

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA NA FORMAÇÃO DE ATLETAS DE FUTSAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Laura Wisbecker Alexandre¹

Caroline de Araújo²

Resumo: Este relato de experiência evidencia as intervenções realizadas com grupos de jovens praticantes da modalidade esportiva futsal, na Fundação Batistense de Esportes de São João Batista, em Santa Catarina, intervindo em meio a um ambiente que visa a socialização e o contato do adolescente com o esporte, adquirindo maior compreensão dos processos de formação do atleta e construindo junto a ele maiores possibilidades de ação. Para este projeto, teve-se como objetivo principal o relato da experiência em atuar por meio da Psicologia com atletas infanto-juvenis em times de base, e como objetivo específico, alavancar as possibilidades do estagiário em Psicologia dentro de fundações esportivas, indicando os impactos positivos que esse profissional pode alcançar e justificando esta atuação por meio da compreensão de que um atleta – quando desenvolvido em seus níveis físicos e emocionais – está dando um passo à frente para o aumento do seu desempenho. Desta forma, para que esse trabalho fosse possível, utilizaram-se ferramentas, técnicas e conceitos da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), com a inclusão de elementos da psicologia do esporte. A coleta e análise dos dados foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa, com objetivos descritivos.

Palavras-chave: Psicologia; Esporte; Futsal; Atletas da base.

Contributions of Psychology in the Training of Futsal Athletes: Experience Report

Abstract: This experience report highlights the interventions carried out with groups of young practitioners of the sport futsal, at the Fundação Batistense de Esportes de São João Batista, in Santa Catarina, intervening in the midst of an environment that aims at the socialization and contact of the adolescent with the sport, acquiring a greater understanding of the processes of formation of the athlete and building together with him greater possibilities of action. For this project, the main objective was to report the experience of working through Psychology with children and youth athletes in base teams, and as a specific objective, to leverage the possibilities of the intern in Psychology within sports foundations, indicating the positive impacts that this professional can achieve and justifying this performance through the understanding that an athlete – when developed in his physical and emotional levels – is taking a step forward to increase his performance. Thus, in order for this work to be possible, tools, techniques and concepts of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) were

¹ Acadêmica do curso de Psicologia, Centro Universitário Avantis – UNIAVAN, Balneário Camboriú – SC, Brasil.
E-mail: laura.alexandre@uniavan.br

² Psicóloga e Mestre em Psicologia, orientadora. E-mail: caroline.araujo@uniavan.edu.br

used, with the inclusion of elements of sports psychology. Data collection and analysis were carried out through a qualitative approach, with descriptive objectives.

Keywords: Psychology; Sport; Futsal; Athletes from the base.

Introdução

Ferramenta de inclusão social, é assim que no Brasil e em diferentes países o esporte é visto. Compreendido na atualidade como espaço de oportunidades, longo foi o percurso para que o esporte no país pudesse se tornar acessível, ou ainda, uma prática de socialização. No entanto, voltando-se ao presente, pode-se observar a crescente por escolinhas que ofertem à comunidade diferentes modalidades esportivas, trazendo a crianças e adolescentes a oportunidade de maior contato com o esporte.

Dessa forma, como objetivo principal a esse projeto, visa-se relatar a experiência de atuar por meio da Psicologia com atletas infanto-juvenis em times de base da Fundação Batistense de Esportes – FUBE, em São João Batista, Santa Catarina. Como objetivo específico, buscou-se evidenciar as possibilidades do estagiário em Psicologia dentro de fundações esportivas, indicando os impactos positivos que esse profissional pode alcançar.

Os autores Lindern *et al.* (2017) afirmam que o estresse pré-competitivo, a autocobrança em manter padrões de desempenho, as derrotas e a pressão externa por vitórias podem ser classificados como fatores de risco a jovens atletas. Ademais, questões fisiológicas e psicológicas somadas à ansiedade são facilitadores para que ocorra o mau desempenho dentro do esporte e, quando não trabalhados de modo adaptativo, afetam o atleta em diferentes áreas da sua vida.

Diante dessa perspectiva, acredita-se que atuar neste campo pode favorecer para que mais adolescentes sintam-se acolhidos pelo esporte, agregando ainda mais conhecimentos ao seu ambiente de atividades. Afirma-se, pois, a necessidade de mais profissionais que atuem nesse meio.

Assim, justifica-se a necessidade deste trabalho a partir da concepção de que o esportista que consegue desenvolver em si a gestão das emoções, o controle da ansiedade e ser mais assertivo em suas decisões está um passo à frente na busca por um aumento do seu desempenho. E cabe ao profissional da Psicologia atuar por meio de técnicas e ferramentas da sua área para favorecer que isto ocorra, auxiliando para

que, em situações de crises, os técnicos e o próprio sujeito possam ter consigo habilidades que os permitam contornar a situação, agindo de forma adaptativa.

Diante dessa realidade, acompanhando jogos de times de base na modalidade futsal, do vale do rio Tijucas, Santa Catarina, algumas indagações surgiram, levando ao questionamento: de que forma a Psicologia pode impactar atletas da base dos times de futsal, aumentando o desempenho esportivo através do cuidado da saúde mental?

Procedimentos metodológicos

Para que este trabalho se realizasse fez-se uso de diferentes métodos. Primeiramente, teve-se o contato com a Fundação Batistense de Esportes de São João Batista, sendo decidido, a partir de uma reunião com a diretoria do local, que durante o primeiro semestre do ano, todas as semanas, a estagiária estaria realizando intervenções com uma das equipes esportivas na modalidade futsal.

A partir disso, sendo perceptível uma demanda relacionada à má comunicação entre a equipe e ausência de habilidades emocionais para lidar com situações estressoras, teve-se como objetivo promover o desenvolvimento de habilidades que proporcionassem a esses jovens atletas maior repertório para lidar com tais situações, direcionando-se as ações ao público adolescente da mesma instituição.

Ademais, fez-se o uso de pesquisa bibliográfica para dar embasamento ao conteúdo de estudo. Assim, um material significativamente amplo sobre objeto de estudo possibilitou a compreensão e interpretação de conceitos de forma científica (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Como procedimento técnico adotado, tem-se o estudo de campo, em que o pesquisador vai ao ambiente para buscar conhecimentos que são de interesse. Nessa estratégia, busca-se obter informações e conhecimentos a respeito do que é pesquisado, procurando por respostas, hipóteses, descobrindo fenômenos e a relação entre eles. A observação direta, na forma espontânea em que acontece, oportuniza realizar os registros para posterior análise (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Quanto à abordagem, a pesquisa se classifica como qualitativa, que, para Prodanov e Freitas (2013), significa que os dados não podem ser quantificados. Nesse tipo, é levado em consideração não apenas o objetivo, mas sim a sua junção à subjetividade. Dessa forma, os dados não passam por estatísticas e técnicas, apenas

são interpretados a partir da visão do pesquisador, tendo como foco maior o processo e seus significados. Nesse estudo, o campo é extremamente importante e o pesquisador tem o ambiente como fonte de dados. Assim, as situações são estudadas no ambiente em que acontecem, sem a manipulação, utilizando-se de objetivos descritivos, que para Gil (2018) significa descrever características de determinado público ou fenômeno, nas suas relações e variáveis, tendo como finalidade descrever, analisar, classificar e interpretar os dados obtidos, sem interferir neles.

Por fim, a TCC constitui-se como fonte de recursos metodológicos e base para a compreensão mais aprofundada dos sujeitos, tendo um viés norteador para as práticas.

Da iniciação esportiva à especialização precoce

Ramos e Neves (2008) expressam, em seus escritos, a iniciação esportiva como o momento em que a criança transita de uma atividade física com fins de lazer para uma prática esportiva regular e orientada, se voltando ao seu desenvolvimento físico e cognitivo. Nesse momento, inicia-se o aprendizado referente à modalidade esportiva de interesse, não realizando a inserção em competições regulares. Ou seja, o foco está em sua maturação. Acrescentando, este é o período anterior à fase da puberdade, onde se tem a compreensão sistemática e ampla do que é o esporte, adquirindo a visão específica de suas implicações e objetivos.

De forma distinta, a especialização precoce faz referência ao engajamento em treinamentos planejados, de longo prazo, que apresentam atividades frequentes durante a semana, tendo contato com experiências regradas e exigências. Neste, o jovem atleta é exposto a competições e a busca por resultados. Ademais, para os autores, é exposto o esportista a atividades competitivas que muitas vezes contrapõem o desenvolvimento infantil, tendo como objetivo o máximo desempenho. Assim, a criança torna-se especialista em uma modalidade esportiva, no entanto, em uma fase inadequada do seu desenvolvimento, sendo vítima de treinamentos e competições exacerbadas (RAMOS; NEVES, 2008).

No mais, para os mesmos autores, a iniciação deve ser o momento de aquisição de novos estímulos, tanto referentes ao ambiente quanto aos movimentos a serem executados, distanciando-se da especialização precoce, que se considera inadequada à vida da criança. Somente é possível de realização desses movimentos a partir do

momento em que o indivíduo entra na adolescência, compreendendo que agora sua maturação é de maior adequação às exigências do meio.

Futsal na iniciação esportiva

Ferreira (2021) apresenta a modalidade esportiva futsal como uma facilitadora no desenvolvimento cognitivo, possibilitando o treinamento da coordenação motora grossa e fina, além de atingir objetivos relacionados à socialização e ao trabalho em equipe. Com quantidade reduzida de jogadores e de espaço de quadra, quando comparado ao futebol, ganha relevância à medida que crescem os espaços urbanos. Quando relacionado à iniciação esportiva, esse tem como metodologia atividades lúdicas que levam a criança à maior compreensão de suas regras e objetivos, instigando-a ao desenvolvimento de competências e habilidades enquanto indivíduo.

Para Nunes e Gonçalves (2008), quando inserido na faixa etária adequada, o futsal é ferramenta para que o adolescente ou criança desenvolva seu cognitivo, habilidades físicas e competências sociais, criando repertório para uma atuação profissional e formação mais assertiva dentro do ambiente. Além disso, amplia as relações e permite que novos campos de socialização se formem.

Ainda para as autoras, ao pensar no esporte futsal com esse público, deve-se aceitar a individualidade dos atletas acima dos objetivos da instituição e dos profissionais, estar adaptado às condições físicas e psíquicas de cada jovem, compreendendo essas como características da maturação.

Santos e Ré (2014) colocam que, durante a formação esportiva na modalidade futsal, os profissionais envolvidos no trabalho devem estar devidamente preparados às exigências do esporte e do indivíduo que o pratica, conhecendo as habilidades necessárias à sua prática e os recursos essenciais à sua execução. Compreende-se que nesta atividade, velocidade, flexibilidade, reflexos apurados e raciocínio rápido são habilidades indispensáveis e que não devem ser utilizados treinamentos aplicados a adultos, para o desenvolvimento e aperfeiçoamento destas funções.

Para além disso, é neste momento que deve haver uma preocupação com a formação do indivíduo como um todo, considerando que o desenvolvimento esportivo do jovem pode sofrer com a influência das características de transição associados à

maturação, não permitindo que aqueles que estão em um processo mais lento de transição sejam excluídos precocemente do processo de especialização.

Adolescência

Embora conhecida como período turbulento, é durante a adolescência que acontece o maior nível de engajamento dos sujeitos com o mundo. O crescimento físico, o anseio por novas experiências, a necessidade de obter respostas, essas e outras características permitem que durante esse período os sujeitos possam conhecer e experimentar novas atividades, existindo abertura a conhecimentos e relações (SOCIEDADE, 2021).

Macedo, Petersen e Koller (2017) colocam a adolescência como o período de transição entre a infância e a adultice, marcado por transformações que englobam do nível físico ao psíquico, possibilitando mudanças em diferentes nichos. A aproximação aos pares, afastamento dos pais, busca por se compreender e compreender o mundo, são outras características marcantes desse período. Dessa forma, é de relevância que o sujeito adquira novas habilidades, realize atividades ocupacionais e pense possibilidades de carreira.

Psicólogo do esporte

Sendo uma área emergente da Psicologia no Brasil, a psicologia do esporte vem ganhando evidência a partir de sua atuação em temas como motivação, agressão, violência, personalidade, promoção de saúde, liderança e trabalho em equipe, utilizando uma gama de conhecimentos, como educacionais, sociais e clínicos para uma ação mais efetiva. Assim, essa especialidade surge como componente do território denominado Ciência do Esporte, englobando diferentes conhecimentos – como da nutrição, fisioterapia, medicina e educação física – e desenvolvendo seus estudos com foco na preparação emocional de atletas, considerando que na atualidade aspectos fisiológicos e de preparação estão cada vez mais equilibrados e esse pode ser um diferencial no rendimento do atleta (Rubio, 1999).

Vieira *et al.* (2010) colocam o profissional que atua nessa área como um conhecedor da Psicologia como um todo, que carrega em sua bagagem teórica e prática

o conhecimento sobre o exercício físico e o esporte, compreendendo o contexto em que irá se inserir.

Rubio (1999) acrescenta quatro campos principais dessa área: o esporte de alto rendimento, agindo nos fatores que atrapalham o alto rendimento; o esporte escolar, com o objetivo de formação, desenvolvendo lazer e cidadania; o esporte recreativo, visando o bem-estar; e, por fim, o esporte de reabilitação, que faz referência que trabalha com intervenções e a prevenção de pessoas com lesões provindas de alguma prática esportiva ou com deficiências no geral.

Terapia cognitiva comportamental para grupos

A proposta inicial de psicoterapia desenvolvida por Beck, a Terapia Cognitiva Comportamental, apresentava-se como de caráter individual, porém, não levou muito tempo para que fosse desenvolvida em grupos de finalidade terapêutica que utilizavam da abordagem. Assim, as primeiras aplicações da Terapia Cognitiva Comportamental com Grupos (TCCG) manifestaram-se com os mesmos objetivos da TCC padrão, que na época era utilizada para o tratamento da depressão. Sendo essa inicialmente uma reprodução do que já vinha sendo aplicado no âmbito individual, com o passar do tempo foi modificando sua forma de agir, tendo, agora, aprofundamentos teóricos quanto à sua finalidade, atualizando seus procedimentos e tendo uma ação mais voltada aos princípios da TCC (NEUFELD; RANGÉ, 2017).

As autoras Neufeld e Perón (2018) descrevem a TCCG como uma forma de psicoterapia com possibilidades de intervenção difundidas amplamente para o tratamento de diferentes transtornos, da mesma forma para a prevenção e promoção de saúde. As autoras também colocam que não existem formatos exatos de grupo, pois inúmeras são as possibilidades e formas de gestão. Porém, sempre deve ser considerado quem vai ser atendido, os objetivos dos sujeitos individualmente e no grupo, o local e a frequência/disponibilidade dos executantes, para que, assim, ocorra uma efetividade, alcançando o proposto.

Psicologia e o trabalho com grupos

As autoras Freitas e Pereira (2018) apresentam a ideia de que ao formar um grupo, tem-se a possibilidade de gerar integração, ao mesmo tempo que dar espaço a

reflexões individuais e coletivas, construindo um ambiente onde sujeitos compartilham objetivos e pontos de vista, criando sua própria linguagem, sentindo-se seguros ao relatar sua história e, dessa forma, beneficiando os integrantes de diferentes modos e construindo relações horizontais.

O ser humano experimenta sua vida em grupo – essa é uma das suas principais características. Desde o início do processo de civilização, sempre buscou se organizar por meio de comunidades para realizar as suas atividades, atravessando as diferentes experiências ao lado de outros indivíduos. Assim, é em conjunto que esse vai se desenvolver, adquirir novas competências, designar novos papéis e participar da resolução de problemas, adquirindo a partir de suas vivências novos conhecimentos e habilidades, o que demonstra a sua importância no desempenho de alguns comportamentos (RANKINGS, 2005).

Compreendendo a relevância do grupo como ferramenta terapêutica, Freitas e Pereira (2018) descrevem a necessidade de mediação dos psicólogos diante de determinados grupos, sendo esses profissionais capacitados para acolher o que é dito nas falas dos integrantes, digerindo as informações e colaborando para que o grupo alcance seus objetivos. Isso manterá uma distância segura, sabendo instigar novas reflexões, sem expressar uma visão que é apelativa, mas sim de contribuição.

Resultados e discussões

As práticas de atuação aplicadas na Fundação Batistense de Esportes iniciaram no mês de março de 2024, sendo realizadas uma vez na semana, durante o período da tarde. As atividades foram exercidas com um time de aproximadamente 15 atletas masculinos, com idades de 12 a 14 anos.

Tendo em vista o contexto de aplicação, a primeira tarefa desenvolvida por parte da estagiária em Psicologia foi observar as demandas que poderiam servir para futuras intervenções. Seguindo, a partir de conversas com o time e o técnico, emergiram as propostas de temáticas a serem executadas, as quais são apresentadas no Quadro 1, a seguir.

Quadro 1 – Encontros realizados: temáticas e número de participantes

Temática por encontro	Número de participantes
1 encontro: Apresentação do estágio	15 atletas

2 encontro: Trabalho em equipe	10 atletas
3 encontro: Relações	13 atletas
4 encontro: Comunicação	15 atletas
5 encontro: Ansiedade	15 atletas
6 encontro: Gestão das emoções	13 atletas
7 encontro: Gestão dos sentimentos	14 atletas
8 encontro: Tensão pré-jogo	15 atletas
9 encontro: Autoestima	14 atletas
10 encontro: Autoconfiança	13 atletas
12 encontro: Motivação	11 atletas
13 encontro: Rotina	14 atletas
14 encontro: Encerramento	15 atletas

Fonte: Autoria própria (2024).

Como evidenciado no quadro acima, ocorreram ao todo 14 datas de intervenções, envolvendo as mais diferentes demandas. As ações foram construídas junto ao time, utilizando-se os encontros para organizar atividades lúdicas que proporcionassem a diminuição dos problemas apresentados pelo grupo. Como exemplo de propostas, teve-se o uso de desenhos, pinturas, recursos com bola e vendas, na maioria das vezes exigindo dos participantes uma ação mais ativa, compreendendo nesse público uma característica de proatividade e preferência por dinâmicas com maiores movimentos.

Inicialmente foi relatado pelos participantes que havia um certo nível de curiosidade e nervosismo, que a compreensão do papel do psicólogo esportivo não era clara e que os discursos estigmatizados a respeito da profissão eram comuns. No entanto, à medida que os encontros foram acontecendo, a perspectiva se alterou, surgindo comentários a respeito das possibilidades e benefícios que essas ações poderiam ter, impactando positivamente nos jogos.

Acrescentando, logo nos primeiros encontros junto aos atletas foi de possibilidade confirmar o que foi visto em conteúdos teóricos, os adolescentes em questão estão passando por um período de transição, os mesmos estão se afastando dos pais para buscar maior aproximação com os pares, não somente, buscando se

compreender e compreender o mundo que os cerca. Ainda, sendo visível as mudanças corporais comuns na transição da infância para a adolescência.

Como mudança mais significativa observada teve-se a alteração na forma de compreender o papel do atleta no cenário esportivo, ou melhor, o que é ser atleta. Apesar de existir a idealização desse profissional, no início das atividades era comum falas equivocadas que destacavam o jogador de futsal como um personagem que exercia seus esforços em troca de fama e dinheiro, sendo uma atividade fácil, que não necessitava de dedicação. Ao ser desenvolvido esse senso das condições que davam origem a esse indivíduo, podem-se explorar novas temáticas relacionadas ao seu desenvolvimento, como alimentação, rotina, comprometimento e trabalho em equipe.

Como impactos mais significativos e positivos teve-se a mudança em comportamentos que prejudicavam a comunicação entre os membros, a maior união entre a equipe, assim como a melhora nos relacionamentos. Os adolescentes aprenderam quais seriam as emoções, a forma que elas afetam o seu desempenho e como os colegas ao redor podem contribuir para a melhora dos sentimentos que são negativos. Foi visível a preocupação com as necessidades e características do outro, fator que até então não estava presente na equipe.

Durante esses meses em conjunto, muito pode-se absorver do ambiente esportivo – a proximidade entre a teoria e a prática realmente existem e podem ser confirmadas. A instituição em questão apresenta como finalidade mais significativa a socialização e o acesso ao esporte, mas mesmo diante desse cenário permite que seus adolescentes possam participar de competições e conhecer outras realidades, levando ao entendimento que mesmo diante de um cenário que se concentra na cultura e participação social, a competição serve de possibilidade e oportunidade para uma carreira.

Referente aos jogos, foi relatado a percepção dos conceitos apresentados durante os encontros – os jovens percebiam as temáticas durante os eventos, mas ainda apresentam dificuldades em superar as adversidades, reforçando a necessidade de mais ações que priorizem a promoção de saúde e o bem-estar biopsicossocial desse público, mediante atuação de profissionais da Psicologia.

Dessa forma, apesar de todo preparo físico presente nos atletas de tal espaço, a condição psicológica em que os mesmos se encontram, os laços afetivos, a forma como

lidam e resolvem problemas dificultam e impedem que os resultados almejados sejam alcançados, comprovando tais observações a partir do número de derrotas apresentadas pelo time. Entretanto, é notável a disposição dos atletas em estarem se desenvolvendo e assim conseguir superar os desafios presentes no ambiente.

Considerações finais

No que diz respeito ao Estágio Específico Supervisionado II, muitas eram as expectativas e os desafios a serem enfrentados. Inicialmente, tem-se como maior desafio o público em questão, entendendo que este até então não havia passado por uma atividade dessa magnitude. De outra parte, havia a visão pré-existente a respeito do profissional da Psicologia, levando a crer que este trabalha apenas com um olhar voltado ao adoecimento psíquico.

Não o bastante, é válido destacar a confirmação da problemática já percebida anterior ao início das atividades: o time em questão enfrentava e ainda enfrenta dificuldades em seus relacionamentos interpessoais, repercutindo tais problemas no desempenho apresentado em quadra. Mas, durante esse breve período pode-se constatar a mudança dessa lógica, desenvolvendo a autopercepção da importância de cada membro dentro da equipe.

As ações desenvolvidas oportunizaram utilizar-se uma vasta variedade de recursos que inspiravam a criatividade, o trabalho em equipe, a melhora nos hábitos e a comunicação. Para tanto, foram utilizados cartazes, colagens, desenhos e pinturas, que, a partir do lúdico, mostravam o fazer da Psicologia.

No que se refere ao aprendizado adquirido no estágio, poucas são as palavras que podem definir sua efetividade. O trabalho desempenhado com adolescentes difere-se de tudo que até então vinha sendo realizado: o repertório necessário e a busca constante por engajar e prender a atenção desses indivíduos tornou o desafio ainda maior. Todavia, quando se busca o caminho considerado novo – se distanciando do seguro – e aproveitando a oportunidade para explorar ao máximo as possibilidades – como constatado na análise dos dados –, as gratificações ao alcançar os objetivos propostos são incomparáveis. Resta, assim, apenas agradecimentos à instituição.

Finalizando, ressalta-se que o estágio deixou o sentimento de realização pelo feito, a curiosidade pelo que está por vir e a confirmação de que a Psicologia tem muitas

potencialidades para além dos limites da área clínica. Campo aberto para novas pesquisas!

Referências

FERREIRA, A. A. Futsal na iniciação esportiva. **Núcleo do conhecimento**, n. 1, v. 1, p. 05-17, 2021.

FREITAS, B. R.; PEREIRA, E. R. Formando psicólogos para o trabalho com grupos. **Pesquisas e Práticas psicossociais**, v. 13, n. 1, 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

LINDERN, D.; MESTER, A.; STREY, A. M.; SILVA, C. S. da; LISBOA, C. S. de M. Impacto de uma intervenção psicológica para atletas de futebol de categorias de base. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 10, n. 1, 2017.

MACEDO, D. M.; PETERSEN, C. S.; KOLLER, S. H. Desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico na adolescência e as terapias cognitivas contemporâneas. *In*: NEUFELD, C. B. (org.) **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental**. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 25-40.

NEUFELD; C. B.; PERÓN, S. A terapia cognitivo-comportamental em grupos com crianças e adolescentes : desafios e estratégias. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**, v. 9, n. 2, p. 233-245, 2018.

NEUFELD, C. M.; RANGÉ, B. P. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

NUNES, J. de A. B.; GONÇALVES, A. C. L. Especialização precoce no futsal: vantagens e desvantagens. **Efdeportes**, Buenos Aires, n. 120, 2008.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Universidade FEEVALE, 2013.

RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. de R. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade – notas introdutórias. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 01-08, 2008.

RANKINGS, S. I. O terapeuta na psicoterapia de grupo. Latino-Am. **Enfermagem**, v. 13, n. 2, 2005.

RUBIO, K. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v.19, n. 3, 1999.

SANTOS, F. M. da C.; RÉ A. H. N. Características do futsal e o processo de formação de jogadores. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 6, n. 19, p. 73-85, 2014.

SOCIEDADE de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro. **O desenvolvimento do adolescente**. 2021. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/O_Desenvolvimento_do_Adolescente_-_18_09_2019_-_Final.pdf. Acesso em: 21 mar. 2024.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P. de; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.