissional que seja, de fato, transformadora.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. **Constituição (1988)**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Ministério da Cidadania. **Esporte educacional**. Goiânia, GO: Cegraf UFG, 2021.

BRASIL. Ministério do Esporte. **Política Nacional do Esporte**. Brasília, 2005.

COSTA, M.I.S.; IANNI, A.M.Z. O conceito de cidadania. *In*: COSTA, M.I.S.; IANNI, A.M.Z. **Individualização, cidadania e inclusão na sociedade contemporânea: uma análise teórica**. São Bernardo do Campo, SP: Editora UFABC, 2018, p. 43-73.

CUSSIÁNOVICH V, A. Educando desde uma pedagogia de la ternura. **Ifejant**, Lima, 2005.

CUSSIÁNOVICH V, A. Ensayos II sobre Pedagogía de la Ternura. Aprender la condición humana. **Ifejant**, Lima, 2015.

CUSSIÁNOVICH V., A. Aprender la condición humana. Ensayo sobre pedagogía de la ternura. **Ifejant**, Lima, 2010.

CUSSIÁNOVICH V, A. Aportes desde los movimientos sociales de niñxs y adolescentes trabajadores a la teoría y práctica emancipatoria con niñez. *In*: MORALES, S.; MAGISTRIS, G. (orgs.). **Niñez en movimiento: del adultocentrismo a la emancipación**. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Chirimbote, 2018, p. 209-231.

CHAVES, M. Juventud negada y negativizada: representaciones y formaciones discursivas vigentes en la Argentina contemporánea. **Última Década**, n. 23, p.9-32, 2005.

FORBES. **Seleções de futebol feminina e masculina dos EUA terão igualdade salarial**. 2022. Disponível em: <<https://forbes.com.br/forbes-mulher/2022/05/selecoes-de-futebol-feminina-e-masculina-dos-eua-terao-igualdade-salarial/>>

GALEANO, E. **Futebol ao sol e à sombra**. Porto Alegre: L&PM, 2022.

LANE, S. A Psicologia Social e uma nova concepção de homem para a Psicologia. *In*: LANE, S.; CODO, W. (orgs.). **Psicologia Social: o homem em movimento**. São Paulo: Brasiliense, 1984.

MORALES, S.; MAGISTRIS, G. Prólogo. *In*: MORALES, S.; MAGISTRIS, G. (orgs.). **Niñez en movimiento: del adultocentrismo a la emancipación**. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Chirimbote, 2018.

MORALES, S.; MAGISTRIS, G. Hacia un paradigma otro: niñxs como sujetxs políticxs co-protagonistas de la transformación social. *In*: MORALES, S.; MAGISTRIS, G. (orgs.). **Niñez en movimiento: del adultocentrismo a la emancipación**. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Chirimbote, 2018, p. 23-49.

MORALES, S.; RETALI, E. Niñez, lucha de clases y educación popular. *In*: MORALES, S.; MAGISTRIS, G. (orgs.). **Niñez en movimiento**: del adultocentrismo a la emancipación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial Chirimbote, 2018, p.115-150.

RUBIO, K. Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Rumos e necessidades da Psicologia do Esporte no Brasil. *In*: RUBIO, K. (org.). **Encontros e desencontros**: descobrindo a Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RUBIO, K. O trabalho do atleta e a produção do espetáculo esportivo. **Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales**, v.6, n.119, p.1-6, 2002.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Rev. bras. psicol. esporte**, v. 1, n. 1, p. 1-13, 2007.

RUBIO, K.; CAMILO, J.A.O. Por quê uma Psicologia Social do Esporte. *In*: RUBIO, K.; CAMILO, J.A.O. (orgs.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019.

VIÑAS, S. *et al.* Instrucciones para echar a volar un barrilete. **Redes de Extensión**, v.4, p.11-26, 2018.

WISNIK, J.M. **Veneno remédio: o futebol e o Brasil**. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

3 CAPÍTULO 2

FLEXIBILIDADE COGNITIVA E ANSIEDADE-ESTADO PRÉ- COMPETITIVA: ASSOCIAÇÃO DOS CONSTRUTOS NA CATEGORIA SUB-15 DE UM PROJETO SOCIAL DE FUTEBOL

COGNITIVE FLEXIBILITY AND PRE-COMPETITIVE STATE ANXIETY: AN EXAMINATION OF THEIR ASSOCIATION IN THE UNDER-15 CATEGORY OF A SOCIAL SOCCER PROGRAM

FLEXIBILIDAD COGNITIVA Y ANSIEDAD-ESTADO PRECOMPETITIVA: ASOCIACIÓN DE LOS CONSTRUCTOS EN LA CATEGORÍA SUB-15 DE UN PROYECTO SOCIAL DE FÚTBOL

RESUMO

Introdução: Este estudo, conduzido no Projeto Futuro Re2ondo, tem por objetivo responder às demandas de ansiedade-estado pré-competitiva constatadas na categoria sub-15. **Método:** Estudo de Caso com adolescentes de 13 a 15 anos (n= 20) que investigou a hipótese de uma baixa flexibilidade cognitiva implicar em maior ansiedade-estado pré-competitiva. A coleta de dados foi realizada a partir de instrumentos de flexibilidade cognitiva (WCST), ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2R), entrevista semiestruturada para recordação de eventos ansiogênicos após um jogo e cinta polar H10 para associação com a variabilidade da frequência cardíaca. **Resultados:** Identificou-se uma amostra de indivíduos preservada no que tange à flexibilidade mental, com desempenho acima da média para a idade (mediana acima do escore T 50), sem ansiedade-estado cognitiva ou somática em comparação com valores de referência de atletas brasileiros de 16 a 52 anos. Constatou-se, porém, correlação positiva entre ansiedade cognitiva (AC) e erros perseverativos (EP; $\rho=0,40$, $p=0,04$) e respostas perseverativas (RP; $\rho=0,42$, $p=0,03$) no WCST. Na divisão do grupo total (n= 20) em grupos de alta AC (n=10) e baixa AC (n=10), verificou-se um escore (média \pm DP) maior de RP ($26,0 \pm 18,4$ x $13,6 \pm 8,7$; $p<0,05$) e EP ($22,9 \pm 15,5$ x $12,6 \pm 7,8$, $p<0,05$) no grupo de alta AC comparado ao de baixa AC, respectivamente. Uma redução da potência de alta frequência (HF, ms²) ($p=0,009$; n=19) indicou menor atividade cardiovagal após a evocação

de situações ansiogênicas. Os resultados apontam para uma associação entre a flexibilidade cognitiva e a ansiedade pré-competitiva, contudo, uma lacuna no que diz respeito ao CSAI-2R foi identificada. **Conclusão:** Direcionam-se intervenções que visem à redução da frequência de ansiedade-estado debilitante por meio da potencialização de mecanismos de enfrentamento.

Palavras-chave: flexibilidade cognitiva; ansiedade-estado pré-competitiva; projeto social; estudo de caso; psicologia social do esporte; protagonismo juvenil.

ABSTRACT

Introduction: This study, conducted within the Futuro Re2ondo Project, aimed to address the demands of pre-competitive state anxiety observed in the under-15 category. **Method:** A case study was carried out with 20 adolescents aged 13–15 years to test the hypothesis that low cognitive flexibility would entail greater pre-competitive state anxiety. Data were gathered using the Wisconsin Card Sorting Test (WCST) for cognitive flexibility, the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), a semi-structured interview to recall anxiogenic events after a match, and a Polar H10 chest strap to obtain heart-rate-variability measures. **Results:** The sample displayed preserved mental flexibility, with performance above the age norm (median > T-score 50), and showed no elevated cognitive or somatic state anxiety compared with reference values for Brazilian athletes aged 16–52 years. Nevertheless, cognitive anxiety (CA) correlated positively with perseverative errors (PE; $\rho = 0.40$, $p = 0.04$) and perseverative responses (PR; $\rho = 0.42$, $p = 0.03$) on the WCST. When the total group ($n = 20$) was divided into high-CA ($n = 10$) and low-CA ($n = 10$) subgroups, the high-CA group exhibited higher PR (26.0 ± 18.4 vs. 13.6 ± 8.7 ; $p < 0.05$) and PE (22.9 ± 15.5 vs. 12.6 ± 7.8 ; $p < 0.05$). A reduction in high-frequency power (HF, ms^2) ($p = 0.009$; $N = 19$) indicated diminished cardiovagal activity after the evocation of anxiogenic situations. The findings suggest an association between cognitive flexibility and pre-competitive anxiety; however, they also reveal a gap in the CSAI-2R regarding external anxiogenic factors. **Conclusion:** Interventions are recommended to reduce debilitating state anxiety by strengthening coping mechanisms.

Keywords: cognitive flexibility; pre-competitive state anxiety; social project; case study; social psychology of sport; youth protagonism.

RESUMEN

Introducción: Este estudio, llevado a cabo en el Proyecto Futuro Re2ondo, tuvo como objetivo responder a las demandas de ansiedad-estado precompetitiva observadas en la categoría sub-15. **Método:** Estudio de caso con adolescentes de 13 a 15 años ($n = 20$) que investigó la hipótesis de que una baja flexibilidad cognitiva implicaría una mayor ansiedad-estado precompetitiva. La recolección de datos se realizó mediante instrumentos de flexibilidad cognitiva (WCST), ansiedad-estado precompetitiva (CSAI-2R), una entrevista semiestructurada para la evocación de eventos ansiógenos después de un partido y una banda Polar H10 para asociar con la variabilidad de la frecuencia cardíaca. **Resultados:** Se identificó una muestra con flexibilidad mental preservada, con un rendimiento superior al promedio para la edad (mediana por encima del puntaje T 50), sin niveles elevados de ansiedad-estado cognitiva o somática en comparación con valores de referencia de atletas brasileños de entre 16 y 52 años. Sin embargo, se observó una correlación positiva entre la ansiedad cognitiva (AC) y los errores perseverativos (EP; $\rho = 0,40$, $p = 0,04$) y las respuestas perseverativas (RP; $\rho = 0,42$, $p = 0,03$) en el WCST. Al dividir el grupo total ($n = 20$) en subgrupos de alta AC ($n = 10$) y baja AC ($n = 10$), se observó una media (\pm DE) mayor de RP ($26,0 \pm 18,4$ vs. $13,6 \pm 8,7$; $p < 0,05$) y EP ($22,9 \pm 15,5$ vs. $12,6 \pm 7,8$; $p < 0,05$) en el grupo de alta AC. Una reducción en la potencia de alta frecuencia (HF, ms^2) ($p = 0,009$; $N = 19$) indicó una menor actividad cardiovagal tras la evocación de situaciones ansiógenas. **Conclusión:** Se proponen intervenciones orientadas a reducir la frecuencia de la ansiedad-estado debilitante mediante el fortalecimiento de mecanismos de afrontamiento.

Palabras-clave: flexibilidad cognitiva; ansiedad-estado precompetitiva; proyecto social; estudio de caso; psicología social del deporte; protagonismo juvenil.

1 INTRODUÇÃO

Historicamente, a Psicologia do Esporte emergiu com uma ênfase de atuação direcionada à potencialização do rendimento esportivo de atletas e equipes esportivas. Uma intervenção que se apoiava na objetividade apontada pelos resultados de testes psicológicos

que eram trabalhados com o propósito da busca pela vitória (Rubio; Camilo, 2019). A partir de 1990, elementos que pareciam tão caros à Psicologia, como a própria subjetividade, até então distantes da prática do psicólogo do esporte, voltaram à cena com a aproximação entre Psicologia Social e Psicologia do Esporte (Rubio; Camilo, 2019).

Refletir sobre a Psicologia parece não fazer sentido se essa é pensada à parte de um social; a psicologia é social (Lane, 1984) porque as pessoas e os grupos contemplados por suas práticas estão inseridos em uma comunidade sócio-política regida por uma complexidade de relações que atravessam os sujeitos. Em todo caso, a aproximação entre Psicologia Social e Psicologia do Esporte fomentou um olhar integral orientado a atletas e equipes esportivas para além de suas performances. À vista disso, a Psicologia Social do Esporte permitirá o entendimento de que a Psicologia do Esporte difere-se de uma psicologia no esporte, tendo em vista que não somente fatores relacionados ao esporte serão abarcados na prática do psicólogo, mas todos os outros âmbitos da vida de um indivíduo que não se separam de sua formação enquanto sujeito apenas porque esse está inserido em um cenário de prática esportiva. Como consequência, outros campos de atuação começaram a ser explorados, tais quais os projetos sociais esportivos, fazendo jus à própria definição de Psicologia do Esporte: o estudo do ser humano imerso na prática esportiva, em seu formato competitivo ou não competitivo (Rubio, 2000).

No contexto da Psicologia Social do Esporte, doravante Psicologia do Esporte (PE), o Projeto Futuro Re2ondo, localizado na cidade de Bicas, no interior do estado de Minas Gerais, passou a se configurar como uma instituição que, para além do desenvolvimento de habilidades para o futebol, adotou como objetivo maior a formação de cidadania por meio da prática esportiva - o que refletiu em significativas alterações, como a inserção da psicologia na comissão técnica. A partir da realização de atividades, observação de treinos/jogos e escuta de relatos dos alunos do projeto social, identificou-se uma demanda de ansiedade-estado pré-competitiva e levantou-se uma hipótese sobre a baixa flexibilidade cognitiva, uma habilidade atribuída às funções executivas (FE), ser um fator associado com níveis debilitantes de ansiedade-estado pré-competitiva nesses adolescentes – o que poderia trazer prejuízos não só para o desempenho esportivo no futebol (Horikawa; Yagi, 2012) como também para a qualidade de vida e permanência do adolescente no esporte (Paína *et al.*, 2018; Bicalho *et al.*,

2016). Diante disso, houve um anseio em explorar tal questão para que, além da aquisição do conhecimento, pudesse haver também uma devolutiva do saber adquirido para a prática.

As funções executivas (FE) compreendem um conjunto de capacidades relacionadas à execução de ações em direção a um dado objetivo, abarcando uma série de habilidades, relacionadas entre si, de alto processamento cognitivo que repercutirão no “[...] funcionamento afetivo-emocional, motivacional, comportamental e social” do indivíduo (Uehara *et al.*, 2016, p. 26). As FE são a base do nosso comportamento intencional (Malloy-Diniz *et al.*, 2016) para o alcance de metas, resolução de problemas e inibição de comportamentos inadequados aos contextos. Em termos neurobiológicos, as FE vêm sendo correlacionadas às atividades do córtex pré-frontal, dos núcleos da base, do tálamo e do cerebelo (Alvarez; Emory, 2006). Assim sendo, o córtex pré-frontal, em conexão com outras áreas corticais e subcorticais, participa ativamente da adaptação do organismo ao ambiente e, por meio das funções executivas, gerencia o comportamento humano direcionado às mudanças de tarefas e/ou condições ambientais (Loschiavo-Alvares *et al.*, 2010).

Apesar de muitas teorizações acerca das FE, adota-se aqui o modelo proposto por Miyake *et al.* (2000), em que a flexibilidade cognitiva se constitui como habilidade fundamental, juntamente à memória de trabalho e ao controle inibitório. Especificamente, a flexibilidade cognitiva é caracterizada pela maleabilidade mental para promover ajustes às demandas ou prioridades do meio, o reconhecimento de erros e aproveitamento de oportunidades inesperadas (Diamond, 2013). É uma habilidade que concede ao indivíduo a possibilidade de flexibilizar pensamentos, comportamentos e ações, a partir das exigências do ambiente, de forma a lidar com imprevistos e se adaptar por meio da inibição do padrão de respostas e revisão de estratégias pré-estabelecidas (Diamond, 2013; Malloy-Diniz *et al.*, 2016) (Rosselli *et al.*, 2008 *apud* Rubiales *et al.*, 2013, p.53, trad. própria). Por outro lado, o mau emprego da flexibilidade cognitiva seria caracterizado, por exemplo, por pensamentos, comportamentos e ações perseverantes e sem efetividade nas respostas esperadas (Rubiales *et al.*, 2013).

No contexto da PE, a ansiedade-estado pré- competitiva é um conceito de extrema relevância e pode ser analisado conforme abordagem de Weinberg e Gould (2008) como um estado emocional variável e transitório relacionado à ativação do sistema nervoso autônomo e conscientemente percebido por um indivíduo por meio de sentimentos de apreensão e tensão.

Os autores desmembram a ansiedade-estado em ansiedade-estado cognitiva, relativa aos pensamentos negativos e às preocupações de uma pessoa, e ansiedade-estado somática, referente à percepção do indivíduo acerca de mudanças em sua ativação fisiológica, tais quais aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e da respiração (Brandão, 2019). Nesse sentido, postula-se que a ansiedade se relaciona com uma redução da variabilidade da frequência cardíaca (VFC), condicionada por um estado de alerta com prevalência da condição simpática (Pinheiro *et al.*, 2018). Logo, a percepção das alterações somáticas direcionam os sentimentos associados com certas alterações fisiológicas que representam as emoções. Em outras palavras, as emoções referem-se a marcadores somáticos que aferem até regiões sensoriais do cérebro por meio do sistema nervoso periférico sensorial interno (i.e., interocepção), o que possibilita a percepção da emoção, ou seja, o sentimento (Damásio, 2009).

Por conseguinte, o estado de ansiedade é compreendido como um fator biopsicossocial, em que três componentes principais estão relacionados: o agente estressor, as reações emocionais e a percepção/avaliação do agente estressor (Spilberger, 1989 *apud* Paludo, 2016). No panorama esportivo, a competição pode ser concebida como um agente estressor; seguido da resposta emocional que pode sofrer influências de experiências competitivas prévias e de sua capacidade de evocar ou não estratégias defensivas (Paludo, 2016). Logo, entende-se que o estado de ansiedade pré-competitiva seria proporcional à percepção de ameaça do agente estressor (i.e., competição) que se apresenta.

Estudos sobre o impacto de alguns estados emocionais nas funções executivas parecem dar sentido às observações de campo no projeto social Futuro Re2ondo que sugerem a associação entre a flexibilidade cognitiva e a ansiedade pré-competitiva. De acordo com Diamond (2013), estresse e tristeza podem prejudicar o córtex pré-frontal a nível fisiológico e neuroanatômico, especialmente se assumirmos que tais indivíduos ainda estão em processo de desenvolvimento. Rodrigues (2011) apontou que crianças com sintomas de ansiedade e depressão tendem a apresentar prejuízos na memória de trabalho, memória verbal, flexibilidade cognitiva e velocidade do processamento. A pesquisa de Toren *et al.* (2000) identificou que crianças e adolescentes com desenvolvimento esperado das funções executivas, mas com transtornos de ansiedade, tiveram mais erros em geral e erros perseverativos no teste de Wisconsin de Classificação de Cartas (WCST) - teste

neuropsicológico que avalia a flexibilidade cognitiva. Além disso, mesmo diante de um feedback negativo sobre um erro no teste, prevaleceram respostas erradas, indicando uma rigidez de padrão de respostas com dificuldades para mudanças de perspectiva.

No contexto esportivo, o estudo de Andrés *et al.* (2020), que contemplou 95 crianças com idades entre 9 e 12 anos, salientou que níveis menores de memória de trabalho e flexibilidade cognitiva predisseram maior ruminação. Níveis menores da flexibilidade cognitiva também foram correlacionados a uma maior autculpabilização. A ruminação e autculpabilização são consideradas estratégias disfuncionais de regulação emocional, sendo a primeira referente à frequente evocação de pensamentos negativos sobre si ou dado evento/estado emocional negativo e a segunda à atribuição de culpa a si mesmo sobre eventos negativos experienciados (Andrés *et al.*, 2020). Tais estratégias desadaptativas se associam a sintomas de ansiedade e depressão – a pesquisa mostrou uma relação entre a ansiedade e a estratégia de autculpabilização (Andrés *et al.*, 2020).

Já no contexto das competições esportivas, parece haver um número escasso de pesquisas. Diante desse panorama, o estudo de Han *et al.* (2011) é o que se aproxima de um maior entendimento sobre a relação entre flexibilidade cognitiva e ansiedade pré-competitiva. De acordo com essa investigação, maiores níveis de flexibilidade cognitiva podem melhorar o desempenho a partir da modulação da ansiedade e do estresse durante uma competição (Han *et al.*, 2011). Como parâmetro para determinar alto e baixo desempenho, a pesquisa selecionou atletas titulares e reservas, respectivamente, nas modalidades de futebol e baseball profissional da Coreia. Constatou-se que os atletas titulares apresentaram maior flexibilidade cognitiva em comparação ao grupo de reservas e também maior controle do estresse e da ansiedade durante o jogo. Nesse sentido, Han *et al.* (2011) sugeriram que uma maior flexibilidade cognitiva nos atletas titulares permitiu a modulação dos níveis de ansiedade e estresse, ocasionando uma performance estável diante de situações estressoras e ansiogênicas.

A ansiedade-estado pré-competitiva, caso esteja em níveis elevados e não seja autorregulada, desencadeará reações cognitivas e fisiológicas que tendem a prejudicar o rendimento esportivo (Machado *et al.*, 2016). Dito isso, identificar a ansiedade-estado pré-competitiva debilitante e desenvolver habilidades cognitivas e estratégias de enfrentamento para transformá-la em facilitadora, isto é regulação emocional (Thompson, 1994), constitui-se como ponto crucial para a permanência no esporte, com consequências para outras áreas da

vida. Portanto, este estudo de caso exploratório teve como objetivo investigar evidências da relação entre a flexibilidade cognitiva e a ansiedade-estado pré-competitiva em adolescentes de um projeto social de futebol. Ao analisar os escores de flexibilidade cognitiva, de ansiedade pré-competitiva e os eventos ansiogênicos percebidos pelos jovens atletas durante um período competitivo, buscamos identificar relações que possam contribuir para a elaboração de intervenções eficazes, contextualizadas no paradigma da Psicologia Social do Esporte, com o objetivo de reduzir a frequência de ansiedade debilitante pelo processo de regulação emocional.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa desdobra-se a partir de um método de investigação denominado Estudo de Caso, cujo direcionamento enfoca a particularidade de um dado contexto, com “pessoas reais em situações reais” (Cohen *et al.*, 2011, p.289, tradução própria). Nessa perspectiva, a complexidade da dinâmica de interação entre eventos, relações humanas e outros fatores, em uma instância única, é analisada (Cohen *et al.*, 2011).

Um Estudo de Caso admite a influência de inúmeras variáveis em cada situação, o que implica, muitas vezes, em uma combinação de ferramentas para coleta de dados, inclusive a conciliação de métodos qualitativos e quantitativos (Cohen *et al.*, 2011). Desde uma rica, detalhada e vívida descrição de eventos importantes para o caso, com foco em atores individuais ou grupos de atores, acontecimentos primordiais para a pesquisa são descritos e analisados. Nessa conjuntura, admite-se o pesquisador como integralmente envolvido com o caso, de modo que sua personalidade e respectivas vivências estejam diretamente conectadas ao contexto em questão (Cohen *et al.*, 2011). No âmbito da Psicologia, os Estudos de Caso adquirem particular relevância tendo em vista a possibilidade de reflexão e ação no próprio exercício profissional, a partir do desenvolvimento de práticas específicas para um contexto (Peres; Santos, 2005).

2.1 CASUÍSTICA

O estudo foi desenvolvido na cidade de Bicas (Minas Gerais, Brasil), em um Projeto Social de Futebol intitulado Futuro Re2ondo, mediante aprovação prévia do Comitê de Ética e

Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer de nº 6.789.018) e autorização do coordenador do Projeto.

A casuística consistiu em 20 alunos, do sexto masculino, participantes do Projeto Social pertencentes à categoria sub-15, compreendida pela faixa etária de 13 a 15 anos de idade, aos anos finais do Ensino Fundamental (6º ao 9º ano) e inseridos em famílias com renda média de 1 a 3 salários mínimos.

O convite para participação da pesquisa estendeu-se a todos os alunos da referida categoria e os critérios de inclusão foram: participação voluntária no estudo, inscrição no Projeto Social e matrícula efetiva em escola da cidade (pré-requisito para participação no Projeto). Como critério de exclusão da pesquisa instituiu-se: suspensão provisória do aluno a partir de decisão do coordenador; desligamento voluntário do Projeto; ausência no jogo amistoso para coleta de dados e desistência do aluno na realização de algum dos testes propostos. Informações relevantes sobre os voluntários deste estudo, tais quais idade, escolaridade e faixa de renda, foram coletadas através da anamnese psicossocial já existente no Projeto Social.

Da amostra inicial de 29 alunos inscritos na referida categoria, 2 estavam suspensos, 2 decidiram não participar do Projeto, 2 mudaram para outra turma (desceram de categoria), 1 não quis mais participar de um dos testes e os outros 2 não comparecem no dia do amistoso para aplicação dos demais instrumentos da pesquisa, o que totalizou uma amostra de 20 alunos.

2.2 INSTRUMENTOS DO ESTUDO

Anamnese psicossocial: documento já existente no Projeto Social utilizado para coleta de dados sociodemográficos.

Teste Wisconsin de Classificação de Cartas (WCST): instrumento utilizado para investigação da flexibilidade cognitiva tendo em vista seu amplo uso para mensurar habilidades relativas às funções executivas (Santana; Melo; Minervino, 2019). A tarefa do teste consiste em tentativas de associação entre cartas de um baralho e cartas-estímulo para que um padrão não revelado pelo aplicador seja descoberto pelo sujeito avaliado, a partir de feedbacks afirmativos ou negativos de resposta do avaliador. A partir das associações realizadas e dos erros cometidos, os escores são computados com suas respectivas

classificações de acordo com a idade (Miguel, 2005). Para o presente estudo, o número total de erros (E), demonstrado pela quantidade de vezes que o sujeito classifica uma carta incorretamente, as respostas perseverativas (RP), evidenciadas pela persistência em um padrão de resposta anterior ainda que não sejam necessariamente erros, e os erros perseverativos (EP), isto é, erros com respostas perseverativas revelados por uma fixação de padrões de resposta que não confrontam o feedback negativo do avaliador para solução dos problemas (Heaton *et al.*, 2005), foram escolhidos para análise, considerando a tendência de indicarem rigidez e resistência à mudança na tarefa realizada, logo, uma menor flexibilidade cognitiva (Brito *et al.*, 2011).

O cálculo dos escores dos parâmetros acima mencionados ocorreu mediante contagem dos itens na folha de respostas do teste, conforme manual do WCST (Heaton *et al.*, 2005), em que 1) a resposta não coincidia com a categoria estabelecida pelo examinador em determinado momento e foi assinalado com um círculo (número de erros totais) 2) a resposta foi especificamente repetida, correta ou incorretamente, e computada a partir do número de vezes em que a letra “p” foi escrita no espaço à direita do item (respostas perseverativas) e 3) a resposta incorreta persistiu mesmo com o feedback de “erro” e contabilizada pelo itens marcados com círculos e também com a letra “p” (erros perseverativos). O cálculo de tais escores foi facilitado pela correção informatizada dos testes pela Hogrefe Editora (CNPJ: 19.510.210/0001-58, SP), tendo em vista as tabelas normativas no Brasil para as idade de 6 anos e 6 meses a 17 anos e 11 meses (Heaton *et al.*, 2005).

CSAI-2R: inventário de autorrelato multidimensional (ANEXO 4) sugerido para quantificação dos componentes relacionados à ansiedade-estado pré-competitiva, já consolidado em estudos com adolescentes (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012). A versão revisada do CSAI-2 por Cox, Martens e Russel (2003) contém 17 itens, agrupados em três dimensões: ansiedade-cognitiva (cinco itens), ansiedade-somática (sete itens) e autoconfiança (cinco itens). As afirmações são respondidas em escala Likert de quatro pontos (1= nada a 4=muito) e é possível calcular um escore ajustado para cada dimensão avaliada através da soma das respostas dos itens da dimensão dividido pelo número de itens, podendo os escores variar entre 1 e 4 (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012). Para este estudo, utilizou-se dos construtos de ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva e somática por ambos estarem inseridos no racional teórico de sustentação da hipótese. Os

escores ajustados de ansiedade-cognitiva e ansiedade-somática foram comparados com um valor hipotético de referência (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012) relativo à média dos escores ajustados encontrados em atletas brasileiros com idades compreendidas entre 16 e 52 anos (i.e., ansiedade cognitiva = 1,83 e ansiedade somática = 1,74), visto que valores normativos para a população deste estudo não foram encontrados na literatura.

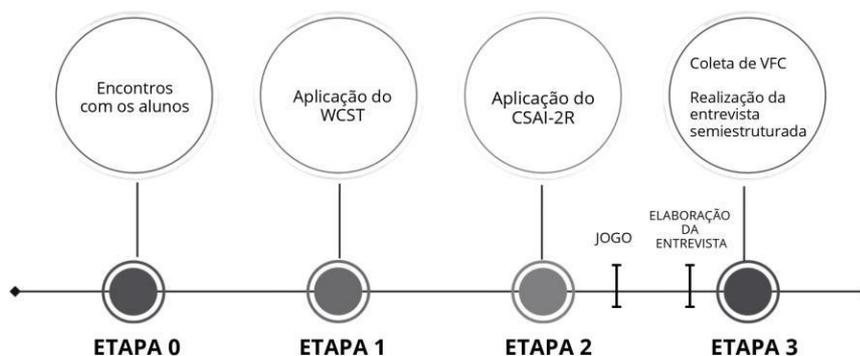
VFC e entrevista semiestruturada: a entrevista semiestruturada teve por finalidade evocar situações potencialmente ansiogênicas ocorridas no amistoso do qual os alunos participaram. Antes do jogo, aconteceram três encontros da pesquisadora com os alunos, com o intuito de identificar temas ansiogênicos percebidos durante partidas competitivas e condicionar o olhar da pesquisadora durante o jogo amistoso. Sobre os três encontros realizados, o primeiro foi uma conversa livre (com registro escrito da pesquisadora) para o reconhecimento de temas gerais relacionados a fatores ansiogênicos geralmente percebidos pelos alunos em contexto competitivo. Na sequência, solicitou-se aos alunos que registrassem por escrito um ranking individual dos temas mais falados no encontro anterior (selecionados pela pesquisadora), ordenando uma lista com a classificação dos temas de acordo com o nível de ansiedade que cada um deles provocava em uma escala de 1 (maior) a 5 (menor). O encontro final consistiu em uma associação livre e individual por escrito, em que os alunos relacionaram os temas de ansiedade (do ranking anterior) a palavras de livre escolha. Após essa identificação, a pesquisadora, por meio de uma observação sistemática, registrou em seu caderno de campo as ocorrências na partida competitiva subsequente que se assemelhavam aos três temas de maior ansiedade constatados pelos jovens (de acordo com o ranking e palavras negativas associadas). Em seguida, dois roteiros de entrevista semiestruturada (ANEXO 5) foram elaborados, tendo em vista a realização de dois amistosos, para que as situações ansiogênicas fossem evocadas na sessão de análise da VFC que teve por objetivo associar situações potencialmente ansiogênicas ocorridas em contexto competitivo anterior com a prevalência do tônus autonômico cardíaco (Paludo, 2016). Os roteiros eram escolhidos de acordo com a participação do aluno no Jogo 1, Jogo 2 ou em ambos os jogos (nesse caso, os dois roteiros eram utilizados).

Previamente à realização da entrevista, os alunos eram conduzidos, individualmente, a uma sala reservada, com a presença apenas da pesquisadora/psicóloga, e recebiam orientações de todo o procedimento. Após a explanação, o sensor do cardiofrequencímetro Polar H10 era

ajustado na região torácica e o voluntário posicionado em decúbito dorsal, em um colchonete, instruído a respirar tranquilamente, em uma tentativa de indução de relaxamento (poderiam fechar os olhos se lhes fosse cômodo) pelo período de 5 minutos. Após esse tempo, o cronômetro do aplicativo era paralisado e a entrevista iniciada, com o sujeito na mesma posição. A duração média da entrevista era de 5 a 7 minutos, conforme disponibilidade e ânimo do adolescente de dissertar mais ou menos sobre as ocorrências do(s) jogo(s) em que participou. Finalizada a entrevista, uma nova aferição de VFC era realizada pelo tempo de 5 minutos, dessa vez sem orientações quanto à respiração ou indução de relaxamento.

O aplicativo Elite HRV (<https://elitehrv.com/>. EUA, MA) foi utilizado para avaliação da variabilidade da frequência cardíaca (intervalo R-R). Medida em milissegundos, a VFC pode ser mensurada por meio de dois domínios, tempo ou frequência. Registros de curto prazo (cinco minutos) são utilizados para o cálculo do domínio da frequência e registros por 24h para o cálculo do domínio do tempo (Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996). Dentre os principais componentes no registro de curto prazo, destacam-se o de alta frequência (HF; 0,15- 0,40 Hz) e o de baixa frequência (LF; 0,04- 0,15 Hz). O significado fisiológico do domínio LF não é claro (Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996; Billman, 2013; Houle; Billman, 1999). Por outro lado, o componente HF é amplamente aceito como um índice da atividade vagal (Task Force of The European Society of Cardiology and The North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996). Pelas razões discutidas, a potência HF (ms^2) foi usada para a avaliação da atividade parassimpática. Uma menor atividade cardiovagal tende reduzir a potência HF que pode indicar um predomínio da condição simpática associada a quadros de ansiedade (Chalmers *et al.*, 2014).

2.3 PROCEDIMENTOS DO ESTUDO

Figura 1 - Etapas da pesquisa

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

A pesquisa foi realizada em quatro etapas (Figura 1), conforme descrito a seguir:

Etapa 0: encontros para identificação dos focos ansiogênicos de uma partida competitiva para a elaboração do roteiro da entrevista semiestruturada sobre a recordação dos eventos ansiogênicos registrados pela pesquisadora durante um jogo amistoso.

Etapa 1: aplicação do Teste Wisconsin de Classificação de Cartas (WCST).

Etapa 2: aplicação do CSAI-2R 30 minutos antes do início da partida amistosa. Apesar da autonomia no preenchimento, houve um momento prévio de leitura e explicação dos inventários.

Etapa 3: coleta da VFC antes e após a entrevista semiestruturada.

2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para verificar os pressupostos de normalidade e homogeneidade das variâncias, foram empregados os testes de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. Na comparação das médias de amostras independentes, utilizou-se o teste t de Welch, seguindo a recomendação para dados psicométricos (Delacre; Lakens; Leys, 2017). A comparação das amostras com um valor de referência hipotético e amostras pareadas foi realizada através do teste de Wilcoxon Signed-Rank. O nível de associação entre os escores de ansiedade pré- competitiva (somática e cognitiva) e os escores de flexibilidade cognitiva foi avaliado pela correlação de Spearman (Rho). Em todas as análises inferenciais, testou-se a hipótese direcional de que uma maior

flexibilidade cognitiva estaria associada a uma menor ansiedade pré-competitiva. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS

A Tabela 1 mostra a descrição dos escores ajustados do CSAI-2R e dos dados brutos do WCST (erros (E), erros perseverativos (EP) e respostas perseverativas (RP)).

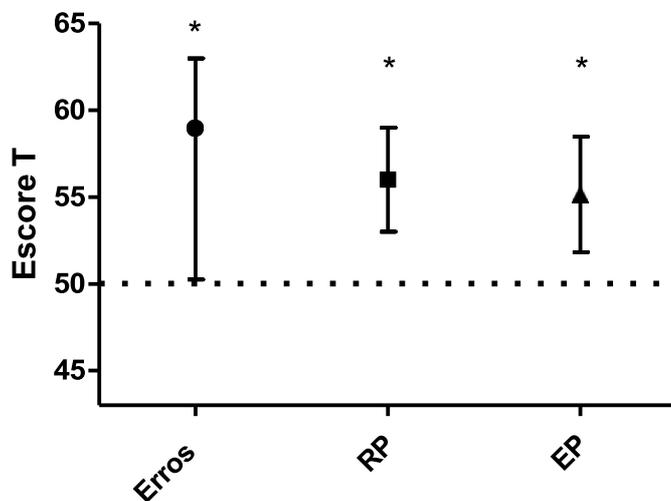
Tabela 1 - Apresentação dos escores ajustados do CSAI-C (ansiedade-cognitiva) e CSAI-S (ansiedade-somática) e dos dados brutos do WCST (E- erros, RP- respostas perseverativas, EP- erros perseverativos).

	WCST E	WCST RP	WCST EP	CSAI-C	CSAI-S
N	20	20	20	20	20
Média	31,2	19,8	17,8	2,06	1,71
Mediana	24	16,5	16	2	1,6
DP	19,5	15,4	13	0,824	0,535
Mínimo	8	3	3	1	1
Máximo	78	55	51	4	3

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Os escores T, referentes aos ajustes dos escores brutos a partir dos valores normativos dos erros, EP e RP, indicaram que o grupo pesquisado não mostrou prejuízo na flexibilidade cognitiva. Considera-se, portanto, que os construtos do WCST com mediana acima do escore T 50 demonstram um desempenho saudável para a idade (Figura 2).

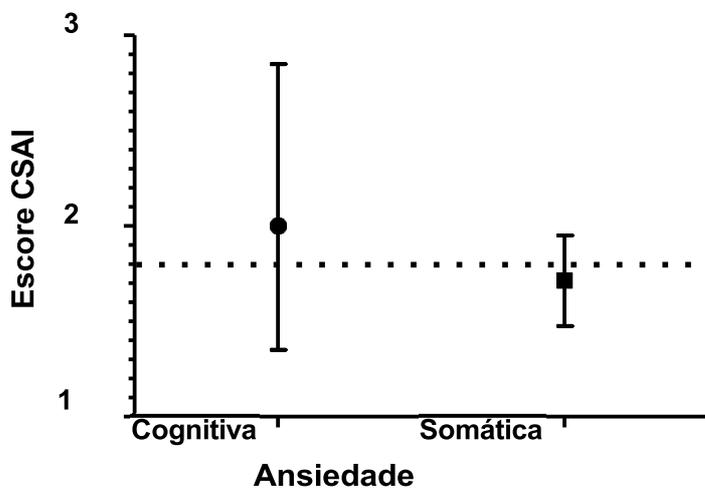
Figura 2 - Comparação dos escores T dos erros, repostas perseverativas (RP) e erros perseverativos (EP) com valor hipotético 50 (escore T médio). * as medianas são significativamente maiores do que o escore T 50 ($p < 0,004$). Mediana (Q2) e interquartis (Q1,Q3). N= 20.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Com relação aos escores do CSAI-2R, em comparação com valores de referência de atletas brasileiros entre 16 e 52 anos (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012), os dados revelam (Figura 3) que a amostra pesquisada não apresentou ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva e somática para além do que já foi observado em atletas de uma ampla faixa etária.

Figura 3 - Comparação dos escores ajustados de ansiedade cognitiva e somática com o valor hipotético publicado para atletas brasileiros (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012). Não há diferença estatística para o valor hipotético (i.e., 1,8). Mediana (Q2) e interquartis (Q1,Q3). N= 20.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

A Tabela 2 mostra uma correlação positiva e moderada entre escores ajustados de ansiedade cognitiva e os escores de EP e RP.

Tabela 2 - Correlações entre os escores de ansiedade cognitiva (CSAI-C) e somática (CSAI-S) com erros (E), respostas perseverativas (RP) e erros perseverativos (EP).

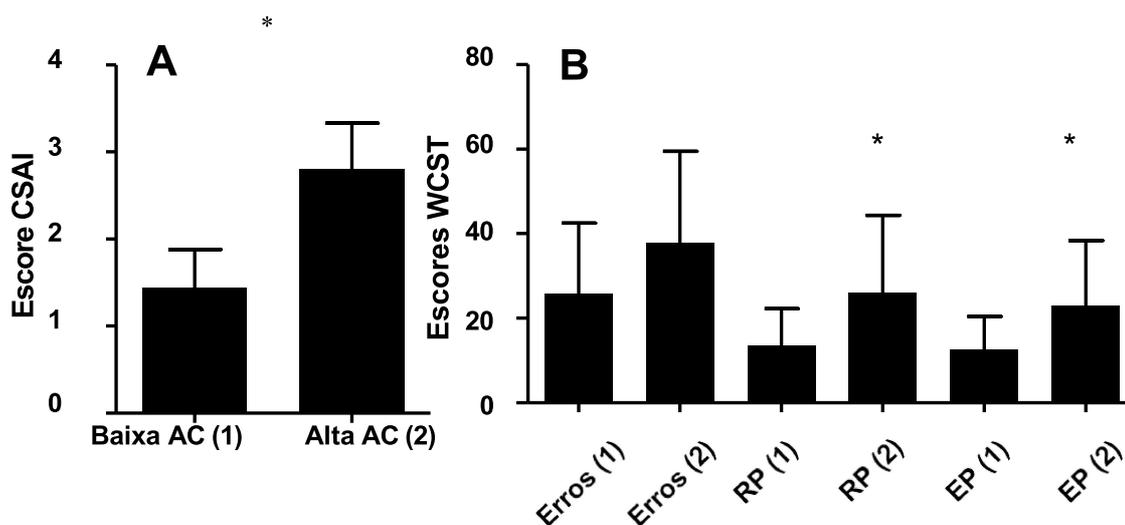
* correlação significativa. N= 20.

		WCST E	WCST RP	WCST EP
CSAI-C	Rho de Spearman	0,33	0,42*	0,40*
	p-valor	0,08	0,03	0,04
CSAI-S	Rho de Spearman	0,10	0,18	0,15
	p-valor	0,38	0,22	0,26

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

A Figura 4(A) mostra a comparação entre os indivíduos alocados na metade superior e inferior da mediana do escore de ansiedade cognitiva (AC) após a divisão da amostra total (n=20) em dois grupos com alta AC (n=10) e baixa AC (n=10). O grupo com alta AC apresentou escore médio de ansiedade-estado cognitiva significativamente mais elevado. O grupo com maior AC apresentou escores mais elevados de erros perseverativos e respostas perseverativas (Figura 4B), direcionando a confirmação da hipótese dessa pesquisa com a particularidade da ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva.

Figura 4 - A - Grupos de alta (n=10) e baixa (n=10) ansiedade cognitiva (AC). **B** - Comparação dos escores de flexibilidade cognitiva avaliados pelo WCST entre os grupos com baixa (1) e alta (2) ansiedade cognitiva. Respostas perseverativas (RP). Erros perseverativos (EP). * $p < 0,05$. Média \pm D.P.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

A Tabela 3 expõe as informações obtidas a partir dos encontros com os alunos, na Etapa 0 dessa pesquisa. Os dados apresentados em Encontro 1 revelam os temas ansiogênicos gerais, em Encontro 2 os temas que apareceram com maior recorrência no primeiro lugar do ranqueamento solicitado aos alunos e em Encontro 3 exemplos de associação de palavras de livre escolha com os temas recorrentes.

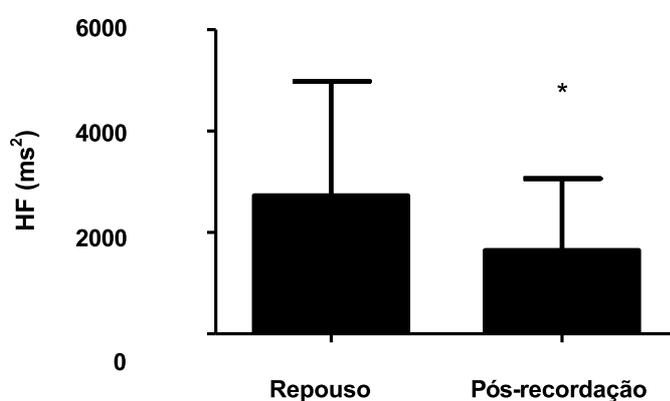
Tabela 3 - Informações obtidas a partir dos encontros com os alunos

Encontro 1	Encontro 2	Encontro 3
Temas	Temas mais recorrentes/ Exemplos de manifestações	Temas mais recorrentes/ Exemplo de associações
Potencial do aluno	Cobrança do time/ "Falação dos caras na cabeça"	Cobrança do time/ "Raiva"
Cobrança do time (colegas)	Decisão do juiz/ "Árbitro avacalhando"	Decisão do juiz/ "Roubos"
O próprio jogo	Cobrança do treinador/ "O treinador reclamando"	Cobrança do treinador/ "Enjoado"
Cobrança do treinador		
Decisão do Juiz		

A recordação de eventos potencialmente ansiogênicos do jogo competitivo foi associada com uma redução da potência HF (Figura 5), após entrevista semiestruturada (etapa

3), sugerindo menor ativação do sistema autonômico parassimpático inferindo-se uma prevalência do tônus simpático.

Figura 5 - Variabilidade da frequência cardíaca no domínio da alta frequência (HF). *
p=0,009. N= 19.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

4 DISCUSSÃO

No âmbito do esporte, os construtos da flexibilidade cognitiva e da ansiedade-estado pré-competitiva adquirem particular relevância em função de influenciarem diretamente no desempenho esportivo (Vestberg *et al.*, 2012; Jones, 1995), entendido neste trabalho como o marcador de resultado de uma ação esportiva (Kiss; Böhme, 1999 como citado em Paludo, 2016). À vista disso, considerando o impacto já estudado dos construtos da flexibilidade cognitiva e da ansiedade-estado pré-competitiva isoladamente na performance, a presente investigação buscou correlacionar tais variáveis com o intuito de verificar se o prejuízo na flexibilidade cognitiva implicaria em maior ansiedade-estado pré-competitiva, podendo impactar, assim, o desempenho esportivo com expansão para outros âmbitos da vida do indivíduo.

Os resultados da investigação da flexibilidade cognitiva e ansiedade-estado, a partir dos instrumentos WCST e CSAI-2R (Etapas 1 e 2), demonstraram que os adolescentes que constituíram a amostra da pesquisa, mostraram-se preservados cognitivamente no que tange à

flexibilidade mental (Tabela 1/Figura 2), com um desempenho acima da média para a idade (13 a 15 anos), e não apresentaram ansiedade-estado cognitiva e somática (Figura 3) para além do observado para uma competição em comparação com valores de referência de atletas brasileiros entre 16 e 52 anos (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012). Não obstante, identificou-se uma correlação positiva entre os construtos (Tabela 2), na medida em que, na divisão da amostra total (n=20) em dois grupos, de alta AC (n=10) e baixa AC (n=10), os indivíduos que apresentaram maior ansiedade-estado cognitiva eram os que apresentavam também menor flexibilidade mental (Figuras 4A e 4B), direcionando a confirmação da hipótese dessa pesquisa com a particularidade da ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva. A ausência de dano cognitivo no que concerne à flexibilidade mental revela a importância de uma amostra sem prejuízo basal, o que poderia representar um viés ao estudo. Logo, a presença de indivíduos ajustados, do ponto de vista clínico, confere uma ênfase ainda mais significativa às correlações encontradas.

A flexibilidade mental implica um processo de avaliações e reavaliações cognitivas sobre a situação que se apresenta, em que justificativas e explicações são construídas diante de um estressor (Gabrys *et al.*, 2018). Dessa forma, uma pessoa com menor flexibilidade mental encontrará justificativas que ratifiquem o estressor como uma ameaça em potencial e indivíduos com níveis mais elevados de flexibilidade mental se apoiarão em outras explicações que não trazem à tona um caráter de perigo diante da demanda a que são expostos. À vista disso, entende-se, neste trabalho, que uma interpretação debilitante de ansiedade-estado cognitiva ocorra em função de uma menor habilidade cognitiva (flexibilidade) do indivíduo em encontrar uma alternativa à interpretação de ameaça do agente externo pré-competitivo/competitivo que se impõe (Kato, 2012).

A aproximação entre a flexibilidade cognitiva e os recursos de enfrentamento de situações consideradas adversas passa pelo modelo de *coping* proposto por Folkman e Lazarus (1980). De acordo com esse modelo, o *coping* abarca a interação entre indivíduo e ambiente, em que as estratégias são recrutadas a partir de esforços cognitivos e comportamentais e ativadas com base na percepção e avaliação do agente estressor, de modo a promover a administração da situação, e não o controle da mesma (Antoniazzi; Dell’Aglío; Bandeira, 1998). Sob essa perspectiva, a flexibilidade cognitiva mostra-se como parte do processamento das estratégias de *coping* não só porque há uma percepção e avaliação do

agente estressor que, inevitavelmente, serão influenciadas pelo quanto o indivíduo será capaz de vislumbrar soluções à demanda que se apresenta, mas também pelo modo como o indivíduo terá que evocar múltiplas estratégias e flexibilizá-las de acordo com as exigências da situação estressora, selecionando, assim, a mais funcional (Gabrys *et al.*, 2018).

À luz desse panorama, constituindo-se como um suporte de dados qualitativos ao instrumento escolhido para avaliar a ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2R), encontros da pesquisadora/psicóloga com os alunos do Projeto para investigação de temas ansiogênicos foram realizados (Etapa 0). Os dados revelados por esses encontros (Tabela 3) possibilitaram a compreensão de que, no caso da amostra desse estudo de caso, são externos e não auto-centrados (decisão do juiz, cobrança do treinador e dos colegas de equipe) os elementos que podem desencadear uma ansiedade-estado pré-competitiva/competitiva e, logo, afetar o desempenho esportivo. Infere-se tal fato a partir da presença de tais agentes no primeiro lugar do ranqueamento solicitado aos alunos no Encontro 2 acerca dos temas que mais os afetavam. No caso do contexto esportivo e da relação com a ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva na amostra dessa pesquisa, a escolha da estratégia de enfrentamento mais apropriada levaria em consideração o quão ameaçador o estressor externo (decisão do juiz e cobranças dos colegas/treinador) do cenário pré-competitivo/competitivo revela-se ao sujeito.

A técnica de associação livre de palavras (TALP), constituiu-se como uma ferramenta (Encontro 3) que possibilitou a identificação de uma rede significativa de conteúdos semânticos evocados a partir de estímulos anteriores (Coutinho, 2017) que pode indicar a qualidade da ameaça percebida. Os estímulos indutores (temas ansiogênicos gerais) evidenciaram que a amostra da pesquisa mostra-se desconfortável com os agentes externos identificados quando palavras depreciativas, como “roubo” (decisão do juiz) e “enjoado” (cobrança do treinador), são associadas a tais agentes, bem com a associação da emoção da raiva (comumente interpretada como negativa) à cobrança dos colegas de equipe.

A VFC (Figura 5), antes e após a lembrança das situações ansiogênicas registradas durante um jogo amistoso, apontou uma redução da potência de alta frequência (HF), o que revela uma menor atividade cardiovagal e predomínio da condição simpática, significativamente associada a quadros de ansiedade (Chalmers *et al.*, 2014) e ratifica a concepção de que as lembranças evocadas pelas situações ocorridas no jogo, identificadas, sobretudo, pela comunicação com agentes externos, constituem-se como ansiogênicas para a

amostra em questão. Para uma análise diferencial, Feng *et al.* (2021) mostraram que uma tarefa conversacional não percebida com tensa ou desagradável pelos participantes foi associada com aumento da VFC no domínio do tempo, um indicativo de elevação do tônus parasimpático em oposição à redução encontrada neste estudo.

A diminuição do tônus parassimpático associa-se diretamente a indivíduos com transtornos psiquiátricos, sobretudo transtornos de ansiedade (Chalmers *et al.*, 2014), em que as disfunções cognitivas, representadas por preocupações excessivas (*worries*), parecem exercer papel fundamental (Chalmers *et al.*, 2016). Estudos realizados com indivíduos diagnosticados com Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) são consistentes no que se refere à presença de pensamentos negativos e memórias intrusivas relacionadas à exposição anterior a um evento traumático ou estressante (American Psychiatric Association, 2013).

No caso de indivíduos saudáveis, a diminuição da VFC tem sido apontada como um risco (Pumprla *et al.*, 2002), já que a redução do componente HF pode estar relacionada ao aparecimento de sintomas de ansiedade e/ou depressão em sujeitos que não apresentam diagnósticos físicos e/ou mentais (Shinba *et al.*, 2008). Diante desse contexto, admite-se como razoável a hipótese de as preocupações excessivas também estarem presentes em indivíduos sadios (mas com indícios de ansiedade), o que justifica o intento de investigação sobre uma possível relação existente entre a evocação de um evento potencialmente estressante e a verificação da VFC após a lembrança de situações potencialmente ansiogênicas/estressantes no jogo competitivo (Etapa 3).

Com relação aos temas potencialmente ansiogênicos apontados pelos alunos do projeto, apesar da correlação positiva entre menor flexibilidade mental e maior ansiedade-estado cognitiva, faz-se necessário pontuar a lacuna identificada no instrumento CSAI-2R. Ainda que o instrumento apresente boas propriedades psicométricas que sustentam sua utilização em atletas brasileiros (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012) as questões apresentadas no questionário de autorrelato abarcam predominantemente, agentes internos (relativos ao próprio indivíduo) cognitivos (exemplo - item 3: “Sinto-me autoconfiante”) e somáticos (ex. item 12: “sinto meu estômago ‘às voltas’”). A única questão explícita identificada que engloba um agente externo seria o item 14: “estou preocupado pelos outros poderem ficar esapontados com o meu rendimento” - constatação que gera um

distanciamento entre os principais temas ansiogênicos apontados pela amostra do presente estudo de caso (Encontros da etapa 0) e as afirmações do instrumento.

Sobretudo em esportes coletivos e dinâmicos, como o futebol, em que se identifica constante interação dos jogadores com o juiz, seus treinadores e companheiros de time, a ausência de itens no instrumento CSAI-2R que façam referência a tais agentes externos como desencadeadores de ansiedade prejudicou uma comparação fidedigna com os valores de referência de atletas brasileiros entre 16 e 52 anos (Fernandes; Vasconcelos-Raposo; Fernandes, 2012).

Dessa forma, o presente estudo, a partir de seu rigor na sistematização de coleta de dados qualitativos, testou o instrumento que comumente se apresenta como o de maior aptidão para a avaliação de ansiedade-estado pré-competitiva e verificou uma fragilidade do CSAI-2R para a amostra em questão, revelando a ausência de um instrumento para o grupo que avalie fielmente os agentes ansiogênicos antes da competição. Nesse sentido, as alternativas para a ansiedade cognitiva debilitante identificada nos adolescentes nesse estudo são direcionadas à otimização dos recursos de enfrentamento ao comportamento e falas dos agentes externos. Como os valores de referência das tabelas normativas do WCST ditaram um desempenho saudável em nível de funções executivas, e mais precisamente flexibilidade mental, não se pensa aqui em treinamento ou reabilitação cognitiva, mas no fomento de estratégias de *coping* que tenham como foco comportamentos debilitantes do juiz, técnico e colegas de equipe. Tais estratégias podem centrar-se na conscientização de que apenas os próprios pensamentos e comportamentos podem ser autorregulados, de que há uma relação hierárquica de empoderamento inerente ao futebol (i.e., papel do juiz e do técnico) e que se pode contextualizar uma manifestação do par numa relação horizontal de poder. O enfrentamento das relações de poder, a aceitação e a assimilação de múltiplas linguagens e expressões extrapolam a esfera esportiva e dão sentido ao esporte educacional. Nesse contexto, o desenvolvimento de um repertório específico de enfrentamento impactaria a capacidade do jovem futebolista em flexibilizar eficazmente suas estratégias de *coping*, conforme a efetividade destas ao lidar com uma situação estressante (Kato, 2012).

Em suma, o futebol, bem como o esporte em geral, pensados neste trabalho como fenômenos socioculturais (Rubio; Camilo, 2019), encaminham o entendimento de que o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento para uma interpretação de ansiedade

cognitiva facilitadora no futebol também se expande para outras áreas da vida, contribuindo, assim, para uma atuação da psicologia que abarca e potencializa o sujeito em sua totalidade. Com o aporte da Psicologia Social do Esporte, entende-se que tais recursos de enfrentamento contribuam para a motivação e adesão à prática esportiva, bem como para o bem-estar psicológico, os quais se constituem como fatores que norteiam a atuação do psicólogo no esporte social (Rubio; Camilo, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Dentre as limitações dessa pesquisa, destaca-se a baixa frequência dos alunos nas etapas da pesquisa que foram realizadas na escola, o que acarretou súbitas adaptações de locais para aplicação dos instrumentos, e a impossibilidade de realizar uma nova aferição da VFC com um conteúdo neutro para ratificar a confirmação da hipótese de redução do domínio HF.

Visando maior fidedignidade à investigação dos distintos agentes ansiogênicos pré-competitivos/competitivos, sugere-se a elaboração de mais estudos que também verifiquem a lacuna do CSAI-2R para avaliação de agentes estressores externos ao indivíduo e contribuam para a reformulação/atualização do instrumento ou a concepção de um novo instrumento para avaliação de ansiedade pré-competitiva/competitiva que os englobe, tendo em vista a constatação nesse estudo de que constituem-se como disparadores de ansiedade antes/durante os jogos e, portanto, são notórios de atenção.

6 CONCLUSÃO

O presente artigo buscou concatenar os construtos de flexibilidade cognitiva, enquanto função executiva, e ansiedade-estado pré-competitiva - estado emocional variável e transitório passível de ser sentido por atletas e praticantes de esportes antes/durante de situações competitiva. Apesar de escassos os trabalhos que abordem a associação entre a flexibilidade e a ansiedade-estado no esporte e, precisamente, no futebol, os referenciais teóricos e os resultados da pesquisa sustentaram a hipótese de que, ainda que tenhamos uma amostra de indivíduos preservados cognitivamente, os escores de erros do WCST indicam que uma menor flexibilidade cognitiva implica em maior ansiedade-estado pré-competitiva cognitiva.

Para associar a flexibilidade cognitiva e a ansiedade-estado pré-competitiva, a compreensão a respeito da interpretação acerca de um agente estressor que se apresenta no cenário pré-competitivo se estabeleceu como ponto-chave para o vínculo entre os construtos, já que a forma como o indivíduo processa cognitivamente a ameaça de um estressor é que demarcaria o grau e a direção da ansiedade sentida por ele. Assim sendo, a flexibilidade cognitiva seria um determinante no modo de manifestação da ansiedade cognitiva. Além disso, a flexibilidade mental como processo cognitivo em constante interação com outros, como a tomada de decisões, influenciaria também a escolha dos mecanismos de *coping* diante da experimentação de uma ansiedade-estado antes das competições, afetando a capacidade do indivíduo de recrutar recursos adaptativos ou desadaptativos à performance. Nesse sentido, a escolha de mecanismos adaptativos específicos e individualizados poderia resultar em uma expressão de ansiedade facilitadora, acarretando uma aptidão do organismo para a competição.

Em síntese, a confirmação da hipótese de uma menor flexibilidade cognitiva implicar em maior ansiedade-estado cognitiva para a amostra dessa pesquisa direcionou o desenvolvimento de intervenções que trabalhem com os recursos de enfrentamentos desses jovens, de modo que o fortalecimento de tais mecanismos resulte na redução da ansiedade-estado debilitante. Como tais recursos transferem-se à vida social e política, legitima-se o protagonismo juvenil, dentro e fora do âmbito esportivo, pela autonomia no processo de regulação emocional.

REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, J. A.; EMORY, E. Executive function and the frontal lobes: a meta-analytic review. **Neuropsychol Rev.**, v.16, n.1, 17-42, 2006.
- ANDRÉS, M.L. *et al.* El rol de las funciones ejecutivas en las estrategias cognitivas de regulación emocional no adaptativas en niños. **Psicología Clínica**, v. 32, n.3, 557-575, 2020.
- ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v.3, n.2, 273-294, 1998.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BICALHO, C.C.F. *et al.* Fatores da Ansiedade Identificados para Atletas da Categoria Juvenil de Futebol. **Revista de Educação Física**, v. 85, n.2, 76-83, 2016.
- BILLMAN, G. E. The LF/HF ratio does not accurately measure cardiac sympatho-vagal balance. **Frontiers in Physiology**, v.4, n.26, 1-5, 2013.
- BRANDÃO, M. L. Comportamento Emocional. *In*: BRANDÃO, M. L. **Psicofisiologia**. São Paulo: Editora Atheneu, 2019.
- BRITO, I.L. *et al.* Avaliação das funções executivas em idosos acometidos por doenças crônico-degenerativas, **Cuadernos de Neuropsicología**, v.6, n.1, p.46-62, 2012.
- CHALMERS, J. A. *et al.* Anxiety disorders are associated with reduced heart rate variability: A meta-analysis. **Frontiers in Psychiatry**, v.5, n. 80, p. 1-5, 2014.
- CHALMERS, J. A. *et al.* Worry is associated with robust reductions in heart rate variability: A transdiagnostic study of anxiety psychopathology. **Biomed Central Psychology**, v.4, n.32, 1-9, 2016.
- COHEN, L. *et al.* Case Studies. *In*: COHEN, L. *et al.* **Research Methods in Education**. Londres: Routledge, 2011.
- COUTINHO, M.P.L. a técnica de associação livre de palavras sobre o prisma do software tri-deux-mots (version 5.2). **Revista Campo do Saber**, v.3, n.1, p 219-243, 2017.
- COX, R. H.; MARTENS, M.; RUSSELL, W. D. Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 25, 519-533, 2003.
- DAMÁSIO, A. R. Emoções e sentimentos. *In*: DAMÁSIO, A.R. **O Erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.
- DELACRE, M; LAKENS, D.; LEYS, C. Why psychologists should by default use Welch's t-test instead of student's t-test. **International Review of Social Psychology**, v.30, n.1, 92-101, 2017.

- DIAMOND, A. Executive Functions. **Annu Rev Psychol**, 64, 135-168, 2013.
- FENG, Y.X. Conversational Task Increases Heart Rate Variability of Individuals Susceptible to Perceived Social Isolation. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v.18, n.18, 1-14, 2021.
- FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n.4, 679-687, 2012.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behavior**, n.2, v.3, 219-239, 1980.
- GABRYS, R.L. *et al.* Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. **Frontiers in Psychology**, v. 9, 1-19, 2018.
- HAN, D. H. *et al.* Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. **Psychiatry Investig.**, v.8, n.3, 221-6, 2011.
- HEATON, R. K. *et al.* **Manual do Teste Wisconsin de Classificação de Cartas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.
- HOULE, M. S.; BILLMAN, G. E.. Low-frequency component of the heart rate variability spectrum: A poor marker of sympathetic activity. **American Journal of Physiology**, 276, 215-223, 1999.
- HORIKAWA M, Yagi A. The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. **PLoS One**, v.7, n.4, 1-5, 2012.
- JONES, G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. **British Journal of Psychology**, v.8, n.4, 449-478, 1995.
- KATO, T. Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. **Journal of Counseling Psychology**, v.59, n.2, 262-273, 2012.
- LANE, S. A Psicologia Social e uma nova concepção de homem para a Psicologia. *In*: LANE, S.; CODO, W. (orgs.). **Psicologia Social: o homem em movimento**. São Paulo: Brasiliense, 1984.
- LOSCHIAVO-ALVARES, F. *et al.* Comportamento Motor. *In*: MALLOY-DINIZ, L.F.; FUENTES, D.; MATTOS, P.; ABREU, N. (orgs). **Avaliação Neuropsicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- MACHADO, T. A. *et al.* Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, v.30, n.3, 1061-1067, 2016.
- MALLOY-DINIZ, L.F. *et al.* O exame do estado mental. *In* MALLOY-DINIZ, L.F.; ABREU, P.M.; FUENTES, D. (orgs). **Neuropsicologia: aplicações clínicas**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

MIGUEL, F. K. Teste Wisconsin de Classificação de Cartas. **Avaliação Psicológica**, v.4, n.2, 203-204, 2005.

MIYAKE, A. *et al.* The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "Frontal Lobe" tasks: a latent variable analysis. **Cogn Psychol**, v. 41, n.1, 49-100, 2000.

PAÍNA, D.M. *et al.* Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínicos**, v.11, n.1, 97-105, 2018.

PALUDO, A. C. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal**. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.

PERES, R. S.; SANTOS, M.A. Considerações gerais e orientações práticas acerca do emprego de estudos de caso na pesquisa científica em psicologia. **Interações: estudos e pesquisas**, v. 10, n. 20, 109-126, 2005

PINHEIRO, G.V. *et al.* Relação entre ansiedade e modulação autonômica cardíaca. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v.43, n.3, 181-185, 2018.

PUMPRLA, J. *et al.* Functional assessment of heart rate variability: physiological basis and practical applications. **International Journal of Cardiology**, v.84, 1-14, 2002.

RODRIGUES, C. L. **Aspectos neuropsicológicos dos transtornos de ansiedade na infância e na adolescência**: um estudo comparativo entre as fases pré e pós-tratamento medicamentoso. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

RUBIALES, J.; BAKKER, L.; URQUIJO, S. Estudio comparativo del control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva en niños con Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. **Cuadernos de Neuropsicología**, v.7, n.1, 50-69, 2013.

RUBIO, K. Quem sou? De onde vim? Para onde vou? Rumos e necessidades da Psicologia do Esporte no Brasil. *In*: RUBIO, K. (org.). **Encontros e desencontros**: descobrindo a Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

RUBIO, K.; CAMILO, J.A.O. Por quê uma Psicologia Social do Esporte. *In*: RUBIO, K.; CAMILO, J.A.O. (orgs.). **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019.

SANTANA, A. N.; MELO, M. R. A.; MINERVINO, C. A. S. M. Instrumentos de Avaliação das Funções Executivas: Revisão Sistemática dos Últimos Cinco Anos. **Aval. psicol.**, v. 18, n. 1, 96-107, 2019.

SHINBA, T. *et al.* Decrease in heart rate variability response to task is related to anxiety and depressiveness in normal subjects. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 62, n. 5, p. 603-609, 2008

TASK FORCE OF THE EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY AND THE NORTH AMERICAN SOCIETY OF PACING AND ELECTROPHYSIOLOGY. Guidelines heart rate variability. **European Heart Journal**, v.17, 354-381, 1996.

TOREN, P. *et al.* Neurocognitive correlates of anxiety disorders in children: a preliminary report. **Journal of Anxiety Disorders**, v.4, n.3, 239-247, 2000.

Thompson, R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**, v.59, n.2-3, 250-283, 1994.

UEHARA, E. *et al.* (2016). Funções Executivas na Infância. *In*: SALLES, J.F.; HAASE, V. G.; MALLOY-DINIZ, L.F (Orgs.). **Neuropsicologia do desenvolvimento: infância e adolescência**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

VESTBERG, T. *et al.* Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players. **PLoS ONE**, v.7, n.4, 1-5, 2012.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Ativação, Estresse e Ansiedade. *In*: WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente dissertação de mestrado, ao apresentar dois artigos que têm como foco os jovens de um Projeto Social de Futebol, pretendeu clamar por um olhar científico para uma população que, comumente, é vista sob a ótica da vulnerabilidade.

O primeiro artigo objetivou um rompimento da concepção de crianças e adolescentes como agentes passivos do conhecimento. Com o desenvolvimento do tema de fomento de jovens como promotores socioculturais em direção à cidadania, tal escrito intentou conferir a esse público uma autonomia que caminha em direção à transformação social; uma *niñez en movimiento* (Morales; Magistris, 2018).

O segundo artigo, por meio da realização de uma pesquisa em formato de Estudo de Caso com a categoria sub-15 do Projeto, reconheceu os jovens como dignos de uma investigação científica, tendo em vista a aproximação da pesquisadora com o grupo, motivada pela filosofia de trabalho desenvolvida no primeiro artigo, e a identificação prévia de uma demanda de ansiedade-estado pré-competitiva nesse público. Diante disso, o escrito teve por finalidade a aquisição de um saber que centralize os jovens como agentes de mudança de suas próprias realidades. A partir da confirmação da hipótese de uma menor flexibilidade cognitiva implicar em maior ansiedade-estado cognitiva para amostra dessa pesquisa, direcionou-se a elaboração de intervenções que potencializem os recursos de enfrentamento desses adolescentes para uma redução de uma ansiedade-estado debilitante, em que sejam autônomos em seus processos de regulação emocional em todas as esferas de suas vidas.

À vista desse contexto, entende-se que as contribuições originadas por tais estudos para a Psicologia Social do Esporte centram-se, sobretudo, na legitimação do protagonismo dos jovens do Projeto Social, de modo a ratificar a força desses sujeitos como agentes de mudanças, sejam elas internas (jovens que ativam seus próprios recursos de enfrentamento para redução de seus estados de ansiedade) ou externas (jovens como promotores socioculturais).

ANEXO 1**DECLARAÇÃO**

Eu **RODRIGO RIBEIRO COIMBRA**, na qualidade de **COORDENADOR** responsável pelo **PROJETO FUTURO REZONDO**, autorizo a realização da pesquisa **FLEXIBILIDADE COGNITIVA E ANSIEDADE-ESTADO PRÉ-COMPETITIVA: INVESTIGAÇÕES NAS CATEGORIAS SUB-15 E SUB-17 DE UM PROJETO SOCIAL DE FUTEBOL** a ser conduzida sob a responsabilidade da pesquisadora **PAULA MAUAD KAHELER SÁ** e **DECLARO** que esta Instituição apresenta infraestrutura necessária à realização da referida pesquisa. Esta declaração é válida apenas no caso de haver parecer favorável do Comitê de Ética da UFJF para a referida pesquisa.

Juiz de Fora, 29 de Janeiro de 2024.

ASSINATURA



ANEXO 2

Futebol e cidadania: jovens como

https://bd.camara.leg.br/bd/items/368c6f1c-45e1-4918-b54e-7f5deacfedfc

Coleções Toda a Biblioteca Digital

Início · LIVROS E REVISTAS · Comissão do Esporte · Futebol e cidadania: jove...

[← Voltar para os Resultados](#)

Futebol e cidadania: jovens como promotores socioculturais



Arquivos
futebol_sa.pdf (372.03 KB)

Data
2024-11

Autores
Kaheler Sá, Paula Mauad

Editor
Brasília: Câmara dos Deputados, Comissão do Esporte

Resumo
"Apresenta um estudo teórico acerca do desenvolvimento de jovens como promotores socioculturais por meio do esporte educacional e, mais precisamente, da modalidade do futebol. Nessa conjuntura, a Psicologia do Esporte torna-se uma aliada para se pensar no fomento de um esporte voltado para a formação cidadã, a partir da apresentação de um modelo de atuação em um contexto de Projeto Social de Futebol."

Notas
VII Concurso de Artigos Científicos da Comissão do Esporte 2024. Inclui bibliografia.

Assuntos
Futebol, Brasil
Psicologia social
Cidadania
Desenvolvimento cultural
Esporte, Brasil

URI

ANEXO 3



ANEXO 4

Versão Brasileira do CSAI-2R

Leia cada uma das questões abaixo e assinale para cada afirmação o número que melhor indica como se sente agora – neste exato momento. Não há respostas certas nem erradas. Não fique muito tempo em cada uma das questões.

	NADA		MUITO	
	1	2	3	4
1. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nesta competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me auto-confiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4

ANEXO 5

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA PÓS-JOGO (17/08)

JOGO SUB-15 (1)

Participantes da pesquisa: (V., K., A., MP, I., V., Ma., Mo., A. e PL)*

Placar: 3 X 1 – Gols: D.i (2) e I. (1)

1. O jogo de vocês foi um jogo com muitas faltas, o quê você sentiu quando o árbitro não deu alguma falta ou deu alguma falta para o adversário que você não considerava como falta em si? Você se lembra de alguma em específico?

(Por exemplo, o árbitro apontou uma falta que o V. fez e vocês reclamaram; O K. sofreu uma falta que não foi dada)

2. Vocês começaram ganhando o jogo por 1 a 0 e logo no início do segundo tempo tomaram um empate. O que você sentiu nesse momento?

3. Como você se sentia com falas mais enérgicas/firmes do treinador durante o jogo?

(Exemplo: cobrança com o K. a respeito de marcação)

❖ Na entrevista com o V., comentar sobre a saída dele logo no início do primeiro tempo porque tomou um pisão no pé e se machucou. Na entrevista com o K. perguntar sobre a cobrança do treinador em cima dele sobre marcação e também sobre o momento em que ele passou mal e saiu da partida.

*Nomes abreviados para preservar a identidade dos alunos do Projeto.

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA PÓS-JOGO (17/08)

JOGO SUB-15 (2)

(Participantes da pesquisa: E., I., JC., K., M., MV., Ma., Mi., Mik., R., T., V., W., MP)*

Placar: 1 X 0 – Gol: JC.

1. Apesar de um jogo fluido, em que vocês se mostravam superiores e chegavam com frequência na área, o gol mesmo só saiu no final. Como você se sentiu com esse “gol que não saía”?
2. O jogo de vocês teve muitas orientações dos colegas de equipe, sobretudo vindas do M. e do Ed., como você se sentiu com isso? Alguma das falas te incomodou?

(Para Ma. e Ed.: como se sentia orientando a equipe diante de alguma falha que percebiam?).

3. Com relação às falas mais enérgicas/firmes do treinador e as orientações que ele passava, alguma delas te incomodou? O que sentiu?

(Cobrança do treinador direcionada ao M., por exemplo).

4. Quando no meio/final do segundo tempo, o jogador adversário caiu reclamando de cãibra, antes do M. cobrar a falta, o que você sentiu?

5. Os jogadores do time adversário “chegavam bem firme” e, por vezes, direcionavam algumas falas provocativas a alguns de vocês. Você presenciou isso com você ou com outro companheiro de equipe? Como se sentiu?

(Fala do adversário para Ma.: “eu ou você?”)

- ❖ Na entrevista com o K., falar sobre o companheiro (E.) que não passou a bola quando ele estava na cara do gol e o grito do adversário quando ele tirou a bola do K.

Na entrevista com JC., R. e T., falar sobre o fato de eles terem chegado depois, “atrasados” e terem entrado só no final como punição. O que sentiram?

Na entrevista com o V., falar sobre a saída dele machucado.

Na entrevista com o T., falar sobre o puxão de camisa que ele tomou do adversário.

*Nomes abreviados para preservar a identidade dos alunos do Projeto.