

APRESENTAÇÃO ONLINE - I - PRÁTICAS PSICOLÓGICAS

ENTRE A AÇÃO E O SENTIDO: O ESTABELECIMENTO DE METAS NA ORGANIZAÇÃO DA EXPERIÊNCIA ESPORTIVA

Jaqueline Freitas De Oliveira Neiva (neivajaq@gmail.com)

Luciano Neves Neiva (lucianonneiva@gmail.com)

Yasmin Rodrigues Merlin (yasminmerlin@usp.br)

Luiz Fernando Ribeiro Nunes (luizfernandokirk@usp.br)

Luis Mochizuki (mochi@usp.br)

Max Clayton Marques (maxsicologia@gmail.com)

A compreensão do desempenho e da continuidade da prática esportiva tem sido ampliada à medida que esses fenômenos passam a ser compreendidos como resultantes da interação entre fatores físicos, técnicos e da experiência psicológica vivida. Nessa perspectiva, o presente estudo examinou o papel do estabelecimento de metas na organização da experiência esportiva, fundamentando-se nos pressupostos da Psicologia fenomenológico-existencial. Trata-se de uma síntese teórica baseada em revisões sistemáticas e narrativas, compreendendo o comportamento como expressão de um sujeito intencional, situado e em constante relação com o mundo. Os achados indicam que o

estabelecimento de metas exerce função estruturante sobre a ação, influenciando a direção da atenção, a permanência diante de obstáculos e a mobilização de recursos cognitivos. Além disso, o processo de definição de objetivos favorece maior clareza sobre expectativas e amplia a percepção de controle do praticante sobre sua trajetória esportiva, contribuindo para o fortalecimento da autonomia e da autorregulação.

Para além desses aspectos, observa-se que as metas interferem na forma como o indivíduo atribui significado à prática esportiva, ressignificando sua relação com o êxito, o fracasso e o aprendizado. Sob uma perspectiva fenomenológico-existencial, o desempenho deixa de ser apenas um resultado mensurável e passa a ser concebido como expressão de como o sujeito se posiciona diante de suas possibilidades e limites. Nesse contexto, as metas assumem papel mediador entre intenção e ação, permitindo que o atleta organize sua experiência de forma coerente com seus valores. No treinamento, deixam de operar apenas como parâmetros externos e constituem referências internas que orientam a experiência vivida. Evidencia-se que metas específicas, desafiadoras e organizadas temporalmente produzem melhores resultados, especialmente quando construídas com participação ativa do praticante. Assim sugere-se que metas flexíveis e revisadas favorecem a adaptação diante de mudanças contextuais, reduzindo frustrações decorrentes de expectativas rígidas e promovendo maior engajamento.

Palavras-chave: experiência esportiva; estabelecimento de metas; intencionalidade; autoeficácia; regulação do comportamento.