

PSICOLOGIA DO ESPORTE APLICADA A JOVENS NADADORES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marcelo Henrique de Oliveira¹, Aline Dessupoio Chaves², Hélio Mamoru Yoshida³

¹ Universidade Federal do Triângulo Mineiro

² Universidade Federal do Triângulo Mineiro

³ Universidade Federal de Juiz de Fora

E-mail do autor principal: mholiveira100504@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

Resumo: O presente trabalho relata a experiência do projeto de extensão “Psicologia do Esporte Aplicada a Jovens Nadadores”, vinculado à Liga Acadêmica de Psicologia do Esporte (LAPSIE) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), desenvolvido na Fundação de Esporte e Lazer de Uberaba (FUNEL). O objetivo foi implementar um programa de acompanhamento psicológico junto a uma equipe de natação de alto rendimento, composta por atletas entre 9 e 18 anos. As ações foram desenvolvidas de forma integrada à rotina da equipe, com acompanhamento presencial em treinos e competições. Considerando as diferentes faixas etárias, as intervenções foram adaptadas: com atletas de 9 a 12 anos, priorizou-se o desenvolvimento de habilidades socioemocionais básicas, autoconhecimento e regulação emocional por meio de atividades lúdicas e psicoeducativas; com atletas de 13 a 18 anos, as intervenções aprofundaram técnicas de mindfulness, manejo da ansiedade pré-competitiva, definição de valores e metas com base na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e estratégias de visualização e ancoragem. Em todas as faixas, foram realizados acolhimentos individuais para atendimento às demandas espontâneas dos atletas. Como principais resultados, destacam-se: alta adesão às atividades, fortalecimento do vínculo de confiança entre acadêmicos e nadadores, aumento da visibilidade da psicologia no ambiente esportivo e maior conscientização da comissão técnica sobre saúde mental. Os objetivos foram alcançados, evidenciando a viabilidade e relevância da inserção da Psicologia do Esporte em equipes de base e sua contribuição para o desenvolvimento integral dos atletas e a construção de uma carreira esportiva sustentável.

Palavras-chave: Saúde Mental, Natação, Psicologia do Esporte.