

A CULTURA ESPORTIVA COMO PROCESSO CONTEMPORÂNEO

Anna Alicia Olímpia¹, Gabryelly Silva¹, Igor Padilha, Kerollyn Ferreira¹, Lara Broedel e Maria Eduarda Posses¹, Camai Lima Dos Santos², Graucilene Ferreira Rodrigues³

¹Graduandos em Psicologia pela Faculdade Multivix Cariacica.

² Docente do curso de Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica.

³ Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica.

RESUMO

O esporte é um fenômeno social global que transcende barreiras culturais, religiosas e econômicas, mobilizando bilhões de pessoas. Além de seu impacto histórico-social, o esporte, em particular o Jiu-Jitsu, desempenha um papel crucial no desenvolvimento pessoal e social dos praticantes, promovendo valores como ordem, respeito e disciplina. A Psicologia esportiva auxilia na melhora do rendimento e no bem-estar emocional dos atletas. Este estudo investigou as experiências de praticantes de Jiu-Jitsu através de visitas às academias Show Mill, em Vila Capixaba, e WL Fighter, em Bom Pastor. Foram realizadas rodas de conversa e distribuídos formulários online para captar as vivências e percepções dos atletas. Os resultados revelaram que o Jiu-Jitsu oferece inúmeras vantagens, incluindo disciplina, resiliência, saúde mental, autodefesa, senso de comunidade, amizade, concentração e foco. A prática regular do Jiu-Jitsu permite aos praticantes superarem barreiras físicas e psicológicas, adaptando-se às normas e valores da cultura esportiva. Além disso, a formação de vínculos sociais e a promoção de valores são evidentes tanto no contexto esportivo quanto em outras áreas da vida dos praticantes. As experiências compartilhadas pelos atletas demonstraram que o esporte é fundamental para a transformação pessoal, aliviando o estresse diário e promovendo o bem-estar geral. A combinação do Jiu-Jitsu com a Psicologia esportiva mostrou-se eficaz na promoção do desenvolvimento socioemocional, oferecendo uma nova perspectiva sobre a importância do esporte na vida das pessoas. Conclui-se que o esporte, aliado ao companheirismo e respeito, é um agente transformador de vidas, essencial para o desenvolvimento pessoal e bem-estar.

Palavra-Chave: Esporte, Jiu-Jitsu, desenvolvimento pessoal, Psicologia esportiva, transformação social.