

# **DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS**

## **A PARTIR DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO VOLEIBOL**

### **JUVENIL: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Laura Wisbecker Alexandre<sup>1</sup>

Caroline de Araújo<sup>2</sup>

**Resumo:** Este relato de experiência evidencia as intervenções realizadas com um grupo de jovens praticantes da modalidade esportiva voleibol, 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 das adolescentes com o esporte. Adquirindo maior compreensão dos processos de formação da identidade de atleta e construindo junto a elas maiores possibilidades de ação. Como objetivo mais significativo a essa pesquisa tem-se relatar a experiência de implementar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais através da Psicologia, enquanto objetivos específicos identificar os impactos positivos desse trabalho profissional no contexto esportivo. 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. Voleibol. Esporte. Atletas juvenis.

### **Development of Socio-Emotional Skills from the Psychology of Sport in Youth Volleyball: Experience Report**

**Abstract:** This experience report highlights the interventions carried out with a group of young practitioners of the sport volleyball, 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 adolescents with sport. Acquiring a greater understanding of the processes of formation of the athlete's identity and building together with them greater possibilities of action. The most significant objective of this research is to report the experience of implementing the development of socio-emotional skills through Psychology, while specific objectives are to identify the positive impacts of this professional work in the sports context. Justifying this action through the understanding that an athlete – when developed at 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 used, with the inclusion of elements of sports psychology. Data collection and analysis was carried out through a qualitative approach, with descriptive objectives.

**Keywords:** Psychology. Volleyball. Sport. Youth athletes.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, Centro universitário Avantis – Uniavan, Balneário Camboriú – SC, Brasil. E-mail: [laura.alexandre@uniavan.br](mailto:laura.alexandre@uniavan.br)

<sup>2</sup> Psicóloga e Mestranda em Psicologia Clínica. E-mail: [caroline.araujo@uniavan.edu.br](mailto:caroline.araujo@uniavan.edu.br)

## Introdução

No voleibol, onde a cooperação e a comunicação são cruciais para o sucesso da equipe, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais como empatia, controle do estresse e resolução de conflitos tornam-se indispensáveis para garantir uma dinâmica de grupo eficaz e coesa. Assim, o aprimoramento dessas habilidades não só otimiza o desempenho esportivo, como contribui significativamente para o bem-estar geral dos atletas.

Pena, Alves e Primi (2020), revelam em seus estudos que as habilidades socioemocionais possibilitam a mobilização prática e atitudinal, onde conhecimentos e valores que são indispensáveis para que ocorra as relações entre os indivíduos se manifestem, estabelecendo subsídios para atingir objetivos, assim como, para garantir o enfrentamento de situações difíceis. Oferecendo recursos para uma ação criativa e construtiva.

Desta forma, este artigo tem como objetivo mais significativo relatar a experiência de implementar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais através da Psicologia com atletas juvenis em um time de base da Fundação Batistense de Esportes (FUBE), localizada em São João Batista, Santa Catarina. Enquanto objetivos secundários, identificar os impactos positivos desse trabalho profissional no contexto esportivo.

Acredita-se que a atuação nesse campo pode proporcionar um ambiente mais acolhedor para as adolescentes, enriquecendo seu desenvolvimento como atletas e favorecendo uma melhor integração entre a equipe.

Diante desta perspectiva, justifica-se a necessidade deste estudo com base na premissa de que o desenvolvimento físico, social e emocional das atletas juvenis pode potencializar sua atuação em quadra preparando-as para enfrentar as adversidades da prática esportiva, contribuindo para seu sucesso pessoal e profissional a longo prazo.

Ainda, afirmando que a motivação para este, provem da participação em eventos esportivos da Fundação, onde é claro o potencial inexplorado dessas jovens, percebendo nelas o desejo pôr o alcance de melhores resultados, realidade ainda não alcançada.

Diante dessa, acompanhando os jogos da equipe feminina de voleibol, algumas indagações surgiram, levando ao questionamento: de que forma a Psicologia pode

impactar atletas juvenis de voleibol, aumentando o desempenho esportivo através do desenvolvimento de habilidades socioemocionais?

## **Fundamentação Teórica**

### **Voleibol no Brasil**

Mezzaroba e Pires (2011), relatam em seus estudos o voleibol no Brasil como prática esportiva de grande alcance, chegando próximo a popularidade e preferência do futebol. Devido a sua midiatização, tem visibilidade constante em programas de tevê aberta, jornais e canais esportivos, resultando em maiores índices de procura pela modalidade. Somando-se, as conquistas realizadas pelas seleções femininas e masculinas ao redor do globo, e a excelente organização administrativa referente a sua confederação.

Marchi (2003), descreve a história do voleibol no Brasil como um processo de ruptura, inicialmente sendo reconhecido e praticado prioritariamente pela elite, difundiu-se em times particulares e clubes inspirando-se no futebol. Mais tarde, a partir de mobilizações de ordem interna e externa aumentou seu alcance visando tornar-se mais acessível, percebendo que a visão clubista não apresentava o mesmo impacto sobre essa modalidade esportiva. Assim, sua metodologia e forma de treinamento foi modificada alterando a compreensão existente de sua estrutura como um todo.

Não somente, com a quebra de paradigmas dentro do cenário do voleibol esportivo, abriu-se a possibilidade de reivindicação das mulheres pela participação nos esportes. Visto como atividade sem contato físico, que protegia e mascarava o preconceito entranhado de uma sociedade machista. Desta forma, com a sua acessibilidade e participação feminina ganhando ainda mais espaço no meio esportivo, chegando ao que é hoje: um esporte de preferência entre os jovens e adultos (ROMARIZ; MOURÃO, 2006).

### **Prática do Esporte na Adolescência**

Molina, Silva e Silveira (2004), afirmam que a adolescência trata-se do período de transição entre o ser adulto e o ser criança, um espaço no tempo que envolve campos como cognitivo, comportamental e físico, e que necessita ser visto com sensibilidade. Não somente, durante este momento, o sujeito se encontro à mercê de impulsos que

muitas vezes são incontroláveis, causando alterações em sua rotina e o deixam exposto a vulnerabilidades.

Para os adolescentes, a prática do esporte, assim como, do exercício físico ou atividade física, permite o aprimoramento do seu desenvolvimento. Através desses o mesmo pode aperfeiçoar seu porte físico, ampliar suas potencialidades e garantir maior bem-estar e longevidade. Não somente, com a inserção no ambiente esportivo o sujeito pode desenvolver competências comportamentais como melhora na sua comunicação, satisfação pessoal, habilidades em se comunicar, autoconfiança, e responsabilidade com suas atividades na rotina (VIEIRA; PRIORI; FISBERG, 2022).

Lazzoli *et al.* (1998), demonstram em seus estudos a diminuição da obesidade e aumento do perfil metabólico quando maior o nível de atividade física. Dessa forma, tornando o adolescente um adulto consequentemente mais saudável. Assim, pode-se compreender o esporte como uma ferramenta que garante a inclusão, ao mesmo tempo que quando realizado de forma saudável gera qualidade de vida, tanto no período atual que é praticado como posteriormente na vida adulta.

## **Psicólogo do Esporte**

Sendo uma área recente de atuação da psicologia no Brasil, a Psicologia do esporte, ganha todos os dias evidência devido a sua atuação focada no bem-estar de atletas. Desenvolvendo temas como motivação, habilidades socioemocionais, concentração, foco e trabalho em equipe, utiliza de ferramentas de áreas do conhecimento como Psicologia Educacional, Psicologia Social e Psicologia Clínica, para um trabalho mais efetivo e significativo. É por meio dessa que tem-se a possibilidade de preparar o emocional do esportista para jogos, deixando-os mais focalizado em seu objetivo (Rubio, 1999).

Ademais para o autor, este profissional pode atuar no campo do esporte de alto rendimento, no esporte escolar, esporte recreativo e de reabilitação, proporcionando a partir de seus conhecimentos formação, lazer, cidadania, prevenção de lesões e auxílio em demandas como deficiências.

## **Habilidades Socioemocionais**

Pena, Alves e Primi (2020), colocam as habilidades socioemocionais como um conjunto de características individuais que englobam 3 áreas centrais: as emoções, as

interações sociais e o pensamento. Por meio dessas, agindo na regulação e controle do comportamento, motivação, emoção e habilidades interpessoais. Possibilitando ganhos positivos no relacionamento consigo mesmo e com o outro, favorecendo para que o sujeito alcance seus objetivos de forma criativa e construtiva. Para além, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais pode contribuir para a promoção do sucesso escolar, esportivo e bem-estar. Sendo assim, a partir do treinamento e desenvolvimento dessas competências o indivíduo adquiri a possibilidade de agir de forma mais coerente as situações que presencia.

Damásio (2017) afirma que os principais domínios a serem trabalhados nos programas de intervenção baseados nas habilidades socioemocionais são:

- 1- Autoconhecimento: capacidade de identificar as próprias emoções limitações, possibilidades e valores.
- 2- Autocontrole: capacidade de regular as emoções e comportamentos.
- 3- Empatia: capacidade de se colocar no lugar do outro.
- 4- Comportamentos prossociais: capacidade de manter relações sociais tranquilas e saudáveis, sem que haja qualquer forma de desconforto.
- 5- Decisões responsáveis: capacidade de tomar decisões construtivas em relação ao comportamento pessoal e relações sociais.

Com isso, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais favorece a diminuição de comportamentos mal adaptativos, como agressão verbal, física e conflitos em diferentes ambientes que o adolescente ou criança estão inseridos. Por meio dessas competências é adquirido novos conhecimentos a respeito de si e do outro, tendo melhores índices de saúde mental, como redução da ansiedade e depressão (OLIVEIRA; MUSZKAT, 2021).

Para o Instituto Pennsula (2022), as habilidades socioemocionais permitem que o sujeito apresente sentimentos e comportamentos adequados ao contexto que está inserido, assim, suas atitudes, opiniões, direitos e desejos serão adequados a sua demanda. No mais, através dessas tem-se a possibilidade de gerenciar emoções, conhecendo-as e utilizando-as de forma a contribuir consigo e com a sociedade. Ainda, quanto mais cedo as crianças e adolescentes desenvolverem habilidades socioemocionais maior será a tendência de que se tornem adultos responsáveis e bem-sucedidos em diferentes áreas de sua vida.

## **Terapia Cognitiva Comportamental para Grupos**

Apresentando uma proposta similar a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) voltada a depressão, a Terapia Cognitiva Comportamental para Grupos (TCCG), surgiu da necessidade de atuar com mais indivíduos ao mesmo tempo. Com os mesmos objetivos da TCC da depressão inicialmente visava o tratamento de sintomas depressivos avançando para atualidade onde amplifica sua performance e atualiza seus procedimentos, agora abrangendo não só a minimização de sintomas de psicopatologias como também visa maior bem-estar e foco. Auxiliando na promoção de saúde e dando espaço para intervenções que permitam mais qualidade de vida (NEUFELD; RANGÉ, 2017).

Nesse sentido, para os autores, esta forma de psicoterapia pode ter objetivos voltados a prevenção de doenças, promoção de saúde, acolhimento ou intervenção terapêutica. Com metodologias de apoio, treinamento, psicoeducação e orientação.

As autoras Neufeld e Perón (2018), colocam a necessidade de mais de um terapeuta ou auxiliar nas intervenções com grupos contribuindo para a execução das atividades enquanto o psicólogo realiza a intervenção. Ademais, inúmeras são as formas de organizar e realizar o grupo, no entanto deve ser sempre considerado os objetivos, o local, frequência e público, garantindo que seja efetivo.

## **Procedimentos Metodológicos**

Para que esta pesquisa se realizasse fez-se uso de diferentes métodos científicos. Inicialmente, teve-se o contato com a Fundação Batistense de Esportes de São João Batista, sendo planejado junto a diretoria do local, que durante o segundo semestre do ano, todas as semanas, a estagiária em Psicologia estaria realizando intervenções com uma das equipes esportivas na modalidade voleibol.

Segundo, sendo perceptível uma demanda relacionada à interação entre a equipe e ausência de habilidades socioemocionais para lidar com situações estressoras, teve-se como objetivo promover o desenvolvimento de habilidades que proporcionassem a essas jovens o aumento de seu repertório de enfrentamento, 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. Adicionando um material significativamente amplo sobre objeto

de estudo possibilitando 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. Indo ao local para obter informações e conhecimentos a respeito do que é pesquisado, procurando por respostas, hipóteses, descobrindo fenômenos e a relação entre eles. Trata-se da observação direta, na forma espontânea em que ocorre, oportunizando 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. Nesta, é levado em consideração não apenas o objetivo, mas sim a subjetividade por trás desse. 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. Assim, as situações são estudadas no ambiente em que acontecem, sem a manipulação do pesquisador,

No mais, 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, fez-se o uso da Abordagem TCC onde constitui-se como fonte de recursos metodológicos e base para a compreensão mais aprofundada dos sujeitos, tendo um viés norteador para as práticas empregadas.

## **Resultados e Discussões**

As práticas de atuação aplicadas na Fundação Batistense de Esportes iniciaram no mês de agosto de 2024, sendo realizadas uma vez na semana, durante o período da tarde. As atividades foram exercidas com um time de aproximadamente 23 atletas femininos, com idades de 12 a 15 anos, com encontros de duração de aproximadamente 90 minutos.

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, para que isto fosse possível a mesma frequentou diferentes jogos que o time competiu. 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: Cronograma de execução das atividades de estágio.

Temática do encontro	Tempo de duração
1- Apresentação do estágio / identidade enquanto atleta.	60 - 90 minutos.
2- Trabalho em equipe.	60 - 90 minutos.
3- Comunicação.	60 - 90 minutos.
4- Confiança.	60 - 90 minutos.
5- Foco/atenção.	60 - 90 minutos.
6- Ansiedade.	60 - 90 minutos.
7- Tolerância ao estresse.	60 - 90 minutos.
8- Tolerância à frustração.	60 - 90 minutos.
9- Tríade cognitiva.	60 - 90 minutos.
10- Motivação.	60 - 90 minutos.
11- Linha da vida.	60 - 90 minutos.
12- Fechamento.	60 - 90 minutos.

Iniciado o grupo, focou-se na criação e desenvolvimento do vínculo: estagiaria e atletas, esse que em pouco tempo se mostrou bastante resistente e prospero a intervenções. Como expresso no quadro acima, anterior ao início das datas de intervenção já havia se estabelecido um cronograma de atividades, esse que se baseou no conhecimento prévio a respeito da equipe, e nas falas que as atletas e o técnico mencionaram. No entanto, com o passar das atividades ocorreu algumas alterações no cronograma de execução das atividades, essas devido as demandas apresentadas pelas participantes no decorrer do tempo juntas.

Quadro 2: Cronograma de execução das atividades de estágio revisado.

Temática do encontro	Tempo de duração
1- Apresentação do estágio / identidade enquanto atleta.	60 - 90 minutos.

Temática do encontro	Tempo de duração
2- Trabalho em equipe.	60 - 90 minutos.
3- Comunicação.	60 - 90 minutos.
4- Confiança.	60 - 90 minutos.
5- Resolução de problemas.	60 - 90 minutos.
6- Ansiedade.	60 - 90 minutos.
7- Alimentação coerente, e autoestima.	60 - 90 minutos.
8- Bullying.	60 - 90 minutos.
9- Tríade cognitiva.	60 - 90 minutos.
10- Motivação.	60 - 90 minutos.
11- Linha da vida.	60 - 90 minutos.
12- Fechamento.	60 - 90 minutos.

Como identificado no Quadro 2, a estrutura de encontros a serem realizados necessitou alterações, foi perceptível a necessidade de serem desenvolvidos temas como alimentação, autoimagem, ansiedade, bullying e compulsividade alimentar, temas esses que apenas no decorrer das falas foram possíveis serem identificados como questões problema, e que cotidianamente estavam e permanecem causando prejuízos ao desempenho esportivo das atletas solicitando ser desenvolvido.

Como apresentado pela literatura, as habilidades socioemocionais possibilitaram o desenvolvimento cognitivo e intrapessoal entre os sujeitos, servindo de facilitador para maior alcance dos objetivos que pretendiam-se ser alcançados com esta intervenção, no mais, abrindo espaço para o diálogo dos demais temas. Assim, utilizando do lúdico como principal ferramenta para o desenvolvimento de habilidades como comunicação, resiliência e autonomia. Foram realizadas atividades como desenhos, esculturas, pinturas, priorizando a participação ativa daquelas que participavam, cabe ressaltar que essa iniciativa partiu da escuta pela preferência das esportistas a ações que exigiam maior movimentação e proatividade.

Quanto ao contato das participantes com a estudante, logo de cara foram mencionadas falas referentes as possibilidades que uma profissional da psicologia

poderia ofertar, era relatado frequentemente a necessidade de existir mais profissionais na área da escuta especializada que concentrassem a devida atenção as angustias e demandas presentes naquele espaço.

Como mudança mais significativa, teve-se a alteração na forma de compreender o papel das atletas no cenário esportivo, sua identidade. Apesar da consciência das dificuldades na trajetória a ser enfrentada pela esportista de vôlei profissional, algumas afirmaram seu desejo quanto a carreira no âmbito. Esse momento abriu caminho para uma relação de maior confiança entre as participantes, apoio e dedicação, além de cumprir com a demanda pessoal voltada a saúde física e aos relacionamentos intrapessoais.

Como impactos significativos positivos teve-se a mudança em comportamentos que prejudicavam a comunicação entre os membros, a maior união entre a equipe, assim como a melhora na autoestima e visão da equipe. As adolescentes aprenderam quais seriam as emoções, e a forma que elas afetam o seu desempenho em quadra, voltando a ideia de desenvolvimento físico, mental, relacional e de saúde.

Por fim, por meio destes momentos conclui-se que apesar de toda a determinação ao preparo físico, o campo emocional e cognitivo do time em questão ainda precisa ser melhor desenvolvido, entendendo que o seguimento de atividades manejadas pela psicologia possibilitará maior alcance de resultados positivos, esses que até o momento não acontecem com frequência.

## **Considerações Finais**

Conclui-se esse projeto com a confirmação dos apontamentos da literatura, o campo do esporte, principalmente do voleibol, está em avanço constante, sua popularização atrai e fomenta a iniciativa para que mais jovens, principalmente mulheres busquem a modalidade. Com esse crescimento, a demanda por escolinhas, principalmente públicas crescem, no entanto, o preparo e suporte para gerir tamanha demanda não alcança os níveis de crescimento.

A instituição em questão onde realizou-se esse trabalho, confirma essas afirmações, mas carrega em si a ambição de promover mudanças e melhorias não só no campo do esporte como no meio social. Ademais, abrindo possibilidades a estudantes que buscam responder a esse mesmo objetivo.

Quanto aos objetivos propostos, teve-se um alcance quase que total, em contrapartida, abrindo olhares para mais demandas que ultrapassam o tema das habilidades socioemocionais, percebendo fraquezas e vulnerabilidades que deveriam ser acompanhadas durante um período de tempo mais duradouro.

Como hipótese inicial a este trabalho, Acreditava-se que a atuação nesse campo poderia proporcionar um ambiente mais acolhedor para adolescentes esportistas, enriquecendo seu desenvolvimento como atletas e favorecendo uma melhor integração entre a equipe. Atualmente confirmando está ideia e percebendo a possibilidade de muito mais trabalhos voltados a esse público.

Ademais, pode-se afirmar que essa atuação constitui-se como de suma importância para que crianças e adolescentes das mais diferentes idades e que estão no meio esportivo possam se desenvolver de forma integral. Promovendo o esporte, em especial o voleibol.

Por fim, comprehende-se como limitações a esse projeto a falta de tempo e disponibilidade da fundação para que mais times e atletas fossem englobados as atividades, favorecendo ainda mais o desenvolvimento do público que frequenta a instituição.

## Referências

DAMÁSIO, B. F.; Mensurando Habilidades Socioemocionais de Crianças e Adolescentes Desenvolvimento e Validação de uma Bateria (Nota Técnica). **Trends Psychol**, n. 25, v. 4, 2017.

Educação Física e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais. Disponível em: <<https://institutopeninsula.org.br/wp-content/uploads/2022/12/EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%88DSICA-E-DESINVOLVIMENTO-DE-HABILIDADES-E-COMPET%C3%88ANCIAS.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2024.

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

LAZZOLI, J. K.; Atividade Física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte** v. 4, n. 4, 1998.

MAZZAROBA, C.; PIRES, G. de L. BREVE PANORAMA HISTÓRICO DO VOLEIBOL: DO SEU SURGIMENTO À ESPETACULARIZAÇÃO ESPORTIVA. **Ativ. Fís., Lazer & Qual. Vida**, Manaus, v.2, n.2, p.3-19, 2011.

MOLINA, M. R. K.; SILVA, L. O.; SILVEIRA, F. VAZ. CELEBRAÇÃO E TRANSGRESSÃO: A REPRESENTAÇÃO DO ESPORTE NA ADOLESCÊNCIA. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, n. 18, v. 2, p. 125-136.

NEUFELD, C. B.; CAVENAGE, C. C.; Conceitualização cognitiva de caso: Uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, v.6, n. 2, 2010.

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

OLIVEIRA, P. V. de; MUSZAKT, M. Revisão integrativa sobre métodos e estratégias para promoção de habilidades socioemocionais. *Rev. Psicopedagogia*, São Paulo, v. 38, n. 115, 2021.

PENA, A. C.; ALVES, G. PRIMI, R. *Habilidades socioemocionais na educação atual*. **Senac**, Rio de Janeiro, v. 46, n. 2, p. 132-136, 2020

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.

ROMARIZ, S. B. de; MOURÃO, L. A HISTÓRIA DO VOLEIBOL CONTADA POR JOGADORAS DE SELEÇÃO BRASILEIRA NO PERÍODO DE 1958 A 1989. ‘**Usos do Passado**’ – XII Encontro Regional de História, 2006.

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

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. L.; FISBERG, M. A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA. **Adolesc. Latinoam**, v. 3, n..1, p.1 – 13, 2022.