



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO (UNIVS)
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

SARA VITURIANO ALVES

O JOGO DA INFÂNCIA: uma pesquisa-ação sobre desenvolvimento infantil, psicologia e futsal

Icó/CE
2025

SARA VITURIANO ALVES

O JOGO DA INFÂNCIA: uma pesquisa-ação sobre desenvolvimento infantil, psicologia e futsal

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de Bacharela em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Me. Isabela Bezerra Ribeiro

SARA VITURIANO ALVES

O JOGO DA INFÂNCIA: uma pesquisa-ação sobre desenvolvimento infantil, psicologia e futsal

Artigo científico submetido à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Bacharelado em Psicologia, pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS), como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado(a) em: 21 de novembro de 2025.

BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Me. Isabela Bezerra Ribeiro

Orientadora



Prof.^a Me. Thamires Pereira Alves

Avaliadora



Prof.^o Davi Carmo Alencar

Avaliador

Dedico este trabalho a todas as Psicólogas do Esporte, pioneiras que mostraram a potência e movimento desta área e desbravaram caminhos para que outras pudessem seguir.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Ele, porque sem Ele, eu nada seria.

Agradeço a mim mesma, por me permitir re(transformar) os meus desejos em movimento e seguir acreditando que o caminho se constrói com sensibilidade e coragem.

Aos meus pais, Andréia Pinheiro Vituriano e Robson de Oliveira Alves, minhas vidas dentro da minha vida. À minha mãe, por me apoiar incondicionalmente, me permitindo alçar voos lindos e me guiando em cada um deles com cuidado e amor. Ao meu pai, cujo abraço, mais do que um gesto, é um movimento constante que me envolve e me orienta. Juntos, com todo o amor que me deram e continuam dando, inspiraram e inspiram o sentido mais profundo da minha existência.

Ao meu irmão gêmeo, Mateus Vituriano Alves, por me mostrar que eu nunca estive só, desde o ventre, meu eterno companheiro de vida. À minha irmã, Isabela Vituriano Alves, minha bússola, cuja presença ressignifica o meu existir. E à minha irmã, Eliane Alves de Oliveira, cujas palavras de apoio foram molas propulsoras durante todo o percurso.

Aos meus amigos, Gustavo, Luana e Kailany, atravessados pelo afeto e pelo companheirismo, por me mostrarem que o caminho se torna mais leve quando se caminha ao lado das pessoas certas. Vocês dão a minha vida mais sentido e propósito.

Às minhas metades da graduação, Nalysson, Rebeca, Sabrina, Erislânia, Sameg e Lucas, por me ensinarem que é na diversidade dos caminhos que a força do encontro se revela. Transformamos os percalços em aprendizados e fizemos dessa trajetória um lugar de cuidado e afeto. Eu escolheria passar por tudo novamente, por e com vocês. “A gente se cuida.”

À minha orientadora de Projeto de Extensão e de Trabalho de Conclusão de Curso, e sobretudo, amiga, Isabela Bezerra Ribeiro, obrigada por acreditar em mim quando nem eu mesma acreditava. Sua presença foi um divisor de águas na minha trajetória. Suas palavras e gestos me ensinaram a navegar esse percurso com potência, sensibilidade e humanidade.

Aos meus professores, por cada ensinamento que ultrapassou os livros e as teorias. Em especial à professora Sandra Mary Duarte, cuja escuta atenta me fez re(significar) visões pela Psicologia.

Aos verdadeiros autores desta pesquisa, as crianças, que foram muito mais do que participantes: foram coautores. Com vocês, aprendi mais do que pude ensinar. Vocês me mostraram a potência, o movimento e o significado dos encontros.

Como já dizia Carl Rogers: “A vida é um processo, não um estado. É uma direção, não um destino.”

*Oh, bola na trave não altera o placar
Bola na área sem ninguém pra cabecear
Bola na rede pra fazer o gol
Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?
A bandeira no estádio é um estandarte
A flâmula pendurada na parede do quarto
O distintivo na camisa do uniforme
Que coisa linda é uma partida de futebol
Posso morrer pelo meu time
Se ele perder, que dor, imenso crime
Posso chorar se ele não ganhar
Mas se ele ganha, não adianta
Não há garganta que não pare de berrar
– Skank, É uma partida de futebol (2013)*

O JOGO DA INFÂNCIA: uma pesquisa-ação sobre desenvolvimento infantil, psicologia e futsal

Sara Víturiano Alves¹
Isabela Bezerra Ribeiro²

RESUMO

A presente pesquisa aborda a Psicologia do Esporte como promotora de desenvolvimento integral, compreendendo corpo e mente como uma unidade indissociável no processo formativo do atleta. O estudo tem como foco promover o desenvolvimento de práticas esportivas que integrem a saúde mental e social de crianças participantes de um grupo de futsal, enquanto os objetivos específicos envolvem apresentar como a Psicologia do Esporte contribui com o planejamento esportivo; realizar oficinas e orientações psicológicas durante os treinos; promover um ambiente de empatia e comunicação grupal; desenvolver habilidades socioemocionais; registrar sistematicamente as observações em diário de campo; e identificar como as práticas influenciam a motivação, a coesão da equipe e o desenvolvimento emocional das crianças. Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, conduzida pelo método da pesquisa-ação, que integra ação e reflexão. O estudo foi realizado na escolinha de futsal Velamengo, em Icó-CE, com 11 crianças de 8 a 12 anos incompletos. As intervenções ocorreram entre agosto e outubro de 2025, totalizando 11 encontros, sendo seis oficinas temáticas voltadas a aspectos como respiração diafragmática, visualização guiada, atenção, percepção, coesão grupal, empatia e o que aprendemos com a Psicologia. Os dados foram produzidos por meio de observações registradas em diários de campo e analisados conforme a análise temática proposta por Bardin (1977). Os resultados indicaram melhorias na regulação emocional, no controle da ansiedade e na cooperação entre os participantes, além do fortalecimento dos vínculos e do reconhecimento da importância do suporte psicológico no esporte. Conclui-se que a inserção da Psicologia do Esporte em contextos de iniciação esportiva amplia o potencial educativo e humano do futsal, promovendo um desenvolvimento mais saudável, empático e consciente. Espera-se que este estudo contribua para aprofundar o diálogo entre Psicologia, Educação Física e Políticas Públicas voltadas ao esporte e à infância, incentivando práticas interdisciplinares e inclusivas.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte. Desenvolvimento Infantil. Futsal. Pesquisa-Ação.

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS). E-mail: saravituriano70@gmail.com

² Mestra em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Especialista em Psicologia Aplicada à Educação pela Universidade Regional do Cariri (URCA), Especialista em Neuropsicologia, Graduada em Psicologia pelo Centro Universitário Leão Sampaio (UNILEÃO), Professora no Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS). E-mail: isabelabezerra@univs.edu.br

RESUMEN

Esta investigación aborda la Psicología del Deporte como promotora del desarrollo integral, entendiendo cuerpo y mente como una unidad inseparable en el proceso formativo del deportista. El estudio se centra en promover el desarrollo de prácticas deportivas que integren la salud mental y social de los niños que participan en un grupo de fútbol, mientras que los objetivos específicos implican presentar cómo la Psicología del Deporte contribuye a la planificación deportiva; realizar talleres y orientación psicológica durante el entrenamiento; promover un ambiente de empatía y comunicación grupal; desarrollar habilidades socioemocionales; registrar sistemáticamente las observaciones en un diario de campo; e identificar cómo las prácticas influyen en la motivación, la cohesión del equipo y el desarrollo emocional de los niños. Se trata de una investigación descriptiva, cualitativa, realizada mediante el método de investigación-acción, que integra acción y reflexión. El estudio se llevó a cabo en la escuela de fútbol Velamengo en Icó-CE, con 11 niños de 8 a 12 años. Las intervenciones se llevaron a cabo entre agosto y octubre de 2025, totalizando 11 encuentros, incluyendo seis talleres temáticos enfocados en aspectos como respiración diafragmática, visualización guiada, atención, percepción, cohesión grupal, empatía y lo que aprendemos de la Psicología. Los datos fueron recolectados a través de observaciones registradas en diarios de campo y analizados de acuerdo con el análisis temático propuesto por Bardin (1977). Los resultados indicaron mejoras en la regulación emocional, control de la ansiedad y cooperación entre los participantes, así como el fortalecimiento de vínculos y el reconocimiento de la importancia del apoyo psicológico en el deporte. Se concluye que la inclusión de la Psicología del Deporte en contextos de iniciación deportiva amplía el potencial educativo y humano del fútbol, promoviendo un desarrollo más saludable, empático y consciente. Se espera que este estudio contribuya a profundizar el diálogo entre Psicología, Educación Física y Políticas Públicas enfocadas en deporte e infancia, fomentando prácticas interdisciplinarias e inclusivas.

Palabras clave: Psicología del deporte. Desarrollo infantil. Fútbol sala. Investigación-acción.

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte e do Exercício compreende a investigação dos indivíduos e de seus comportamentos em contextos esportivos e de atividade física, aplicando esse conhecimento de maneira científica (Weinberg e Gould, 2017). Tendo como fundamento compreender as origens e as consequências dos fenômenos psicológicos que envolvem o indivíduo antes, durante e após a prática de atividades físicas, abrangendo contextos como escolas, lazer, saúde, prevenção, reabilitação e esportes de alto rendimento, incluindo competições profissionais (Paiva e Carlesso, 2019; Ricci; Oliveira; Marques, 2022).

O profissional da Psicologia do Esporte intervém não somente com os atletas, mas com todo o grupo que circunda essa prática, como técnicos, dirigentes, famílias, mídia e outros envolvidos no contexto do esporte e do exercício físico, compreendendo questões de motivação, identidade e subjetividade, agressividade, desafios emocionais e psicológicos, recuperação de lesões, entre tantas outras facilitações, especificando-se como um âmbito onde os segmentos se complementam, o social, o educacional e clínico (Vieira *et al*, 2010; Markunas, 2017).

No cenário infantil, essa abordagem ganha contornos interessantes: a criança em desenvolvimento pode ter um espaço privilegiado para desenvolver habilidades sociais e bem-estar, especialmente em modalidades coletivas como o futsal (Paiva e Carlesso, 2019; Ricci; Oliveira; Marques, 2022). Os especialistas em Psicologia do Esporte e do Exercício identificam fundamentos e preceitos que podem ser empregados para auxiliar crianças, adolescentes e adultos a se engajarem e desfrutarem dos benefícios das práticas esportivas e de exercício físico. Dentre as diversas modalidades esportivas, o futsal é uma categoria amplamente difundida e popular, sendo a mais praticada nas instituições de ensino e figurando entre as quatro atividades que mais atraem o público infanto-juvenil (Ricci; Oliveira; Marques, 2022).

O Brasil ocupa o pódio mundial quando se trata da prática do futsal. Jogadores de futebol renomados, como Zico, Rivelino, Robinho, Ronaldinho Gaúcho, Neymar, entre tantos outros, iniciaram sua trajetória no futsal antes de seguir para o futebol (Tobias; Cazella; Ribeiro, 2016).

Diversas instituições promovem a prática do futsal, incluindo escolas, clubes, empresas, escolinhas especializadas, entidades públicas, entre outras. Algumas têm como objetivo proporcionar momentos de lazer e recreação, visando o desenvolvimento social, enquanto outras, que concentram-se na iniciação esportiva, buscam desenvolver capacidades e

habilidades com o propósito de alcançar bons resultados em competições (Valério e Santos, 2014).

Estima-se, segundo a Federação Internacional de Futebol Associado (FIFA), que haja 1,7 milhões de jogadores de futsal registrados no mundo. No Brasil, o número de praticantes chega a 310 mil atletas espalhados pelos estados e em seus respectivos clubes. O número pode crescer ainda mais entre o público infantil, haja visto que esses contam com um maior acesso a quadra poliesportivas do que campos de futebol (Tobias; Cazella; Ribeiro, 2016; Kozak e Gasparotto, 2018).

A infância representa um período chave no desenvolvimento humano, desempenhando uma contribuição significativa nessa fase da vida. Conforme Bronfenbrenner (2011), proporcionar à criança a participação de atividades esportivas é crucial na fase infantil. A estrutura e orientação adequadas da prática do futsal permitem que a criança desenvolva capacidades fundamentais para sua maturação global e subjetiva, caracterizando-se como uma modalidade com um grande número de estímulos, onde oportuniza ao praticante muitos benefícios nas esferas da cognição, do aprendizado motor, do afetivo, do social, do emocional e do psicológico, melhorando a qualidade de vida em todos os aspectos (De Paula e Hykavei, 2022).

A importância desta discussão e da intervenção Psicológica no Esporte reside no suporte integral que o profissional oferecerá ao atleta, indo além da melhoria de desempenho. Esse apoio abrange aspectos físicos e psicológicos, refletindo a compreensão de que não há dualidade entre corpo e mente, é um só, e não há como separá-los. Assim, o interesse da pesquisa está em saber como a Psicologia pode contribuir no desenvolvimento de uma equipe de futsal infantil no interior do Ceará, partindo do pressuposto e de uma análise voltada ao marco do desenvolvimento infantil, visando contribuir para a saúde integral e o processo maturacional de habilidades das crianças.

Nesse sentido, o objetivo geral é promover o desenvolvimento de práticas esportivas que integrem a saúde mental e social das crianças em um grupo de futsal. De forma mais específica, busca-se apresentar como a Psicologia do Esporte e do Exercício contribui com o planejamento esportivo, realizar oficinas e orientações para integrar estratégias psicológicas aos treinos, promover um ambiente de empatia e comunicação grupal para validar sentimentos, desenvolver habilidades sociais e discutir as ações propostas, registrar sistematicamente as observações em diários de campo e identificar, a partir dos dados coletados, como as práticas influenciam a motivação para a prática esportiva, a coesão da equipe e o desenvolvimento emocional.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL NA INFÂNCIA

A infância constitui um período fundamental do desenvolvimento humano, caracterizado por transformações e aspectos relacionados ao crescimento e desenvolvimento. Rodrigues e Melchiori (2014) dividem esta fase em três etapas: a primeira infância (do nascimento aos 03 anos de idade), segunda infância (de 03 a 06 anos) e terceira infância (de 06 a 11 anos). Neste período é esperado que ocorram mudanças naturais nos aspectos físico, cognitivo e psicossocial.

No que se refere ao desenvolvimento físico, a infância caracteriza-se por um crescimento acelerado – por exemplo, o peso corporal duplica entre 2 e 5 anos, e pelo aprimoramento das habilidades motoras grossas como correr e pular, associado ao desenvolvimento da coordenação neuromuscular. Posteriormente, há um refinamento das habilidades motoras finas (escrita e manipulação de instrumentos) e do aumento da força muscular (Papalia e Martorell, 2022).

No que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo, segundo a teoria de Piaget, esse processo é dividido em quatro estágios distintos até a adolescência. O primeiro é o Estágio Sensório Motor, no qual se refere a fase da “inteligência prática”, por se referir a um período que a criança compreende o mundo por meio de ações e percepções, sem o uso da linguagem verbal. No Estágio Pré-Operatório, desenvolve-se a linguagem, com avanços significativos na aquisição de vocabulário e estruturação gramatical. É durante a infância que a linguagem torna-se mais complexa, com domínio de regras sintáticas e habilidades pragmáticas. A criança passa a usar símbolos para representar objetos e situações, apresentando também, o pensamento egocêntrico (Fagundes, 2022).

No Estágio Operatório Concreto, o pensamento torna-se mais lógico e organizado. A criança aprende através do erro construtivo. Conforme a criança cresce, o seu raciocínio torna-se mais lógico e estruturado. Há uma diminuição do egocentrismo infantil. No último estágio, Operatório Formal, que se inicia na adolescência, ocorrerá o processo de formulação de hipóteses, reflexão abstrata e crítica, além de formar opiniões, questionamentos e valores sobre o mundo e as pessoas (Fagundes, 2022).

O desenvolvimento psicossocial na primeira infância é formado pelos vínculos afetivos com os pais e com outras figuras. A resiliência aumenta, assim como a independência, a iniciativa e o autocontrole. A autoconsciência se desenvolve, havendo uma

transição da dependência para a autonomia, e o interesse por outras crianças se intensifica, havendo a formação da autoestima, autoconceito e a compreensão emocional. O ato de brincar torna-se mais imaginativo, complexo e social. São frequentes comportamentos como altruísmo, agressão e o temor. Os pares (colegas) assumem um importante papel na vida da criança (Papalia e Martorell, 2022).

É importante notar uma atividade que atravessa e contribui com estas tarefas do desenvolvimento, a brincadeira. O processo de brincar representa um processo psicológico essencial, sendo uma fonte significativa para o desenvolvimento e aquisição de conhecimentos. Ele envolve elaboradas articulações entre o que já é conhecido e o que é novo, entre as experiências, lembranças, capacidades de imaginação, realidade e fantasia. A brincadeira tem um papel crucial no desenvolvimento da criança, pois permite a criação e atribuição de sentidos. Brincar exige diversos conhecimentos e, simultaneamente, configura-se como um ambiente propício para a aprendizagem (Rodrigues, 2009).

A iniciação esportiva pode ser vivenciada de diversas formas por intermédio do brincar. Quando as crianças recorrem às brincadeiras, elas acabam transformando e ressignificando o esporte, uma vez que este, ao ser institucionalizado e regulado de forma padronizada, traz consigo elementos como competição, técnicas, espaços e resultados. Esses aspectos, no entanto, podem ser adaptados e reinterpretados, revelando o caráter polissêmico do esporte. Sob esse enfoque, o brincar se insere na iniciação esportiva por meio das brincadeiras, emergindo na expressão do brincar, treinar e jogar (Tamashiro, 2024). A distinção plena entre a brincadeira e a prática esportiva passa a ser evidenciada quando esta última é assumida como uma possível escolha profissional futura.

3.2 O PAPEL DO ESPORTE NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Conforme a Sociedade Brasileira de Pediatria (2017), a prática de atividade física juntamente com a genética, nutrição e o ambiente, favorece ao indivíduo o potencial pleno de crescimento, aptidão física e como resultado, um bom nível de saúde. A prática de atividade física na infância é um ótimo preditor contra possíveis lesões precoces, prevenção da obesidade infantil, melhora do desenvolvimento motor, do condicionamento físico, além de ser um potencializador para as chances de um futuro mais ativo, favorecendo a autoestima, aceitação social e a sensação de bem-estar, além da diminuição de sintomas depressivos e ansiosos (Arraz, 2018).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2017) afirma que não existem evidências que apontem um esporte melhor do que outro para o desenvolvimento infantil. Há esportes que trabalham e estimulam com características próprias e singulares em relação a outras modalidades. O ideal é que a criança sinta prazer em praticar um esporte com regularidade, sem a imposição de cobranças por resultados, considerando a todo o momento suas preferências, idade, ritmo de crescimento, desenvolvimento global e as habilidades (CNN BRASIL, 2022).

Crianças mais concentradas e que apresentam boa coordenação motora tendem a se beneficiar de esportes coletivos, como vôlei, futebol, basquete e handebol. Para as mais agitadas ou com dificuldades de foco, a natação e o atletismo são indicadas. Crianças com disciplina e autocontrole costumam ter bom desempenho em atividades como ginástica, balé, tênis ou artes marciais. Por outro lado, as que apresentam maior força podem se destacar em modalidades como o rúgbi e o boxe (CNN BRASIL, 2022).

É fundamental respeitar o tempo maturacional e desenvolvimental de cada criança, visto que a iniciação esportiva é onde cada uma começará a adquirir conhecimentos de maneira específica e estruturada sobre a prática (Valério e Santos, 2014). A aptidão física representa um componente fundamental para a saúde e o bem-estar em qualquer fase da vida. No decorrer da infância ela se torna um indicador crucial da capacidade da criança para realizar atividades físicas cotidianas (Goulart e Filho, 2023).

Para mais dos ganhos ligados à saúde física, tem-se a contribuição da socialização e dos aspectos emocionais, como o trabalho em equipe, respeito a regras, superação de desafios, a disciplina, o aprendizado com a frustração, construção da autoconfiança, promoção da identidade tanto individual quanto coletiva, formação de novas amizades, uma melhora na capacidade de concentração, aprendizado escolar e qualidade do sono. A criança passará a conhecer melhor o seu corpo, reconhecendo tanto as suas limitações quanto suas potencialidades (Arraz, 2018; De Paula e Hykavei, 2022).

Nesse ínterim é fundamental refletir sobre a importância que a sociedade moderna vem atribuindo à especialização esportiva e à competitividade. Espelhando a sociedade adulta, crianças que buscam a prática esportiva, ou à ela são direcionadas, são levadas a vivenciar e a assimilar atitudes e comportamentos voltados fundamentalmente à conquista da vitória (Souto, 2002). É essencial que o aspecto lúdico da atividade esportiva seja preservado a fim de permitir que a criança experimente o prazer do movimento e do brincar através do esporte (Rubio *et al.*, 2000).

No ano de 2013, o Diagnóstico Nacional do Esporte (DIESPORTO) em conjunto com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Ministério do Esporte, detalharam informações acerca da cultura esportiva e as atividades físicas no Brasil. Na categoria Esportes de Iniciação, o Futebol liderou com 59,8% dos praticantes, enquanto o futsal ficou em quarto lugar, representado por 3,3% dos participantes.

Em outra pesquisa, realizada em 2015, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) publicou os dados referentes ao último tema suplementar “Práticas de Esporte e Atividade Física” apurado pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), realizada em parceria com o Ministério do Esporte. Nesse ano, 15,3 milhões de pessoas apontaram o futebol como principal modalidade esportiva. Em todas as grandes regiões do país, o futebol foi o esporte mais mencionado, com uma distribuição variada: a Região Norte destacou-se por ter mais da metade de praticantes nessa modalidade (55,9%), seguidas pelas Regiões Nordeste (48,8%), Sul (35,1%), Sudeste (33,3%) e Centro-Oeste (32,9%).

Esses dados evidenciam que os esportes mais praticados no país são o futebol e o futsal, reforçados pela grande cobertura midiática que as competições recebem.

3.2.1 O fenômeno Futsal: origem e estrutura.

Historicamente, a versão mais difundida sobre a origem do futsal é a de que o esporte foi criado na década de 1930, na Associação Cristã de Moços (ACM) em Montevideu, no Uruguai. A autoria é atribuída ao professor Juan Carlos Ceriani, que elaborou as primeiras regras do esporte, inspirando-se em modalidades como: futebol, basquete e handebol (Cunha, 2014; Borges, 2017).

Há também uma outra versão que aponta para a criação da modalidade em São Paulo, com a criação da Liga de Futebol de Salão da ACM, por volta de 1940, em razão da escassez de campos de futebol, o que levou à adaptação do esporte para as quadras de basquete (Carvalho, 2020).

Em 1954, foi fundada a primeira federação de futsal no mundo: a Federação Metropolitana de Futebol de Salão, atualmente conhecida como Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro (FFSRJ). O futsal é a denominação internacional adotada para essa modalidade esportiva, anteriormente conhecida em solo brasileiro por Futebol de Salão. A origem do termo deriva da junção das palavras “FUTbol” ou “FUTebol”, dos idiomas espanhol e português (Júnior, 2015).

A partida de futsal é uma disputa entre duas equipes adversárias, cada uma formada por cinco jogadores, incluindo obrigatoriamente o goleiro, e podendo contar com até nove atletas reservas. Em uma equipe de futsal, encontram-se as seguintes posições: goleiro, ala direito, ala esquerdo, fixo e o pivô (Vieira, 2016).

No contexto dos esportes de invasão, como o futsal, diversos aspectos são fundamentais para uma compreensão mais aprofundada do jogo. O primeiro é a tática individual, que envolve a capacidade do jogador de adaptar-se às diferentes situações de jogo, escolhendo a melhor resposta diante das ações do adversário. Em seguida, tem-se a tática de grupo, que diz respeito à interação entre o jogador e seus companheiros de equipe, buscando as melhores alternativas para organizar os momentos mais ofensivos e defensivos. Por fim, a tática coletiva refere-se à estruturação geral da equipe, considerando a disposição dos atletas em quadra e o papel que cada um deve desempenhar, exigindo, assim, uma organização lógica e coerente entre todos os jogadores (Carvalho, 2020).

Com o avanço da industrialização e o crescimento das cidades, os espaços abertos para jogar futebol foram reduzidos, o que impulsionou a criação das escolinhas de futsal, oficializando as quadras como locais específicos para essa prática. Dessa forma, o jeito de iniciar as crianças no esporte também mudou. Enquanto antes os jogos aconteciam em ruas, praças e campos improvisados, hoje em dia as crianças geralmente precisam se inscrever em escolinhas especializadas para praticar futsal. Essas escolinhas tornaram-se muito populares nos últimos anos, principalmente devido à escassez de espaços livres (Ramos, 2012).

O Brasil é um dos países em que esta prática tem se iniciado em idades cada vez mais tenras, como demonstram os campeonatos promovidos por diversas federações esportivas. Na atualidade, é comum encontrar crianças entre 8 e 9 anos participando de disputas competitivas nas modalidades de Ginástica Rítmica, Judô, Futebol, entre outras (Souto, 2002).

No esporte, a orientação deve focar em uma adaptação funcional apropriada às condições e peculiaridades da modalidade e do desenvolvimento infantil (Oliveira e Ferreira, 2021), garantindo que o esporte seja uma oportunidade de aprendizado, diversão e crescimento pessoal, e não como um instrumento de pressão social. A prática esportiva com prazer e para o lazer (Machado *et al*, 2007).

Ademais, as necessidades psicofisiológicas e os aspectos ligados ao desenvolvimento infantil têm sido constantemente negligenciados em detrimento de treinamentos físicos e técnicos específicos de cada modalidade esportiva, o que pode resultar em consequências negativas num futuro bastante próximo (Fechio *et al*, 2011).

Concomitantemente, a especialização e a competitividade precoce são fontes geradoras de níveis de estresse e, por isso, devem ser desencorajadas. É fundamental evitar a imposição de treinamentos voltados ao público adulto para crianças, a fim de minimizar os efeitos do excesso de exigência, do estresse competitivo e da frustração vivenciadas nesse contexto (Fechio *et al*, 2011), levando em conta a influência significativa da figura do pais e treinadores neste processo.

3.3 PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO

O elo entre Esporte e Psicologia foi consolidado e impulsionado no final do século XIX com investigações preliminares que buscavam reconhecer os componentes influenciados pelos aspectos psicológicos na performance dos atletas. Coleman Griffith é reconhecido como o precursor da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico por ter sido um dos pioneiros a desenvolver estudos na área, contribuindo para a posterior definição e fortalecimento desse campo científico (Vieira *et al*, 2010).

A preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica constituem elementos imprescindíveis dos quais os atletas dependem para atuar. Nenhum desses aspectos possui menor significância que o outro, todos carecem de um tratamento com igual importância, visto que, em conjunto, oportunizam ao atleta e à equipe melhores condições para alcançar os objetivos pretendidos (Coimbra *et al*, 2008). Esse processo desencadeia nos esportistas uma gama complexa de estados emocionais como estresse e ansiedade (Fabiani, 2009). Aparentemente em nossa sociedade, o preparo psicológico, em detrimento dos outros, é somente considerado em momentos de emergência ou crise, haja visto que, na maioria das vezes, a relevância dessa área ainda não é reconhecida ou aceita plenamente.

A Psicologia do Esporte dispõe do Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP), que se refere à prática sistemática e contínua de habilidades mentais com o objetivo de aprimorar o desempenho, aumentar o prazer e/ou proporcionar maior satisfação na atividade esportiva e física (Weinberg e Gould, 2017), aprendizados esses também transferidos para outros âmbitos da vida, para além do esporte. A relevância dessas habilidades está relacionada ao fato de que elas são as principais associadas às oscilações no rendimento dos esportistas, englobando técnicas como, mentalização ou visualização, autoconfiança, concentração, controle do estresse, motivação intrínseca e extrínseca, diálogo interior, preparo mental, dentre outras (Weinberg e Gould, 2017).

Compreender como as variáveis psicológicas, como a ansiedade, a concentração e a autoeficácia influenciam a prática esportiva, abre espaço para uma construção promissora de estratégias personalizadas de intervenção, voltadas ao treinamento mental, visando não apenas a excelência no campo, mas também o desenvolvimento holístico do atleta (Weinberg e Gould, 2017), além dos aspectos que concerne à gestão de equipe, como comunicação eficaz e a coesão entre os atletas, visto que são fundamentais para o bom funcionamento do grupo, principalmente em esportes coletivos.

Ademais, a atuação do psicólogo esportivo potencializa o poder de resiliência dos atletas, pois trabalha com experiências positivas e situações adversas. Indivíduos que enfrentam situações como lesões e pressões internas e externas, quando acompanhados pelo profissional psicólogo, tendem a desenvolver recursos mais saudáveis para lidar com esses tipos de demandas. Em consonância, os fatores psicológicos exercem um papel fundamental na vida do atleta, indo para além da saúde mental, prevenindo e mantendo a otimização do rendimento, promovendo ajustes nos treinos com base nos aspectos psicológicos. Vale destacar que o profissional da psicologia do esporte precisará desenvolver além dos conhecimentos na área da Psicologia, familiaridade com áreas como aprendizagem motora, fisiologia do esporte, entre outras, sobretudo, conhecimento específico acerca da modalidade esportiva que irá atuar (Weinberg e Gould, 2017; Romero; Souza; Silva, 2023; Valério, 2014).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa tratou-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, que tem como foco o processo de intervenção psicológica e suas repercussões no desenvolvimento infantil no contexto do futsal. A intervenção ocorreu por meio de uma pesquisa-ação, método participativo que integra ação e reflexão (Melo; Filho; Chaves, 2016), permitindo não apenas a investigação científica, mas também a transformação da realidade estudada. A pesquisa-ação alinha-se à abordagem qualitativa, priorizando a análise de experiências subjetivas e contextos específicos, o que enriquece a compreensão dos fenômenos estudados.

4.2 LOCAL DE ESTUDO

Escolinha de futsal Velamengo, a qual funciona na Quadra do Centro Social Urbano (CSU), situada à rua Francisco Maciel da Silva, 1547 - Novo Centro, Icó - CE, 63430-000. A escolinha é vinculada à Secretaria de Esporte e Juventude do município de Icó.

4.3 AMOSTRA DE PARTICIPANTES

O estudo foi inicialmente planejado para ser realizado com 20 crianças, entre 8 e 12 anos incompletos, matriculadas na escolinha de futsal Velamengo, contudo acabou sendo realizado apenas com 11 participantes, devido a disponibilidade individual e autorização parental. O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) assegura a proteção integral a crianças e adolescentes, garantindo-lhes, entre outros direitos, o acesso ao lazer e à prática esportiva (BRASIL, 1990). Conforme dispõe a legislação, é considerada criança a pessoa com até 12 anos incompletos, sendo que todos os direitos previstos no estatuto aplicam-se a essa faixa etária.

4.4 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios de inclusão envolveram a criança estar matriculada na escolinha,

consentimento dos responsáveis (através do TCLE) e assentimento das crianças (via TALE), além da participação regular nas atividades e da disponibilidade dos pais para acompanhar as intervenções durante o período da pesquisa.

Foram excluídas da pesquisa as crianças que abandonaram as atividades ou cujos responsáveis optaram por retirar o consentimento previamente dado. A não assinatura do TCLE pelos pais ou do TALE pela criança também foi considerada motivo para exclusão.

4.5 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi conduzida em estrita conformidade com as diretrizes éticas estabelecidas pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamentam pesquisas envolvendo seres humanos nas Ciências Humanas e Sociais. Essas normativas garantem a proteção integral dos participantes, assegurando o respeito à dignidade humana, à autonomia e aos princípios bioéticos.

Após o aceite, foi formalizados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo A), Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (anexo C), e Termo de Consentimento Pós-Esclarecido (anexo B), garantindo o sigilo, a confidencialidade e o direito de desistência a qualquer momento. Registros audiovisuais (fotos/vídeos) serão feitos apenas com autorização prévia e com a assinatura do Termo de Autorização de Uso de Imagem e Voz (anexo D). Para o início desta, as pesquisadoras entraram em contato com a Secretaria do Esporte e Juventude do município de Icó, Ceará, para assinatura da Declaração de Anuência da Instituição Co-participante (anexo E).

O estudo seguiu rigorosamente as diretrizes da Resolução 738/2024, que estabelece medidas de segurança para o armazenamento, acesso e uso dos dados, prevenindo vazamentos e acessos não autorizados. Foi aplicada a anonimização irreversível das informações, assegurando a privacidade dos participantes e a conformidade com as normas de proteção de dados em pesquisa. Os dados coletados foram armazenados em ambiente digital seguro, com acesso restrito exclusivamente aos pesquisadores envolvidos, garantindo a confidencialidade, integridade e proteção das informações. Além disso, os documentos físicos (como termos de consentimento e diários de campo) estão sob a guarda das pesquisadoras Isabela Bezerra Ribeiro e Sara Vituriano Alves, no endereço da Av. Monsenhor Frota, nº 609, Centro, Icó-CE, 63430-000, pelo período mínimo de 5 anos, conforme exigências éticas e legais.

4.6 CRONOGRAMA DE INTERVENÇÕES

O contato inicial foi estabelecido em uma reunião com pais, responsáveis e crianças durante um dia de treino, quando a pesquisadora apresentou os objetivos e procedimentos da pesquisa.

A pesquisa e intervenções ocorreram semanalmente, entre agosto e setembro de 2025. Antes do treino regular que têm para a atividade de jogar futsal. Houveram dois encontros (04/08 e 05/08) para a observação de treino e competições com o objetivo coletar informações e compreender as demandas para o planejamento das intervenções. Entender a dinâmica de treinos, a interação entre as crianças, a motivação para o esporte e o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças.

Apenas após essa análise contextual é que o programa de intervenção foi estruturado, com seus seis encontros temáticos (de 21/08 a 26/09), sendo desenhados para responder especificamente a demandas identificadas - como, por exemplo, atividades para melhorar a concentração caso seja observada essa necessidade. Esse cuidado assegurou que a intervenção não parta de pressupostos genéricos, mas sim de um entendimento concreto da realidade do grupo, aumentando as chances de impacto positivo. O material utilizado nas intervenções dependeu da finalidade da intervenção.

No início de 2 encontros, as crianças aprenderam e praticaram estratégias como exercícios de respiração diafragmática e técnicas de visualização guiada, adaptadas à linguagem e realidade infantil. As atividades foram introduzidas de forma lúdica, utilizando metáforas esportivas e exemplos concretos do contexto do futsal, para facilitar a compreensão e aplicação prática. Cada técnica foi repetida e reforçada ao longo dos encontros, permitindo que as crianças desenvolvessem gradualmente maior consciência e controle emocional, especialmente em situações de frustração ou ansiedade durante as partidas e treinos.

Durante todo o processo, um diário de campo registrou as observações para permitir ajustes contínuos nas estratégias, mantendo a intervenção sempre alinhada às necessidades emergentes das crianças. Os dados foram coletados por meio de registros documentais das observações da pesquisadora, incluindo reações das crianças, mudanças na dinâmica grupal e adaptações realizadas durante o processo.

Complementando o trabalho com as crianças, foram realizadas duas reuniões de alinhamento com o treinador, programadas para o final de cada semana de intervenção. Estes momentos têm um caráter essencialmente prático e de orientação, onde a pesquisadora compartilhou as principais percepções sobre o desenvolvimento das crianças e o impacto das

intervenções realizadas, além de orientações simples sobre como dar continuidade ao trabalho realizado.

4.7 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A análise dos dados desta pesquisa-ação seguiu uma abordagem qualitativa e reflexiva, adequada ao caráter interventivo do estudo. Os dados coletados mediante diários de campo, registros das atividades foram organizados e submetidos a um processo de categorização temática. Essa estratégia permitiu cruzar diferentes fontes de informação, identificando tanto convergências quanto contradições nos resultados observados. O registro documental de campo, em particular, serviu como eixo central para documentar as transformações ao longo do processo interventivo.

A análise temática foi empregada como principal ferramenta de interpretação, seguindo as etapas propostas por Bardin (1977). Os dados foram codificados e agrupados em categorias emergentes, como desenvolvimento de habilidades socioemocionais, mudanças na dinâmica grupal e percepções sobre a psicologia no esporte. Esses temas foram analisados considerando tanto as manifestações explícitas dos participantes quanto os aspectos mais sutis observados durante as intervenções. A análise incluiu ainda uma dimensão crítica, examinando como fatores contextuais - como a estrutura da escolinha e o perfil dos participantes - influenciaram os resultados.

O processo analítico incorporou uma constante comparação com o referencial teórico, buscando identificar tanto pontos de consonância quanto dissonâncias com a literatura existente sobre psicologia do esporte infantil. A autoavaliação da pesquisadora foi parte integrante da análise, reconhecendo como sua presença e ações podem ter influenciado os resultados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa sucedeu em 11 (onze) encontros grupais realizados ao longo de 07 (sete) semanas, nos meses de agosto e setembro, envolvendo a participação de 11 crianças do sexo masculino, com idades entre 8 e 12 anos incompletos. Sucederam 03 (três) encontros prévios à realização das oficinas: o primeiro com o treinador, em 04/08/2025, com o propósito de apresentar e alinhar a proposta da pesquisa; o segundo com as crianças, em 05/08/2025, destinado à explanação dos objetivos do estudo e dos termos da participação; e o terceiro com os familiares, em 12/08/2025, voltado ao esclarecimento sobre a pesquisa e à entrega dos termos de consentimento e assentimento àqueles que autorizaram a participação. Não foi necessário realizar registros audiovisuais (fotos ou vídeo) durante as oficinas. Ressalta-se que, caso houvesse a necessidade, os registros seriam efetuados apenas mediante autorização prévia e com a assinatura do Termo de Autorização de Uso de Imagem e Voz. Além desses, ocorreram 02 (dois) encontros para observação de treino e competições, realizados no mesmo período das supracitadas, visando coletar informações e compreender as demandas para o planejamento das intervenções. As oficinas com as crianças ocorreram nas seguintes datas: 21/08/2025, 26/08/2025, 09/09/2025, 16/09/2025, 24/09/2025 e 26/09/2025.

Foram desenvolvidas 06 (seis) oficinas com as crianças, abordando os seguintes temas: Respiração Diafragmática, Visualização Guiada, Atenção, Percepção e Coesão Grupal, Quiz Esportivo, Caixa da Empatia e O que Aprendemos com a Psicologia? Cada oficina será detalhadamente relatada a seguir.

5.1 Oficina 1 - Respiração Diafragmática

A primeira oficina ocorreu em 28/08/2025, com duração aproximada de 30 minutos, contando com a participação de 07 (sete) crianças da escolinha. Inicialmente, foi realizado um momento de acolhimento, lembrando os objetivos da pesquisa, apresentando o uso dos apitos como parte da dinâmica e também do tema da oficina: Respiração Diafragmática.

O objetivo central foi introduzir a prática da respiração diafragmática como recurso de autorregulação emocional, mostrando como essa técnica pode auxiliar na concentração, na ansiedade e na recuperação física durante o jogo.

Essa vivência aproximou as crianças de um aspecto muitas vezes negligenciado na infância: a consciência corporal. A consciência do corpo pode ser compreendida como resultado das experiências vividas e do reconhecimento que o indivíduo tem de si e da própria

imagem corporal. No caso das crianças, tal consciência ainda está em formação, o que requer o uso de estratégias lúdicas e de uma linguagem adequada à sua faixa etária (Barros; Fabrício; Paz, 2023).

A Respiração Diafragmática é uma técnica de relaxamento voltada para a redução da ansiedade. Nessa prática, solicita-se que a pessoa concentre sua atenção na própria respiração, percebendo os movimentos de inspirar e expirar enquanto posiciona uma das mãos sobre o abdômen e outra sobre o peito. Em seguida, orienta-se que respire de forma lenta e controlada, inspirando por três segundos, mantendo o ar por mais três segundos e expirando suavemente pela boca durante seis segundos (Willhelm; Andretta; Ungaretti, 2015).

Foi explicado às crianças como a respiração pode auxiliar durante o jogo de futsal, seja para manter a energia, acalmar ou favorecer a recuperação após esforços físicos. Para ilustrar, foi utilizado a metáfora do abdômen como uma “bola” que enche e esvazia. Em seguida, foi proposto a atividade “pique + respiração”, na qual as crianças realizaram uma corrida de ida e volta. Ao término, com o auxílio dos apitos: apito curto para inspirar e apito longo para expirar, eles foram orientados a praticar a respiração diafragmática.

A inclusão de atividades lúdicas tem como objetivo não simplificar o conteúdo, mas tornar o aprendizado mais agradável, evidenciando a capacidade da criança de assimilar novos conhecimentos. O uso do lúdico como recurso didático é essencial para o desenvolvimento infantil, configurando-se como um espaço de experimentações e de mediação entre o mundo interno e o externo da criança (França, 2024).

A atividade foi vivenciada de maneira positiva, uma vez que já havia vínculo com o grupo, o que facilitou a interação e tornou a experiência proveitosa para todos. As principais habilidades mobilizadas foram paciência e adaptação da linguagem para um nível mais infantil, considerando que algumas palavras não eram familiares às crianças, mas foram reformuladas de forma acessível. Observou-se que as crianças se dispersaram rapidamente e utilizaram os apitos em excesso, embora tenham compreendido bem o conteúdo proposto. Como aspecto a ser aprimorado, destaca-se o cuidado contínuo com a linguagem, ajustando-a ainda mais ao universo infantil.

Observou-se, também, que as crianças frequentemente expressaram preferência pelas atividades de jogo em detrimento das oficinas. Esse comportamento evidencia que a compreensão sobre a Psicologia Esporte ainda está em processo de construção e que, para elas, o futsal é percebido, principalmente, como um momento voltado ao jogo em si, e não como um espaço de aprendizagem ou reflexão.

Essa experiência fez a pesquisadora perceber a importância da paciência e da sensibilidade na interação com as crianças. Cada explicação precisava ser simples, lúdica e significativa, o que a levou a desenvolver estratégias de ensino mais criativas e acolhedoras. Observou-se que o papel da(o) Psicóloga(o) do Esporte vai além do ensino de técnicas: envolve escuta, adaptação contínua, planejamento sensível e a capacidade de traduzir conceitos teóricos em experiências vivenciais que façam sentido para as crianças.

5.2 Oficina 2 - Visualização Guiada

A segunda oficina aconteceu em 26/08/2025, com duração aproximada de 40 minutos, reunindo 09 crianças da escolinha. O encontro iniciou com um momento de acolhimento, retomando a pesquisa e recordando o que havia sido trabalhado na oficina anterior. Em seguida, foi introduzido o tema da vez: Visualização Guiada.

O objetivo central foi apresentar a prática da visualização guiada como recurso de preparação mental, mostrando como o uso da imaginação pode auxiliar na concentração, na autoconfiança e no aprimoramento do desempenho durante o jogo.

Segundo Dalgarrondo (2019) o pensamento pode ser compreendido a partir de seus aspectos fundamentais: curso, forma e conteúdo, que refletem o modo como ele flui, se organiza e se preenche de significados. Essa compreensão permite reconhecer o pensamento como uma atividade dinâmica e estruturada, essencial nos processos de imaginação e preparação mental vivenciados durante a visualização guiada.

De acordo com Vygotsky (2009), a imaginação mantém uma estreita relação com a realidade, sendo, portanto, influenciada pelos contextos social e histórico. Ela pode se manifestar de duas maneiras: de forma criativa (quando ela está ligada à inovação e ao planejamento de novas possibilidades) e de forma reprodutiva (quando se refere à memória e à repetição de experiências). A imaginação surge por volta dos 3 anos de idade, período em que a criança já possui desenvolvimento suficiente da linguagem (Ynoune; Franco; Tuleski, 2016).

O processo de mentalização, também denominado visualização ou ensaio mental, refere-se à criação ou recriação de uma experiência por meio da imaginação, visando preparar-se mentalmente para a atuação. Trata-se, portanto, de uma forma de simulação interna, semelhante a uma vivência sensorial real, como ver, sentir, ouvir, porém, realizada no plano mental (Weinberg e Gould, 2017).

O tema foi aproximado da realidade das crianças utilizando o exemplo do jogador Cristiano Ronaldo, conhecido por utilizar a técnica da visualização guiada em momentos decisivos, como nas cobranças de pênaltis. A menção ao atleta estimulou uma conversa espontânea sobre os melhores jogadores do mundo, despertando entusiasmo e engajamento no grupo. Essa estratégia evidenciou que, quando os conteúdos se relacionam a figuras de referência significativas, o processo de aprendizagem torna-se mais atrativo e com maior sentido para os participantes.

Explicou-se que Cristiano Ronaldo costuma se concentrar antes das cobranças, respira profundamente (relembrando o exercício da oficina anterior) e imagina mentalmente a jogada, “treinando primeiro a mente para depois o corpo”. Essa fala despertou curiosidade e abriu espaço para que as crianças pudessem compreender o papel da imaginação na prática esportiva.

Em seguida, propôs-se que cada criança imaginasse entrar na quadra, ouvir o apito, o barulho da torcida e sentir a chuteira no chão. Assim, foi solicitado que visualizasse uma ação específica: a) fazer um passe para o colega com precisão; b) dominar a bola, chutar forte e marcar o gol; c) assumir a posição de goleiro e realizar uma defesa incrível. Também foi pedido que imaginasse a comemoração com o time, recebendo aplausos dos colegas e sentindo a confiança aumentar. Ao final do exercício, foi orientada a alongar o corpo e abrir os olhos devagar. Na sequência, as crianças foram divididas em trios para compartilhar o que haviam imaginado (passe, chute ou defesa). Depois, cada uma realizou na quadra a jogada que havia visualizado.

O encerramento ocorreu em roda, com algumas perguntas: como a criança se sentiu durante a imaginação, se foi diferente executar a ação após imaginá-la e se acreditava que poderia usar essa técnica antes dos treinos e jogos. Surgiram respostas diversas: uma criança relatou dificuldade em imaginar, outra disse ter sido muito simples; uma comentou que realizar a jogada foi mais difícil do que imaginá-la.

Durante a oficina, foi observada maior participação e atenção das crianças, muito em função do exemplo com Cristiano Ronaldo. Percebeu-se que, quando sabem que um jogador reconhecido adota determinada prática, tendem a se identificar e a valorizar a atividade, o que facilitou a compreensão e o engajamento do grupo. Ao final, foi explicado que essa técnica não funciona como algo mágico, mas sim como um processo que exige prática e pode ser utilizado não apenas no futsal, mas também em outros contextos, como na escola ou em outras situações do dia a dia.

Também foi notado que a condução da oficina ocorreu de forma mais tranquila, permitindo uma comunicação simples e acessível, além de evidenciar a importância de conectar os conteúdos ao cotidiano das crianças e recorrer a exemplos significativos para estimular a participação. Percebeu-se, ainda, que a pesquisadora esteve mais confiante e serena durante o processo, o que favoreceu o andamento das atividades.

As oficinas têm se mostrado uma experiência enriquecedora, pois permitem maior aproximação com as crianças e proporcionam a oportunidade de escutar e valorizar suas opiniões. Esses momentos têm sido muito significativos, contribuindo não apenas para o desenvolvimento da pesquisa, mas também para a trajetória pessoal e profissional da pesquisadora, por reforçarem o sentido de sua atuação e o compromisso com uma prática mais sensível e humana na Psicologia, sobretudo, na Psicologia do Esporte.

5.3 Oficina 3 - Atenção, Percepção e Coesão Grupal

A terceira oficina ocorreu no dia 09/09/2025, com duração aproximada de 30 minutos, reunindo sete crianças da escolinha. Após o momento de acolhimento, retomada da pesquisa e lembrança da oficina passada, a pesquisadora apresentou o tema do dia: atenção, percepção e coesão grupal. Para dar início, foi explicado que no futsal ninguém joga sozinho, utilizando como exemplo o fato de o Brasil ser heptacampeão mundial, e destacou que, em cada conquista, o mérito não se restringiu a um jogador, mas resultou do trabalho coletivo.

As crianças comentaram que, nas copas passadas, a estrela era apenas Pelé, e a partir desse comentário a pesquisadora conduziu uma conversa sobre a importância da equipe, recordando nomes como Romário, Rivaldo, Ronaldo e outros atletas que também desempenharam papéis fundamentais. Utilizou ainda o exemplo de Neymar Júnior, explicando que ele não joga apenas olhando para a bola, mas observando os colegas, percebendo quem está livre e realizando o passe para o companheiro. Nesse momento, as crianças levantaram a crítica de que Neymar “só cai e fica no chão”, e a pesquisadora aproveitou para conversar com elas também sobre esse aspecto, retomando o foco da discussão.

A atenção pode ser compreendida como a direção da consciência, representando o estado de concentração da mente sobre um determinado estímulo. Trata-se de um conjunto de processos psicológicos que permite ao indivíduo selecionar, filtrar e organizar informações, transformando-as em unidades manejáveis e relevantes (Dalgarrondo, 2019). A percepção refere-se ao processo de aquisição de conhecimento por meio dos sentidos sobre objetos ou

acontecimentos externos, mais ou menos complexos, não sendo simplesmente uma reação passiva aos estímulos recebidos. Trata-se de um resultado ativo, criativo e individual, construído a partir das experiências que têm início nos estímulos sensoriais, mas que são reinterpretadas na mente de quem percebe (Dalgarrondo, 2019).

O desenvolvimento das funções psíquicas da criança inicia-se a partir da percepção. Isso está alinhado a um princípio fundamental do desenvolvimento infantil, que estabelece que as funções essenciais servem de base para outras habilidades, desenvolvendo-se prioritariamente. Nesse contexto, a percepção constitui a função central da primeira infância, sendo o alicerce sobre o qual todas as demais capacidades cognitivas e psíquicas se apoiam e evoluem (Pimenta; Caldas, 2014).

Atenta a essas nuances, a pesquisadora organizou as crianças em trios, a proposta também incluiria uma noção de coesão. Elas deveriam permanecer de mãos dadas em círculo com a bola e, antes de passá-la ao colega, era necessário olhar nos olhos dele e dizer seu nome. O desafio consistia em manter a bola em movimento sem distrações, prestando atenção nos colegas, utilizando a percepção para identificar o momento adequado do passe e exercitando a coesão para que o grupo se mantivesse organizado.

A coesão é um processo ativo que envolve a convergência do grupo na construção e alcance de objetivos e metas comuns. Nesse contexto, ela se desenvolve em atletas capazes de se comunicar de maneira eficaz, promovendo compreensão mútua e fortalecendo as relações por meio do reconhecimento e da valorização do grupo (Cresciulo; Silva, 2023). Em esportes como o futebol e futsal, por possuírem caráter coletivo, exige dos atletas um trabalho contínuo em equipe. Essa colaboração contribui para o planejamento de ataques, defesas e estratégias voltadas à conquista e ao controle dos resultados. Dessa forma, a coesão grupal torna-se um elemento fundamental para o desenvolvimento de métodos eficazes de desempenho (Weinberg; Gould, 2017).

Cotidianamente, é necessário parar um comportamento para adotar outro mais adequado à situação. Essa capacidade de controlar ou inibir uma ação para realizar outra, alinhada às exigências internas e externas, é essencial para a adaptação do comportamento, estando intimamente ligada aos processos de atenção. O controle inibitório pode ser entendido como a capacidade de bloquear pensamentos, emoções ou ações inadequadas, funcionando como um mecanismo central no controle das nossas ações (Lemes; Rossini, 2014).

Nesse sentido, de acordo com o Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância (NCPI, 2024), o controle inibitório da atenção também desempenha um papel fundamental, pois permite manter o foco sem ceder a estímulos externos que possam causar distração.

Embora certos estímulos visuais ou auditivos mais intensos atraíam involuntariamente a atenção, há situações em que é possível escolher a quais estímulos dedicar-se, demonstrando a atuação ativa desse processo inibitório na regulação da atenção. Dessa forma, compreende-se que, para as crianças, a atenção está diretamente relacionada à capacidade de esperar e adiar a gratificação imediata, como um treino para a regulação da atenção e do aspecto comportamental.

Nos momentos de acompanhamento de treinos e jogos, a pesquisadora observou que algumas crianças preferem jogar individualmente, em vez de passar a bola para o colega que teria maior chance de marcar. Quando isso acontece, algumas crianças ficam bastante contrariadas, evidenciando que, para elas, o jogo deve ser praticado de maneira coletiva. O objetivo central da oficina foi justamente esse: demonstrar às crianças que não é possível jogar sozinhas e que o trabalho em equipe é essencial para o desempenho coletivo, estimulando não apenas a atenção e a percepção, mas também a tomada de decisão em conjunto.

Durante a oficina, a pesquisadora percebeu que as crianças se mostraram bastante dispersas, conversando sobre outros assuntos e perdendo rapidamente o foco da atividade, mesmo quando era reforçada a importância da atenção. Elas também perguntavam com frequência quando iriam jogar. Diante desse cenário, relatou sentir-se frustrada, já que, diferente das oficinas anteriores, em que demonstraram maior interesse e concentração, nesta atividade não atribuíram tanta importância. Ainda assim, compreendeu tratar-se de um público infantil, reconhecendo que não há “perfeição” nesses encontros, embora admitisse nutrir a expectativa de que as atividades ocorram de maneira mais organizada.

Ao final, a pesquisadora perguntou às crianças se haviam considerado a atividade fácil ou difícil, e todas responderam que foi bastante desafiadora. Esclareceu que se trata de um processo: no futsal, não basta apenas saber chutar, é fundamental manter a atenção, perceber os colegas e atuar de forma coletiva.

5.4 Oficina 4 - Quiz Esportivo

A quarta oficina ocorreu no dia 16/09/2025 e teve duração aproximada de 40 minutos, reunindo sete crianças da escolinha. Como a quadra do município, local habitual das atividades, estava em reforma, foi necessário alterar o espaço. A escolinha optou, então, por um clube de campo, ambiente já conhecido pelas crianças por treinarem ali em outras

ocasiões. Essa familiaridade contribuiu para que se adaptassem com mais facilidade ao novo local provisoriamente.

A oficina começou com um momento de acolhimento, no qual a pesquisadora retomou a pesquisa e questionou as crianças sobre o que lembravam das oficinas anteriores. Elas não mencionaram os temas exatamente, mas trouxeram exemplos das conversas anteriores. Em seguida, a pesquisadora explicou que realizariam um quiz esportivo sobre esses conteúdos. As regras eram simples: cada criança teria a oportunidade de responder; se acertasse, poderia chutar a bola ao gol; se errasse, retornava ao final da fila e aguardava uma nova chance. As perguntas abordavam respiração diafragmática, visualização guiada, atenção, percepção e coesão grupal. Neste dia, a pesquisadora contou com o apoio de 02 (dois) estudantes de Educação Física.

Se optou por esta forma de atividade para estabelecer uma relação entre o brincar e o fator de aprendizagem dos encontros anteriores. Para Almeida e Donizete (2021), as crianças estabelecem, simultaneamente, uma conexão entre jogar, brincar e aprender, pois, mesmo de maneira espontânea e sem exigência formal, a participação em jogos e brincadeiras favorece o desenvolvimento da fala, da expressão corporal, do equilíbrio, da locomoção e da corrida. O elemento lúdico torna-se o mediador e facilitador de todo o processo educativo, colocando a criança como protagonista de sua própria experiência.

Assim, evidencia que as intervenções psicológicas não se limitam à reflexão, mas também englobam a ação e o movimento, funcionando como mola propulsora para as oficinas. Ao final, a pesquisadora parabenizou todos pela participação, independentemente da quantidade de acertos. O que mais lhe chamou a atenção foi o entusiasmo das crianças com o desafio, não apenas por responderem às perguntas, mas também pela oportunidade de chutar a bola. Atividades mais práticas e dinâmicas demonstraram despertar maior interesse no grupo.

A pesquisadora apreciou a mudança de cenário, considerando positivo sair do ambiente habitual e realizar a atividade em um espaço aberto, arejado, com gramado – sintético e boa organização. Para ela, o local mostrou-se divertido e inspirador para a proposta.

As perguntas que compõem o quiz esportivo aplicado na oficina encontram-se disponíveis no Apêndice I.

5.5 Oficina 5 - Caixa da Empatia

A quinta oficina foi realizada em 24/09/2025, com duração aproximada de 45 minutos, reunindo cinco (05) crianças da escolinha. O encontro iniciou com um momento de acolhimento, retomando o objetivo da pesquisa e lembrando o que havia sido trabalhado anteriormente. Em seguida, a pesquisadora apresentou o tema da vez: a empatia.

Foi perguntado se as crianças sabiam o que significava, e uma delas respondeu que era respeitar o colega, enquanto outras disseram conhecer a palavra, mas não souberam definir. Assim, a pesquisadora explicou de forma simples que empatia é colocar-se no lugar do outro, respeitando também seus sentimentos, e trouxe exemplos tanto do futebol quanto de situações cotidianas, como, por exemplo, de jogadores que brigam e xingam mutuamente em competições, além de casos que ocorrem no ambiente escolar, como o bullying.

O objetivo da oficina foi incentivar nas crianças a reflexão sobre o respeito e a empatia, visto que se observou que essa temática é recorrente entre elas, especialmente porque muitas costumam utilizar palavras simbólicas em forma de xingamentos durante as interações, como “burro”, “idiota”, “besta”, “fedorento” e “neandertal”. Dessa forma, para além do momento de conversa, também foi implementada uma atividade com movimento, a fim de incluir uma parte prática, algo que desperta o interesse do grupo e funciona como elemento motivador.

Conforme destacado por Rubio (2009), o contexto esportivo também promove valores fundamentais, como o respeito a si, ao próprio corpo e ao outro, além do *fair play*, do espírito de superação e dos princípios de igualdade e justiça. A autora ressalta que o esporte pode contribuir para a formação do caráter por meio do autoconhecimento, do autocontrole e da autorrealização.

Desde a infância, a amizade está fortemente associada ao lazer, pois é mediada pelas brincadeiras. Ela exerce um papel fundamental na saúde, na educação e no desenvolvimento infantil, além de promover o crescimento cognitivo, o bem-estar subjetivo, emocional e o apoio social. O aprimoramento de habilidades interpessoais, como a lealdade entre amigos e a capacidade de resolver conflitos, é de grande importância. Além disso, vínculos de companheirismo formados na infância podem até mesmo prevenir o bullying ou, ao menos, reduzir seus impactos negativos sobre a saúde mental (Martins; Dias, 2024).

O desenvolvimento social envolve a construção de habilidades sociais, as quais são estimuladas nas crianças por meio de brincadeiras que possuem objetivos compartilhados, como os jogos em grupo. Dessa forma, associar as brincadeiras ao aprimoramento das habilidades sociais infantis constitui um importante princípio pedagógico (Leão; Andrade;

Mendes; Silva, 2019). A empatia, assim como o respeito, a cooperação e a comunicação, desempenha papel fundamental na formação das relações interpessoais durante a infância.

As crianças precisam desenvolver habilidades sociais específicas conforme o contexto em que estão inseridas. A entrada na escola é um momento crítico nesse processo, pois, a criança precisa adaptar-se a novas demandas sociais, a diferentes contextos, a novas regras, com papéis bem definidos, necessitando, portanto, de um repertório ampliado de comportamentos sociais. Nesse ambiente, ela é constantemente testada em suas competências sociais e percebe a necessidade de aprender novas habilidades para manter relações interpessoais (Gutierrez; Monteiro, 2019).

As habilidades sociais não nascem prontas, são comportamentos aprendidos que se adequam às normas e valores de cada cultura. Atualmente, elas são consideradas um fator de proteção no desenvolvimento humano, pois fortalecem a capacidade de enfrentar situações adversas e momentos de estresse (Gutierrez; Monteiro, 2019).

O esporte é amplamente reconhecido como uma ferramenta capaz de gerar impactos positivos no desenvolvimento social de pessoas e comunidades. Sua prática vai além do aspecto físico, englobando também dimensões educacionais, psicológicas e culturais, que colaboram para a formação de cidadãos mais críticos, conscientes e engajados (Nascimento; Coutinho, 2025).

Na parte prática, a pesquisadora orientou que as crianças corressem até a linha demarcada (utilizando um par de chuteiras como referência). Quem chegasse primeiro retirava um cartão da caixa, mostrava a imagem ao grupo e explicava como compreendia aquela situação, avaliando se era empática ou não, sugerindo alternativas. Ao todo, foram utilizados 08 (oito) cartões, e todas as crianças participaram ativamente. Elas não apenas responderam, mas também complementaram as falas dos colegas, trazendo interpretações, opiniões e exemplos vivenciados tanto nos treinos quanto em situações do cotidiano.

As imagens presentes nos cartões representavam diferentes situações relacionadas ao convívio e às atitudes durante a prática esportiva, buscando promover reflexões acerca da empatia, cooperação e respeito entre os participantes. Entre os conteúdos ilustrados, havia cenas de crianças jogando futebol em grupo, crianças empurrando colegas durante o jogo, crianças jogando sozinhas sem passar a bola aos demais, crianças comemorando um gol juntas, uma criança brigando com outra após o erro de um chute ao gol, um técnico brigando com uma criança, um técnico ajudando uma criança machucada, uma criança empurrando outra de propósito, crianças ajudando um colega que havia caído, e uma criança comemorando a vitória enquanto outra demonstrava tristeza pela derrota.

Essas imagens foram utilizadas como recursos simbólicos que possibilitaram o diálogo sobre comportamentos empáticos e não empáticos, incentivando as crianças a reconhecerem e analisarem diferentes formas de agir no contexto esportivo.

O encontro foi finalizado com a ênfase de que a empatia fortalece o espírito de equipe e os laços de amizade, favorecendo a reflexão sobre emoções, as relações interpessoais e o impacto das atitudes individuais no grupo. Observou-se que as crianças se envolveram ativamente e demonstraram prazer em compartilhar situações reais vivenciadas por elas. Para a pesquisadora, essa oficina teve um significado especial, pois possibilitou um diálogo profundo que ultrapassou os limites do esporte, alcançando outras dimensões do cotidiano infantil. Ela percebeu, assim, a relevância de abordar esse tema com as crianças, uma vez que atravessa suas vivências de diferentes maneiras.

Os cartões utilizados na oficina supracitada estão apresentados no Apêndice II.

5.6 Oficina 6 - O que Aprendemos com a Psicologia?

A sexta e última oficina aconteceu no dia 26/09/2025, com duração aproximada de 35 minutos e a participação de oito (08) crianças. O encontro começou com um momento de acolhimento, retomando o objetivo da pesquisa e lembrando os conteúdos trabalhados desde a primeira oficina. Sentados no gramado do espaço, foi explicado que esse encerramento seria dedicado a refletir sobre tudo o que aprenderam com a Psicologia.

Dessa maneira, o objetivo da oficina foi promover um momento de reflexão e integração sobre os conhecimentos construídos ao longo das oficinas anteriores, possibilitando que as crianças reconhecessem os aprendizados adquiridos com a Psicologia no contexto esportivo, expressando-os de forma simbólica e significativa.

A aprendizagem significativa corresponde ao processo através do qual uma nova informação se conecta de forma coerente e relevante à estrutura cognitiva já existente do indivíduo. Do ponto de vista psicológico, trata-se de um processo pessoal e único, no qual cada sujeito constrói o conhecimento à sua maneira e em seu próprio ritmo (Ribas; Silva; Trindade, 2024).

Além disso, é fundamental compreender que o processo de aprendizagem está profundamente influenciado pelo contexto social, cultural e econômico em que o sujeito se encontra. É necessário criar condições que favoreçam uma aprendizagem significativa, considerando as pessoas dentro de suas realidades e respeitando os significados que atribuem às experiências, em vez de aplicar leis gerais e abstratas. Dessa forma, o indivíduo é

incentivado a participar ativamente do próprio processo de aprendizagem, contribuindo de maneira consciente para as demandas e transformações do meio em que vive (Farias, 2022).

Com base nessa perspectiva, a oficina foi planejada de modo a valorizar a participação ativa das crianças, permitindo que elas expressassem suas percepções e aprendizados a partir de suas próprias experiências e vivências. Para a realização da atividade, utilizou-se a imagem de uma quadra de futsal. Cada criança recebeu post-its e uma caneta para registrar, por escrito ou em forma de desenho, os aprendizados que consideravam mais importantes, colando-os depois na quadra. Entre os registros surgiram palavras como: “*empatia*”, “*educação*”, “*respeito*”, “*jogar bola*”, “*saúde mental*”, “*treinamento*”, “*visão da bola/jogo*”, “*respiração*”, “*tocar a bola*” e “*regras*”.

Relacionando à aprendizagem experiencial, observa-se que ela coloca a ênfase na interação entre o sujeito e a ação e sustenta as novas aprendizagens na experiência, ao mesmo tempo em que valoriza o contexto e a reflexão, reforçando a importância de unir prática, contexto e reflexão para a consolidação do conhecimento. O objetivo da aprendizagem experiencial é adotar uma perspectiva holística e integrativa, que articula experiência, percepção, cognição e comportamento, promovendo a construção de conhecimentos de maneira ativa e contextualizada (Azevedo; Zampa, 2021).

No encerramento, as crianças compartilharam suas produções com o grupo, e o momento se tornou especial e cheio de significado. A pesquisadora percebeu que, de forma natural, elas reconheceram a importância da Psicologia no Esporte, mesmo sem utilizar termos técnicos. As palavras escolhidas revelaram marcas profundas que as oficinas deixaram, cumprindo plenamente o propósito da pesquisa.

Além disso, foi emocionante observar como o conhecimento psicológico foi incorporado, demonstrando sua relevância em um contexto ainda pouco explorado. Para a pesquisadora, aquela oficina representou o fechamento mais significativo de todo o projeto, deixando impressões duradouras e atravessando-a de maneiras inesperadas, como um lembrete de que cada experiência vivida possui valor e sentido. As crianças, nesse processo, não foram meras participantes da pesquisa, mas verdadeiros autores, trazendo à tona a potência, o movimento e o significado desses encontros, preenchendo-os de alegria, descobertas e afetos compartilhados.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destarte, o interesse desta pesquisa esteve em compreender como a Psicologia pode contribuir para o desenvolvimento de uma equipe de futsal infantil no interior do Ceará, partindo de uma análise fundamentada no marco do desenvolvimento infantil e na promoção da saúde integral. Partiu-se do pressuposto de que o esporte, quando orientado por princípios psicológicos, pode favorecer o amadurecimento de habilidades emocionais, cognitivas e sociais nas crianças.

Os resultados obtidos ao longo das oficinas evidenciaram mudanças importantes nas relações interpessoais das crianças, especialmente quanto à coesão grupal. No início, observou-se dificuldades em dialogar, respeitar os colegas e reconhecer as próprias emoções. Com o andamento das oficinas, essas questões foram sendo desenvolvidas de forma progressiva, por meio de vivências que estimularam o reconhecimento emocional e psicológico, a empatia e o respeito mútuo. A introdução da respiração diafragmática mostrou-se um recurso eficaz não apenas durante os jogos, mas também em situações cotidianas, relatadas individualmente, auxiliando na autorregulação emocional. Da mesma forma, o trabalho com a visualização guiada, a atenção e a percepção contribuiu para o foco, a cooperação e o fortalecimento do grupo. As partilhas realizadas nas oficinas permitiram que as crianças expressassem experiências pessoais, fortalecendo vínculos e ampliando o olhar sobre si e sobre o outro.

De modo geral, as oficinas promoveram mudanças, tanto individuais quanto coletivas, demonstrando que o esporte, quando mediado pela Psicologia, torna-se um potente espaço de aprendizagem socioemocional e de promoção da saúde integral destas crianças. Na última oficina, intitulada “O que aprendemos com a Psicologia?”, as próprias crianças reconheceram preceitos como empatia, respeito, educação e saúde mental, evidenciando a integração dos conhecimentos dialogados e o impacto positivo das oficinas.

Esta pesquisa também atravessou e re(transformou) a pesquisadora, promovendo aprendizados que ultrapassaram os limites teóricos. O contato direto com as crianças e com suas experiências possibilitou compreender a Psicologia do Esporte para além da teoria, revelando a beleza e a potência de sua prática. Vivenciar esse campo na infância, fase marcada por descobertas e formação integral, permitiu ressignificar dúvidas e reafirmar a

convicção de que a Psicologia do Esporte é um espaço de movimento, transformação e humanidade.

Dessa forma, sugere-se que futuras pesquisas ampliem a investigação para outras faixas etárias, possibilitando uma compreensão mais abrangente sobre os impactos psicológicos do esporte na formação e no desenvolvimento humano. Ressalta-se, ainda, a importância da presença de profissionais da Psicologia do Esporte em projetos sociais e educacionais, a fim de consolidar o esporte como um espaço de aprendizado, cidadania e desenvolvimento integral.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Vitor Sergio de; DONIZETE, Karolina Santos. Os jogos e as brincadeiras no processo de ensino e aprendizagem na educação infantil: a preceituação nos documentos educacionais e a disposição teórica. **Cadernos da Fucamp**, v. 20, n. 46, p. 112-131, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucampo.edu.br>. Acesso em: 11 out. 2025.

ARRAZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, Agosto de 2018. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia>. Acesso em: 05 abr. 2025.

AZEVEDO, Daniele Gravina de; ZAMPA, Maysa Franco. A teoria da aprendizagem experiencial de David Kolb na educação profissional e tecnológica: contemplando os estilos de aprendizagem em uma sequência didática. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 5, n. 3, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36524/profept.v5i2>. Acesso em: 13 out. 2025.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, LDA, 1977, p. 153-154.

BARROS, Alex Klébber Marques de; FABRÍCIO, Gustavo Henrique Barbosa; PAZ, Yasmim Chagas da. **A importância da consciência corporal na infância**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário Brasileiro (UniBRA), Recife, 2023. Disponível em: [a-importancia-da-consciencia-corporal-na-infancia.pdf](#). Acesso em: 04 out. 2025.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas - IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Práticas de Esporte e Atividades Física, 2015.

BRASIL. Ministérios do Esporte. Diagnóstico Nacional do Esporte - **DIESPORTE**. 2013.

BRASIL. Lei nº 8.069. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília, 1990.

BORGES, Yan Mello Marinho; AMARO, Diogo Alves. Futsal nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Edição 04. Ano 02, Vol. 01. pp 121-132, Julho de 2017. ISSN:2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/futsal-anos-iniciais-ensino-fundamental> Acesso em: 26 abr. 2025.

BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CARVALHO, Cleydon Araújo de. **Projetos de extensão em cultura corporal no Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação da UFG: da participação à formação humana crítica**. 2020. 214 f. Dissertação (Mestrado em Ensino na Educação Básica) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/11005>. Acesso em: 26 abr. 2025.

COIMBRA, Danilo Reis et al. Importância da psicologia do esporte para treinadores. **Conexões**, Campinas, SP, v. 6, p. 419–429, 2008. DOI: 10.20396/conex.v6i0.8637845. Acesso em: 2 nov. 2025.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. **Funções executivas e desenvolvimento na primeira infância: habilidades necessárias para a autonomia - Estudo III**. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 2016. Disponível em: <https://ncpi.org.br/wp-content/uploads/2024/08/Funcoes-executivas-e-desenvolvimento-na-primeira-infancia.pdf>. Acesso em: 30 out. 2025.

CRESCIULO, João Henrique; SILVA, Andressa Melina Becker da. Coesão de grupo e desempenho no futebol: revisão integrativa de literatura. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 41, n. 113, 2023. DOI: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.41.113.AO013>. Acesso em: 11 out. 2025.

CUNHA, Douglas Silveira. **A importância do futsal nas aulas de Educação Física Escolar**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), Brasília, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5821/1/21061153.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2025.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In. Congresso Nacional de Educação: **EDUCERCE**, 2009. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2020/07/pdf>. Acesso em: 05 mai. 2025.

FAGUNDES, Roany Pantoja. **Teorias do desenvolvimento, a partir de Jean Piaget e Lev Vygotsky**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Pedagogia) - Universidade Federal do Pará, Abaetetuba, Pará, 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br/handle/prefix/4482>. Acesso em: 12 abr. 2025.

FARIAS, Gabriela Belmont de. Contributos da aprendizagem significativa de David Ausubel para o desenvolvimento da competência em informação. **Perspectivas em Ciências da Informação**, v. 27, n. 2, p. 58-76, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5344/39999>. Acesso em: 13 out. 2025.

FECHIO, Juliane Jellmayer; CASTRO, Natália Martins de; CICHOWICZ, Fernanda Duarte Alves; ALVES, Hélio. Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce. **Revista Psicologia e Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2011. Disponível em: <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/82>. Acesso em: 05 abr. 2025.

FIFA. Fédération Internationale de Football Association. Blatter. Manteremos o formato com 24 seleções. **FIFA**, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203710401>. Acesso em: 27 mar. 2025.

FRANÇA, Adelaine Madureira Ferreira. Lúdico e aprendizagem: uma aliança motivadora para vencer obstáculos. **Revista Educação em Contexto**, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 125-133, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11942198>. Acesso em: 6 out. 2025.

GOULART, Victor Gabriel; FILHO, Marçal Guerreiro do Amaral Campos. Aptidão física em crianças praticantes de futsal na cidade de Rancho Alegre - PR. RECIMA21 - **Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 4, n. 11, p. e4114391, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2020.v18.n2.p19>. Acesso em: 05 abr. 2025.

GUTIERRES, Márcia Fernanda; MONTEIRO, Carla Fernanda Barbosa. Habilidades sociais na infância. **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 56, n. S1, p. 118-129, jan./mar. 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br> Acesso em: 12 out. 2025.

JÚNIOR, Ricardo Luiz Pace. **Curso de formação de técnicos esportivos área: futsal**. Conselheiro Lafaiete, 2016. Disponível em: <https://professorricardopace.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/02/apostila-futsal-2016.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2025.

KOZAK, Júlio César Pereira; GASPAROTTO, Guilherme da Silva. Análise motivacional da prática de futsal em crianças de 3 a 7 anos de idade e das expectativas dos pais. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 39, p. 421-427, 14 out. 2018. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/592>. Acesso em: 27 mar. 2025.

LEÃO, Brunca Kedman Nascimento de Souza; ANDRADE, Fernando César Bezerra de; MENDES, Karla Tamyres Lima Coutinho; SILVA, Emanuel José Tinto da. Aprendizagem de habilidades sociais em interações lúdicas. **Revista Educare**, João Pessoa, PB, v. 3, n. 2, p. 1-22, jul./dez. 2019. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs2/indez.php/educare>. Acesso em: 21 out. 2025.

LEMES, Paula; ROSSINI, Joaquim Carlos. Atenção e comportamento inibitório em crianças de 6 a 8 anos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 30, n. 4, p. 385-391, out/dez, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/mYqyn96b3SCvP9d5T7FY3Zf/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 30 out. 2025.

MACHADO, P. X. et al. O impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, n. 1, p. 51-62, jan./jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572007000100006>. Acesso em: 05 abr. 2025.

MARKUNAS, Marisa. Psicologia do esporte no desenvolvimento do papel profissional de atleta. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo , v. 1, n. 1, p. 01-13, dez. 2017. DOI: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v1i1>. Acesso em: 28 mar. 2025.

MARTINS, Caio Fábio; DIAS, Carolina. Amizade ao longo da vida: impacto no desenvolvimento, relações interpessoais e bem-estar psicológico. **Fragmentos de Cultura**, Goiânia, v. 34, n. 1, p. 32-40, 2024. ISSN 1983-7828. DOI: <https://doi.org/10.18224/frag.v34i1.14090>. Acesso em: 12 out. 2025.

MELO, Armando Sérgio Emerenciano de; FILHO, Osterne Nonato Maia; CHAVES, Hamilton Viana.. Lewin e a pesquisa-ação: gênese, aplicação e finalidade. **Fractal: Revista**

de Psicologia, v. 28, n. 1, p. 153–159, jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0292/1162>. Acesso em 29 abr. 2025.

MELO, Adriana Maria Farias de. A ACP, a criança e o brincar. **EncontroACP**, s.d. Disponível em: <https://encontroacp.com.br/textos/a-acp-a-crianca-e-o-brincar>. Acesso em: 11 out. 2025.

NASCIMENTO, Erikson De Moura; COUTINHO, Diogenes José Gusmão. Esporte como ferramenta de transformação social. **Revista ft**, v. 29, n. 150, 2025. DOI: 10.69849/revistافت/fa10202509211733. Acesso em: 12 out. 2025.

OLIVEIRA, Fallco Marley Carvalho; FERREIRA, Eduardo Henrique Barros. **A importância do futsal no processo de desenvolvimento da coordenação motora em crianças**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade AESPI - Ensino Superior do Piauí, Teresina - Piauí, 2021. Disponível em: <f74ed02b7654b7355bf4e3894b6580b923062022155304.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2025.

PAIVA, Eduardo Pereira Pretto; CARLESSO, Janaína. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 3, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i3.798>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PAULA, Scharles Waldecir de; HYKAVEI, Júnior Paulino. Desenvolvimento motor em crianças praticantes do futsal. **Fiep Bulletin** – online, [S. l.], v. 92, n. 1, p. 111-122, 2022. DOI: <https://doi.org/10.16887/92.a1.12>. Acesso em: 27 mar. 2025.

PAPALIA, D. E; MARTORELL, G. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

PIMENTA, Stéfany Bruna Brito; CALDAS, Rafaela Sousa. Estudo introdutório sobre desenvolvimento da percepção infantil em Vigotski. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 7, n. 2, p. 197-187, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202014000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 out. 2025.

RAMOS, Bruno Amaral. **Escolinhas de futsal: iniciação esportiva, treinamento precoce e metodologias de ensino**. Seminário de Educação Física do Pantanal Mato-Grossense. Universidade Federal de Goiás (UFG), Goiás, 2012. Disponível em: https://www.unemat.br/eventos/sefipa/docs/ESCOLINHAS_DE_FUTSAL_INICIACAO_ESPORTIVA.pdf. Acesso em: 17 mai. 2025.

REDE ESPORTE PELA MUDANÇA SOCIAL (REMS). **Práticas de esporte para o desenvolvimento humano**. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://rems.org.br/wp-content/uploads/2023/06/praticas-de-esporte.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

RIBAS, Sabrina Nunes; SILVA, André Luís Silva da; TRINDADE, Mirella Branco da. Teoria da aprendizagem significativa e avaliação formativa: uma interlocução via indicadores de aprendizagem. **Cadernos de Educação**, Pelotas, n. 68, e024041, p. 01-22, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br>. Acesso em: 13 out. 2025.

RICCI, Christiano Streb; OLIVEIRA, Flavia Volta Cortes de; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. O esporte no contexto escolar extracurricular: sentidos e contradições no ensino do futsal. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 48, p. e237054, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248237054>. Acesso em 25 mar. 2025.

RODRIGUES, Luzia Maria. **A criança e o brincar**. Trabalho de pesquisa e pós-graduação. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Mesquita, 2009. Disponível em: http://ufrj.br/graduacao/prodocencia/publicacoes/desafios-cotidianos/arquivos/integra/integra_RODRIGUES.pdf. Acesso em: 17 mai. 2025.

RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim; MELCHIORI, Lígia Ebner. **Aspectos do desenvolvimento na idade escolar e na adolescência**. Bauru: Universidade Estadual Paulista - UNESP, 2014. Disponível em: unesp-nead_reei1_ee_d06_s01_texto01.pdf. Acesso em: 31 mar. 2025.

ROMERO, Aline Marques; SOUZA, Anne; SILVA, Emelly Samarha de Oliveira. Psicologia do Esporte e a saúde mental dos atletas. **Revista Fimca**, v. 10, n. 3, nov. 2023. DOI: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.791>. Acesso em: 06 abr. 2025.

RUBIO, Kátia. **Esporte, educação e valores olímpicos**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

RUBIO, Katia et al. Iniciação esportiva e especialização precoce: as instâncias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, IV (1), 2000. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001175147>. Acesso em: 05 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Atividade física na infância e na adolescência: guia prático para o pediatra**, 2017. Disponível em: 19890e-MO-Promo AtivFisicanaInfeAdoles.indd. Acesso em: 05 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Qual o melhor esporte para o meu filho?** Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017. Disponível em: <https://wordpress.sbp.com.br/qual-o-melhor-esporte-para-o-meu-filho/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA E CNN BRASIL. **Especialistas orientam como escolher o esporte mais adequado para cada criança**. Sociedade Brasileira de Pediatria, 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/especialistas-orientam-como-escolher-o-esporte-mais-adequado-para-cada-crianca/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

SOUTO, Valeska Ilienka Vilela. **Esporte de Competição para crianças e adolescentes: saúde ou exploração?** Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/82589>. Acesso em: 05 abr. 2025.

TAMASHIRO, Guilherme; GARANHANI, Marynelma Camargo; PAULA, Déborah Helenise Lemes de. O brincar na iniciação esportiva da escola: a experiência da criança. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 46, p. e20240051, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.46.e20240051>. Acesso em: 12 abr. 2025.

TOBIAS, Wesley de Oliveira; CAZELLA, Renato Duarte; RIBEIRO, Danilo. Fatores relacionados à desistência da prática do Futsal em crianças e adolescentes. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 8, n. 29, p. 181-189, 2016. Disponível em: <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff>. Acesso em: 27 mar. 2025.

VALÉRIO, Matheus Almeida Oliveira; SANTOS, Mariól Siqueira. **Futsal e os riscos trazidos pela especialização precoce**. 2014. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva, São Paulo, 2014. Disponível em: <https://1library.org/document/zpnpeled0-futsal-e-os-riscos-trazidos-pela-especializa%C3%A7%C3%A3o-precoce.html>. Acesso em: 27 mar. 2025.

VIEIRA, Lenamar Fiorese; VISSOCI, João Ricardo Nickenig; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo; VIEIRA, José Luiz Lopes. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, p. 391-399, 2010. Disponível em: Microsoft Word - 017_Psicologia_Lenamar Vieira.doc. Acesso em: 28 mar. 2025.

VIEIRA, Ígor Rôla. **O impacto de uma prática orientada de futsal na formação integral de crianças e adolescentes**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Ceará (UFC), Fortaleza, 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/36063>. Acesso em: 26 abr. 2025.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>. Acesso em: 04 out. 2025.

YNOUE, Aline Hikari; FRANCO, Adriana de Fátima; TULESKI, Silvana Calvo. O desenvolvimento da imaginação na infância: contribuições da psicologia histórico-cultural para a psicologia da educação. **Encontro anual de iniciação científica**, Maringá, 2016. Disponível em: <http://www.eaic.uem.br>. Acesso em: 21 out. 2025.

APÊNDICE I

PERGUNTAS DO QUIZ ESPORTIVO:

01. Por que é importante prestar atenção durante o jogo?
02. Se um colega está livre na jogada, o que você pode fazer para ajudar o time?
03. O futsal é um esporte individual ou coletivo? Por quê?
04. Para que serve a respiração antes de começar o jogo?
05. Qual é a melhor maneira de respirar? Respirar correndo e rápido ou devagar e pela “barriga”?
06. Se o adversário está te pressionando no jogo, o que você pode fazer para manter a calma?
07. Quando a gente fecha os olhos e imagina um gol antes de jogar, isso ajuda ou atrapalha? Por que?
08. Se você está jogando e fica distraído olhando para fora da quadra, o que pode acontecer?
09. É melhor só olhar para a bola ou também para os colegas e o espaço?
10. O que acontece quando todo mundo joga junto e se ajuda?
11. Se você quer chutar para o gol, mas seu colega está melhor posicionado, o que você deve fazer?
12. Se alguém da sua turma erra um passe ou faz um gol contra, como podemos reagir?
13. Se está esperando a sua vez de jogar, o que é melhor para você: ficar bravo ou esperar com paciência e calma?
14. Qual é o atleta que você mais gosta ou se inspira? Por quê?

APÊNDICE II





