

# **EXPLORANDO OS IMPACTOS DA CULTURA ATRAVÉS DO VÔLEI NA VIDA DE ADOLESCENTES: UMA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA.**

Prática de Extensão Interdisciplinar - Cultura

*Ana Carolina de Sousa Barbosa<sup>1</sup>; Keytiane Andrade de Souza<sup>1</sup>; Ednalva Rodrigues de Souza Santos<sup>1</sup>; Milena da Silva dos Santos dos Anjos<sup>1</sup>; Pamella de Cássia Barbosa Garcia<sup>1</sup>; Renata Camporesi Chrispim<sup>1</sup>; Camai Lima Dos Santos<sup>2</sup>*  
*camailima@gmail.com*

<sup>1</sup>*Discentes do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica/ES.*

<sup>2</sup>*Docente do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Multivix Cariacica/ES.*

## **INTRODUÇÃO**

O esporte é amplamente reconhecido como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento cultural, social e econômico, influenciando positivamente a vida dos jovens. Conforme destacado por Betti (1991), Bracht (2000), Paes (2002) e Mesquita (2006), o esporte contribui para a melhora da resistência física, da confiança, da disciplina e das relações interpessoais. Tubino (2002) classifica-o em três vertentes principais: esporte-educação, focado na formação de caráter; esporte-participação, voltado ao bem-estar; e esporte-performance, focado em resultados e regras esportivas. Este projeto visa promover o desenvolvimento integral dos jovens por meio do fortalecimento da autoconfiança, comunicação e autoestima, além de conscientizar os pais sobre a importância do esporte na ocupação saudável do tempo dos adolescentes, prevenindo o envolvimento em atividades de risco.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Para atender à demanda identificada, propõe-se uma intervenção baseada na psicologia de grupos, conforme Osório (2000), que explora a dinâmica dos microgrupos humanos. Esses grupos permitem que os indivíduos preservem sua singularidade enquanto colaboram para alcançar objetivos comuns. No contexto esportivo e social dos adolescentes, essa abordagem busca aprimorar a comunicação, a interação social e o desenvolvimento pessoal por meio de atividades em grupo.

A intervenção incluirá dinâmicas e rodas de conversa para pais e adolescentes, enfatizando o vôlei como ferramenta para fortalecer habilidades essenciais, como comunicação e autoconfiança. Envolvendo os pais, a intervenção reforça o apoio parental no desenvolvimento dos jovens.

#### **PLANO DE AÇÃO:**

1º Encontro – Organização e planejamento de ideias (01/05, 40 min, Multivix Cariacica).

2º Encontro – Perguntas e respostas sobre o papel do esporte (20/06, 30 min, Rosa da Penha).

3º Encontro – Dinâmica para comunicação e autoconfiança (22/06, 30 min, Rosa da Penha).

4º Encontro – Discussão dos comportamentos pós-dinâmica (27/06, 30 min, Rosa da Penha).

#### **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Durante a intervenção com o time de vôlei de adolescentes, observamos fatores significativos para o desenvolvimento pessoal dos participantes, com destaque para a motivação nas dinâmicas e a cooperação em grupo. O objetivo foi promover o crescimento integral dos jovens, explorando suas motivações e fortalecendo autoconfiança, comunicação e autoestima.

Iniciamos com perguntas estratégicas para conhecer melhor os adolescentes e suas perspectivas, revelando que, embora alguns estivessem presentes por insistência familiar, muitos reconheciam o valor do esporte e buscavam melhorar o ambiente e a dinâmica do grupo. Implementamos duas dinâmicas: uma para promover integração e fortalecer a comunicação, e outra focada em autoconfiança e autoestima. Realizada na área de lazer de Rosa da Penha, a intervenção teve um espaço propício para atividades, com acompanhamento das orientadoras Keytiane, Ednalva e Renata.

Ao longo das atividades, enfatizamos valores como trabalho em equipe, resiliência, autoconfiança e disciplina, essenciais para o contexto esportivo e com impacto na vida acadêmica e pessoal dos jovens. O feedback foi muito positivo; os adolescentes destacaram a relevância dos temas e afirmaram que aplicariam o aprendizado em sua

rotina. Eles reconheceram a importância da comunicação clara, do trabalho em equipe e da confiança mútua para o bom funcionamento da equipe.

Ao final, perguntamos quais lições haviam aprendido, e as respostas reforçaram o valor do trabalho coletivo e do respeito às diferenças, aplicáveis não apenas no esporte, mas em diversas esferas da vida. A intervenção evidenciou o esporte como uma ferramenta transformadora para o desenvolvimento pessoal e mostrou a importância de um ambiente positivo e colaborativo para o crescimento dos jovens.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a adolescência é uma fase repleta de desafios para jovens e suas famílias. A intervenção com o time de vôlei demonstrou que o esporte, aliado a dinâmicas estruturadas, pode promover o desenvolvimento integral, fortalecendo aspectos essenciais como saúde mental, autoestima e autoconfiança. O esporte mostrou-se uma poderosa ferramenta para cultivar valores como trabalho em equipe, resiliência e disciplina, que são fundamentais para a vida esportiva, pessoal e acadêmica dos adolescentes.

Embora a intervenção tenha sido breve, ela plantou as bases para a cooperação e o crescimento pessoal, destacando o esporte como um importante catalisador de desenvolvimento social e pessoal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde mental; Esporte e adolescência; Trabalho em equipe, cultura esportiva.

### **REFERÊNCIAS**

BARROSO, A. L. R. *Voleibol escolar: três dimensões dos conteúdos*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, 2008.

BENCK, R. T.; CASAL, H. M. V. *Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em modalidades esportivas*. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 92, p. 12, 2006.

BETTI, M. *Educação Física e sociedade*. São Paulo: Editora Movimento, 1991.

BRACHT, V. *A constituição das teorias pedagógicas da educação física*. *Cadernos Cedes*, v. 19, p. 69-88, 1999.

COSTA, J. T.; DA SILVA, F. S.; SILVEIRA, C. A. B. *As práticas grupais e a atuação*

*do psicólogo: intervenções em grupo no Estágio de Processos Grupais. Vínculo - Revista do NESME, v. 15, n. 2, 2018.*

MESQUITA, I. *Ensinar bem para aprender melhor o jogo de voleibol: pedagogia do desporto.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

OSÓRIO, L. C. *Grupos: teorias e práticas - acessando a era da grupalidade.* Porto Alegre: Artmed, 2000.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. *A pedagogia do esporte e os jogos coletivos.* In: DE ROSE, D. *Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar.* Porto Alegre: Artmed, 2009.

TUBINO, M. J. G. *Uma visão paradigmática das perspectivas do esporte para o início do século XXI.* In: GEBARA, A.; MOREIRA, W. W. (Org.). *Educação física & esportes: perspectivas para o século XXI.* 9. ed. Campinas: Papirus, 2002, p. 125-139.