

**PENSAMENTOS, EMOÇÕES E COMPORTAMENTOS NO CONTEXTO ESPORTIVO:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRABALHO
COM ATLETAS ADOLESCENTES**

Esmeralda Regina Roos¹

Franciele da Costa²

Resumo

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) compreende que pensamentos, emoções e comportamentos estão relacionados e influenciam como o indivíduo percebe e responde às diferentes situações do cotidiano. Segundo Beck (2022), não são apenas os acontecimentos que influenciam aquilo que uma pessoa sente ou como se comporta, mas também a interpretação atribuída a eles. Assim, uma mesma situação pode gerar pensamentos, emoções e comportamentos distintos, conforme a forma particular como cada pessoa interpreta a experiência. Esse fundamento do modelo cognitivo permite analisar as experiências do indivíduo considerando, além do comportamento observado, os processos cognitivos e emocionais relacionados à situação.

Nesse modelo, os pensamentos automáticos surgem rapidamente diante das situações e nem sempre são percebidos ou avaliados conscientemente. Beck (2022) destaca sua relação com as respostas emocionais e comportamentais. Uma interpretação negativa, por exemplo, pode gerar emoções desagradáveis e comportamentos relacionados. A TCC busca auxiliar na

identificação dessas relações e na construção de maneiras mais funcionais de compreender e responder às situações.

Essa compreensão aplica-se a diferentes contextos e não se limita ao atendimento clínico tradicional. No esporte, o atleta interpreta constantemente o que acontece ao seu redor. Um erro, uma cobrança, uma competição, uma dificuldade individual ou a interação com outra integrante da equipe podem adquirir diferentes significados e influenciar emoções como ansiedade, frustração, insegurança ou satisfação, bem como os comportamentos posteriores. Assim, compreender a relação entre situação, pensamento, emoção e comportamento auxilia na análise das experiências esportivas.

Quando esse contexto envolve adolescentes, é necessário considerar as particularidades da faixa etária. Friedberg e McClure (2019) destacam a adaptação dos princípios e estratégias cognitivo-comportamentais às necessidades de crianças e adolescentes, favorecendo sua participação ativa com recursos compatíveis com o desenvolvimento. Os autores propõem estratégias para identificar e associar pensamentos e sentimentos, além de técnicas cognitivas, comportamentais e criativas. Atividades práticas podem, assim, aproximar os conceitos da TCC da realidade dos adolescentes e tornar mais concreta a compreensão de suas experiências.

A adolescência é marcada por mudanças e pela ampliação das relações sociais, com diferentes contextos ocupando espaços importantes na vida do adolescente. A prática esportiva pode representar não apenas desenvolvimento físico ou rendimento, mas também convivência, construção de vínculos e experiências coletivas. Nos esportes em equipe, essas relações se intensificam, pois as atividades também dependem da interação entre seus integrantes.

A Psicologia do Esporte contribui para essa compreensão ao considerar os elementos psicológicos da experiência esportiva. Rubio (1999) apresenta esse campo como abrangente de questões como motivação, liderança, dinâmica de grupo e bem-estar dos atletas. Portanto, a atuação psicológica

amplia o olhar para além do desempenho técnico, incluindo os processos emocionais e relacionais presentes no esporte.

A aproximação entre os princípios cognitivo-comportamentais e o esporte também aparece em estudos com atletas. Lindern et al. (2017) desenvolveram uma intervenção psicológica com atletas das categorias de base do futebol, associando contribuições da TCC e da Psicologia Positiva para abordar habilidades sociais e estratégias de enfrentamento. O estudo demonstra a utilização de recursos psicológicos com adolescentes e reforça a importância de considerar, junto às demandas esportivas, os aspectos emocionais e sociais.

A partir dessa perspectiva, situações presentes na rotina esportiva podem ser compreendidas por meio do modelo cognitivo. Diante de um erro durante uma atividade, por exemplo, a interpretação realizada pela atleta pode estar relacionada às emoções e aos comportamentos apresentados posteriormente. O mesmo pode ocorrer diante de cobranças, dificuldades de comunicação, resultados de competições ou situações envolvendo outras integrantes da equipe. Isso não significa que todas as atletas apresentem as mesmas respostas, reforça a necessidade de considerar a interpretação individual da situação para compreender suas respostas emocionais e comportamentais. Essa compreensão também permite ampliar o olhar sobre a própria equipe. Em um esporte coletivo, as respostas individuais acontecem dentro de um grupo e podem repercutir nas relações estabelecidas entre seus integrantes. A comunicação, a empatia, a cooperação e a maneira como cada atleta reage às dificuldades fazem parte dessa experiência. Assim, embora o esporte possua objetivos relacionados ao desempenho, existem também aspectos emocionais, cognitivos e relacionais que atravessam aquilo que acontece dentro e fora da quadra.

O presente trabalho constitui um relato de experiência desenvolvido no Estágio Curricular Supervisionado do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), junto a atletas adolescentes de uma equipe feminina de voleibol da categoria Sub-15. A experiência teve como base teórica a Terapia Cognitivo-Comportamental e teve como objetivo

trabalhar, por meio de atividades grupais, aspectos psicológicos presentes no cotidiano das atletas, considerando a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Ao longo dos encontros, foram desenvolvidas atividades envolvendo comunicação, empatia, cooperação, reconhecimento de características individuais, motivação, identificação e manejo das emoções. As propostas foram realizadas de maneira dinâmica e participativa, considerando a faixa etária das atletas e buscando criar situações que pudessem posteriormente ser relacionadas às experiências vivenciadas pelo grupo. Também surgiram questões relacionadas às dificuldades presentes na rotina das adolescentes, incluindo a conciliação entre escola, treinamentos e competições, além das diferentes maneiras de lidar com erros, frustrações e situações presentes nas relações entre as integrantes da equipe.

As atividades buscaram favorecer momentos de reflexão sobre as situações vivenciadas pelo grupo e sobre as diferentes maneiras de percebê-las e responder a elas. A partir dos pressupostos apresentados por Beck (2022), foi possível relacionar essas experiências ao modelo cognitivo, compreendendo que uma situação pode estar associada a diferentes respostas conforme a interpretação atribuída por cada adolescente. As atividades foram fundamentadas em conhecimentos da Psicologia e da TCC e buscaram construir espaços de reflexão adequados ao contexto e às características do grupo. A experiência também evidenciou que as demandas apresentadas pelas adolescentes não estavam restritas ao contexto esportivo. As adolescentes vivenciam simultaneamente experiências relacionadas à escola, família, amizades e responsabilidades próprias dessa fase da vida. Nesse sentido, compreender a atleta apenas a partir de seu desempenho esportivo poderia limitar a compreensão dos diferentes fatores relacionados às suas emoções e comportamentos. Nesse aspecto, as contribuições de Friedberg e McClure (2019) auxiliam na compreensão da necessidade de considerar o adolescente dentro de seu contexto e de utilizar recursos compatíveis com suas características e necessidades.

A realização do estágio possibilitou, portanto, aproximar os conhecimentos da Terapia Cognitivo-Comportamental das situações observadas e trabalhadas no contexto esportivo. O modelo cognitivo apresentado por Beck (2022) constituiu a principal base para compreender como pensamentos, emoções e comportamentos podem estar relacionados às experiências vivenciadas pelas atletas, enquanto as demais contribuições teóricas auxiliaram na compreensão das particularidades da adolescência e do ambiente esportivo. A experiência permitiu ainda perceber a importância de espaços que possibilitem às adolescentes refletir sobre suas emoções, relações e formas de enfrentamento, considerando que o desenvolvimento esportivo também acontece juntamente ao desenvolvimento pessoal e social. Desse modo, a atuação da Psicologia nesse contexto pode contribuir para uma compreensão mais ampla das experiências das atletas, considerando aspectos emocionais, relacionais e sociais para além do desempenho esportivo.

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- FRIEDBERG, Robert D.; McCLURE, Jessica M. A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- LINDERN, Daniele et al. Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. Contextos Clínicos, v. 10, n. 1, p. 60-73, 2017.
- RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 19, n. 3, 1999.

E-mails: esmeraldarroos@gmail.com / franciele.costa@unoesc.edu.br