

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC - SP

Fabiola Matarazzo

**A Arteterapia na preparação psicológica de atletas:  
uma abordagem junguiana**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

São Paulo  
2013

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC – SP

Fabiola Matarazzo

**A Arteterapia na preparação psicológica de atletas:  
uma abordagem junguiana**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica - Núcleo Junguiano sob a orientação da Professora Doutora Ceres Alves de Araújo

São Paulo  
2013

Banca Examinadora

---

---

---

*Ao jardim da minha casa!  
que fez parte da minha infância,  
da construção da minha identidade até sair para casar ...*

*minha floresta pessoal em plena cidade,  
um lugar encantado, especial e muito mágico,*

*onde a imaginação esteve sempre em ação ...*

*no esconde-esconde entre os "bandulhos e ladrões",  
no pega-pega e nas queimadas com os vizinhos,  
na confecção de lanternas mágicas de vagalumes,*

*no caminho da amarelinha até chegar na minha casinha,  
onde cuidava das minhas "filhas" e fazia comidinha,*

*nas culinárias experimentais  
como na confecção dos brigadeiros de terra e grama,  
no alto da seringueira chegando me esconder*

*e me sentir mais perto do céu,*

*ou dentro da minha "casinha de bonecas"*

*onde me sentia segura no meu reino,*

*protegida pelos meus guardiões (meus cachorros)*

*dos "ataques" dos meninos,*

*que fugiam para a casa da árvore,*

*onde menina não podia entrar.*

*correr, jogar, pular, rolar, se esconder ..*

*planejar, experimentar, imaginar, tentar, criar e outra vez inventar ..*

*e foi assim que a imaginação,  
as atividades artísticas, expressivas e físicas  
se iniciaram e começaram a fazer parte da minha vida.*

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora, Prof<sup>a</sup> Dra. Ceres Alves de Araújo, por ter concordado no desafio de me orientar, com sabedoria e amorosidade neste caminho rumo a integração destas 3 áreas da minha atuação.

À Prof<sup>a</sup> Dra. Eloisa Marques Damasco Penna, por ter aceitado o convite em participar “do meu time” e pelas contribuições pertinentes feitas no exame de qualificação.

À Prof<sup>a</sup> Dra. Patrícia Pinna Bernardo, nem sei como agradecer, pela oportunidade de te conhecer e poder muito aprender com sua sabedoria e arte em tecer os conhecimentos da Arteterapia e da Psicologia Junguiana, além de grande incentivadora para a realização do mestrado.

À Prof<sup>a</sup> Dra. Edna Maria Severino Peters Kahhale, pela maestria nas aulas, abrindo as portas ao mundo cibernético das pesquisas.

À Profa. Dra. Liliana Liviano Wahba e Prof. Dr. Durval Luiz de Faria, professores do Núcleo Junguiano, pela possibilidade em refletir a presença dos recursos artísticos na obra de Carl Gustav Jung.

À Profa. Dra. Maria Teresa Nappi Moreno por me apresentar a Psicologia Junguiana na época da faculdade, e pela alegria de conseguir te encontrar neste momento da vida profissional.

Ao Prof. Dr. José Jorge de Moraes Zacharias, pela contribuição nas discussões e possíveis pesquisas frente aos resultados tipológicos do grupo avaliado.

Ao Prof. Dr. Leandro Campi Prearo, pela assessoria no tratamento dos dados estatísticos.

Aos companheiros desta jornada heroica Cris, Tathi, Sandro, Gil, Glauca e ao grupo de orientação pela torcida e apoio nos diferentes “tempos” solicitados, em especial à Maria Mello, tão amorosa e prestativa em suas contribuições e à Carla Storch pelo apoio tecnológico e incentivos constantes.

À Luciana da Silva Garcia, da Clínica Bem Nutrir - Espaço Saúde, por ceder o espaço da cozinha experimental para a realização desta pesquisa.

À Cristiane Fairbanks, pela revisão e estruturação de todo o trabalho.

À Cristiane Gomes Linge, pelas deliciosas apertadas nas costas conseguindo me soltar durante esse longo período de digitação, aliviando minhas dores posturais.

À prefeitura, coordenadores e técnicos envolvidos, que acreditaram no meu trabalho permitindo que esta pesquisa fosse realizada.

Aos atletas das diferentes modalidades esportivas que aceitaram participar e se envolveram nesta proposta de trabalho.

À Carol Pavan, pela contribuição na busca das pesquisas digitais.

À Bia, minha cunhada pela ajuda dos “escritos científicos”.

Aos meus irmãos, Nick e Nando, por serem coadjuvantes das minhas histórias e aventuras de infância, dentro do jardim encantado.

Aos meus pais, Francisco Nicolau e Maria Helena, pela enorme ajuda e assessoria com as meninas na minha ausência, pela herança artística e esportiva e pela oportunidade em crescer e me desenvolver num espaço maravilhoso como o jardim da nossa casa.

Ao meu marido, Rubão, por ser um verdadeiro herói na jornada percorrida durante o período do mestrado, ultrapassando obstáculos e acreditando no encontro de algo maior e melhor adiante, além da divisão desonesta com as tarefas familiares e por ser o grande responsável pela construção do meu novo jardim, agora na minha fase adulta.

As minhas filhas queridas, Marcela e Gabriela, por me proporcionarem a divina sensação de ser mãe, e pela oportunidade de poder continuar a brincar, criar e me expressar agora no jardim da nossa nova casa!

E de coração, bem lá de dentro, agradeço todos vocês!!

## RESUMO

O presente trabalho teve por objetivo compreender o processo da Arteterapia como um recurso na preparação psicológica de atletas a partir do referencial teórico junguiano. Esta pesquisa foi realizada em uma cidade do interior de São Paulo com 22 atletas do sexo feminino pertencentes a 3 modalidades esportivas (voleibol, handebol e judô) com uma média de 21 anos de idade. Foi utilizado o método qualitativo, baseado em oito encontros de Arteterapia analisados à luz da Psicologia Junguiana. Os instrumentos utilizados foram: questionário sociodemográfico e esportivo, questionário de avaliação tipológica, o processo de Arteterapia e o questionário de avaliação (fechamento). Os resultados revelaram que os recursos arteterapêuticos utilizados favoreceram o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de habilidades psicológicas importantes ao atleta, bem como contribuíram com a possibilidade de uma relação harmoniosa entre os opostos vivenciados no ambiente competitivo reconhecendo potenciais, encontrando satisfação e prazer neste caminho de crescimento psicológico e esportivo.

**Palavras-chave:** Psicologia do Esporte. Arteterapia. Psicologia Junguiana. Intervenções psicológicas. Recursos expressivos.

## **ABSTRACT**

The present work has as its main objective to understand the process of Art Therapy as a resource to psychological preparation regarding athletes taking into account Jungian theory reference. Such research has been performed in a city located in the countryside of São Paulo and its integrants, 22 female athletes, all around 21 years old, participating in sports (volleyball, handball and judo). The qualitative method based on eight meetings on Art Therapy. The work was analyzed in the light of Jungian Psychology. The Instruments used were the following: socio demographic questionnaire, tipology assessment, Art Therapy process and final assessment questionnaire (closing). The results revealed Art Therapy recourses used favored development and improvement of important psychology abilities towards the athlete as well as being a contribution to the possibility of a balanced relationship between opposing parts cohabitating in a competitive environment – recognizing potentials and finding satisfaction and pleasure in such a path fulfilled of psychological and sports' growth.

**Key Words:** Sport psychology. Art Therapy. Jungian Psychology. Psychological intervention. Expressive resources.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição de Frequência das Participantes em relação à Modalidade Esportiva	70
Gráfico 2: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Faixa Etária	70
Gráfico 3: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Cidade Natal	71
Gráfico 4: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Escolaridade	72
Gráfico 5: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Escolaridade: Estudante	73
Gráfico 6: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à religião: Praticante	75
Gráfico 7: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Participação Esportiva mais Significativa	76
Gráfico 8: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação ao Motivo pelo início da Prática Esportiva	77
Gráfico 9: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação ao Significado de ser Atleta	80
Gráfico 10: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação às Características a serem melhoradas	81
Gráfico 11: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação ao Objetivo como Atleta	83
Gráfico 12: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação à Expectativa do Trabalho Psicológico voltado ao Esporte	85
Gráfico 13: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação às Atitudes e as Funções Psíquicas	86

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Os 4 elementos da natureza e as 4 funções psicológicas	40
Quadro 2: Descrição dos encontros do Processo de Arteterapia	63

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Carga Horária de Treinamento	74
Tabela 2: Categorias encontradas na Questão Aberta: Motivo pelo Início da Prática Esportiva	77
Tabela 3: Categorias encontradas na Questão Aberta: Significado de ser Atleta	79
Tabela 4: Categorias encontradas na Questão Aberta: Características a serem melhoradas	81
Tabela 5: Categorias encontradas na Questão Aberta: Objetivo como Atleta	82
Tabela 6: Categorias encontradas na Questão Aberta: Expectativa do Trabalho Psicológico voltado ao Esporte	84
Tabela 7: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação às Atitudes e as Funções Psíquicas	86
Tabela 8: Distribuição da Frequência da Tipologia Psicológica das Participantes	89

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: “Caminho do Atleta”	101
Figura 2: Confeção do Jardim	107
Figura 3: Confeção do Escudo de Poder	113
Figura 4: Confeção do “Olho Mágico” ou “Olho de Deus”	120
Figura 5: Confeção da Mandala	125

## LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Termo de Consentimento Informado (secretário de Esportes)	152
Anexo 2 – Aprovação do Projeto pelo Comitê de Ética	153
Anexo 3 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (participante)	154
Anexo 4 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (para os menores de 18 anos)	155
Anexo 5 – Termo de Consentimento para Divulgação dos Dados (participante)	156
Anexo 6 – Termo de Consentimento para Divulgação dos (para os menores de 18 anos)	157
Anexo 7 – Questionário Sociodemográfico e Esportivo	158
Anexo 8 – Questionário de Avaliação – Fechamento	163

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	16
Objetivos da Pesquisa	21
<b>1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	22
1.1 Psicologia do Esporte	22
1.1.1 Esporte	22
1.1.2 Psicologia do Esporte	22
1.1.3 Histórico/Desenvolvimento	23
1.1.4 Preparação Psicológica	25
1.1.5 Pesquisas sobre Psicologia do Esporte	26
1.2 Arteterapia na Abordagem Junguiana	27
1.2.1 Arte	27
1.2.2 Arteterapia	29
1.2.3 Histórico/Desenvolvimento	31
1.2.4 Fundamentos da Arteterapia	33
1.2.4.1 O Processo Criativo	36
1.2.4.2 As Funções Psicológicas e os Elementos da Natureza	38
1.2.4.3 O Processo de Arteterapia	43
1.3 A Psicologia do Esporte e a Arteterapia na Abordagem Junguiana	44
1.3.1 A Tipologia Junguiana no Esporte e na Arteterapia	44
1.3.2 O Arquétipo do Herói e o Atleta	45
1.3.3 O Esporte como um Caminho de Individuação	49
1.3.4 Pesquisas sobre Psicologia do Esporte e Arteterapia	51

<b>2 MÉTODO</b>	56
2.1 Caracterização do Estudo	56
2.2 Participantes	57
2.2.1 Critérios de Seleção da Amostra	57
2.2.2 Local de Coleta dos Dados da Amostra	58
2.3 Instrumentos de Pesquisa	58
2.3.1 Questionário Sociodemográfico e Esportivo (Anexo 7)	58
2.3.2 Questionário de Avaliação Tipológica – QUATI	58
2.3.3 Questionário de Avaliação – Fechamento (Anexo 8)	59
2.3.4 O Processo de Arteterapia	59
2.4 Procedimentos	60
2.4.1 Procedimentos para Coleta	60
2.4.2 Procedimento de Aplicação do Processo de Arteterapia	61
2.4.2.1 Descrição dos Encontros do Processo de Arteterapia	63
2.4.3 Procedimento de Análise dos Dados	66
2.4.4 Procedimento Ético	67
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	69
3.1 Dados Sociodemográficos e Esportivos	69
3.2 Questionário de Avaliação Tipológica (QUATI)	86
3.3 Processo de Arteterapia	89
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	132
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	140
<b>ANEXOS</b>	152

## INTRODUÇÃO

Ao trabalhar com a Psicologia do Esporte, com atletas de alto nível, sempre estive em busca de oferecer-lhes algo que fosse um diferencial no desenvolvimento do seu mais alto desempenho. Para isso, nesse caminho profissional, procurei inúmeros cursos de aprimoramento, como se estivesse em uma constante competição pessoal, à procura de um novo curso ao terminar cada formação.

Comecei percorrendo cursos de relaxamento, como o de Cinesiologia Psicológica, para conhecer e compreender o corpo que treina e se aperfeiçoa constantemente. Para estruturar este caminho, complementei com uma especialização em Psicologia Junguiana, teoria que me acompanhava desde a época da faculdade, para entender melhor seus conceitos e encontrar uma fundamentação mais sólida para os passos que vinha fazendo.

Em 1992, fui à Havana/Cuba fazer minha formação em Psicologia do Esporte, campo ainda pouco desenvolvido no Brasil, mas muito reconhecido e valorizado nessa cultura. No Centro de Preparação Psicológica do Esporte Clube Pinheiros, fui integrando estes conhecimentos e adaptando-os à realidade existente ali, de 1990 a 1997, quando o setor foi extinto.

Comecei então a percorrer trechos ainda não explorados e cheguei à Arteterapia. Depois dessa formação, integrei os conceitos da Arteterapia à abordagem junguiana, aprofundando temas e recursos em Arteterapia nos cursos ministrados pela professora Dra. Patrícia Pinna Bernardo.

Essa foi uma iniciativa significativa neste meu percurso profissional, pois fazendo arte, consegui encontrar dentro de mim e não mais fora (nos variados cursos) o que sempre vinha tentando achar, uma característica importante e essencial em minha atuação. Pude assim proporcionar também aos atletas o contato com um novo aspecto, valorizando o seu essencial, trabalhando com esse diferencial na conquista do resultado esportivo.

No meu retorno ao clube de 2002 a 2008, pude explorar e perceber como os recursos arteterapêuticos eram valiosos e facilitadores no trabalho da preparação psicológica para competições esportivas.

Agora no mestrado, tenho a intenção de organizar e estruturar todo esse meu percurso, descrevendo a utilização da Arteterapia com a fundamentação da Psicologia Junguiana, como um recurso importante à preparação psicológica de atletas.

Devido à grande competitividade do esporte na atualidade, é possível atingir uma equiparação no nível físico, técnico e tático na atuação esportiva. Diante disso, irá triunfar aquele que estiver mais bem preparado psicologicamente.

Segundo Thomas (1983), devido à grande exigência do desempenho esportivo, é o aspecto psicológico que pode ajudar a desenvolver por completo a capacidade potencial e a disposição do atleta, de modo que alcance uma melhor atuação esportiva.

A Psicologia do Esporte surgiu como um campo de atuação da Psicologia e uma das disciplinas das Ciências do Esporte, tendo por objetivo analisar, desenvolver e modificar se necessário, as condições e os efeitos psíquicos da conduta humana no contexto social do esporte.

Os esportistas precisam suportar e superar sistematicamente cargas físicas e emocionais, o que predetermina a grande importância do fator psicológico na sua preparação. A mente possui uma grande influência sobre o corpo, podendo ser um aliado valioso ou um inimigo destruidor (GONZALEZ, 1992).

A preparação psicológica é um processo de desenvolvimento que faz parte do planejamento dos atletas que visam um resultado esportivo. É um conjunto de procedimentos que tem como tarefa criar e assegurar um estado psíquico favorável que garanta o êxito nos treinamentos e competições. Cox (1994) relata que a Psicologia do Esporte não está interessada apenas em aumentar o desempenho do atleta, mas a utilizar o esporte como uma ferramenta valiosa para o enriquecimento humano.

A Arteterapia consiste no uso de recursos artísticos e expressivos no processo terapêutico, preventivo e pedagógico, sem o foco no valor estético. Através da confecção de um trabalho, quando se manuseia e experimenta materiais diversos, o indivíduo aprende a se perceber com outros olhos, ampliando o seu conhecimento e integrando os aspectos desconhecidos, inconscientes. Neste processo o indivíduo acessa e desenvolve potencialidades, que trazidas à

consciência podem ser integradas promovendo uma atuação humana com mais eficácia e inteireza.

Para Bernardo

Todos os recursos arteterapêuticos podem nos auxiliar nessa jornada heróica que nos leva ao interior de nós mesmos, de onde extraímos recursos para o pleno desenvolvimento de nossos potenciais e talentos, nos religando a um sentido mais amplo para a nossa existência (2008, p.17).

A Arteterapia propõe o contato com o mundo interno, proporcionando descobertas e o reconhecimento de características e potencialidades que podem possibilitar a atuação esportiva com mais qualidade e sentido, e conseqüentemente alcançar o tão almejado resultado esportivo.

O processo de Arteterapia enfatiza a maneira de ser e estar em cada momento, inserido na preparação psicológica de atletas, possibilita que a relação com o esporte se apresente de forma menos estressante e mais prazerosa, proporcionando ao atleta o aprendizado do seu processo, transformando o seu treinamento em um caminho de conquistas na busca de suas metas, valorizando todo o treinamento e não só o resultado final.

É comum vermos os atletas longe de suas atuações esportivas por estarem lesionados ou em fase de recuperação, sendo o meio competitivo um caminho muito mais ligado ao sofrimento e à dor do que ao prazer. A pressão elevada e as altas cobranças que o esporte de rendimento impõe, podem ser entendidas de outra forma, com um sentido maior. As intervenções por meio da Arteterapia proporcionam o contato com a dimensão do prazer e possibilitam que as potencialidades inerentes ao humano, possam ser acessadas e desenvolvidas.

O esporte tem sido considerado um dos principais fenômenos do mundo contemporâneo, se tornando um componente cultural de grande valor em todos os continentes. Impulsionadas por motivos variados, as pessoas do mundo inteiro estão cada vez mais envolvidas e interessadas nos grandes eventos esportivos, principalmente nos de alto rendimento (Copas do Mundo e Jogos Olímpicos).

Neste meu trabalho, tenho a intenção de trazer uma nova possibilidade do atleta se relacionar com o esporte competitivo além de ampliar as pesquisas nas

áreas envolvidas, proporcionando outras formas de intervenção do trabalho psicológico com atletas.

Na Grécia antiga, os jovens já educavam o corpo para conseguir uma perfeita integridade física e orgânica, tentando assim imitar os seus deuses. Costumavam cultivar a saúde da alma como também a saúde e a beleza do corpo. Desde os tempos imemoriais, os povos prestavam tributo aos deuses através do canto, da música, da dança e das competições.

Segundo Brandão (2009), em Epidauro o grande Centro Terapêutico da Antiguidade, considerado o santuário de Asclépio (deus da medicina e da cura), acreditava-se que a cura total do corpo só era possível quando se curava a mente, quando havia uma transformação dos sentimentos. A harmonia e a ordem divina exerciam uma influência decisiva sobre a saúde psíquica e corporal. Este Centro Terapêutico era considerado também um polo cultural e de lazer, onde existia teatro, estádio, ginásio, biblioteca e numerosas obras de arte. Acreditava-se que as atividades físicas e esportivas disciplinavam os movimentos e o ritmo interior do corpo, aumentando as possibilidades físicas e psíquicas do ser humano. A contemplação das obras de arte trazia elevação, espiritualidade e a humanização do pensamento. A comunhão entre as diversas cerimônias que lá existiam, enfatizava o efeito tranquilizador e terapêutico sobre a alma e o corpo.

Podemos fazer uma analogia entre o que acontecia na Grécia antiga e em Epidauro, com a proposta da utilização da Arteterapia na preparação psicológica de atletas, conforme relata Bernardo ao

pensar na palavra terapia associada à arte, e na relação entre o que é praticado em Arteterapia (...) como tendo sua raiz nessa concepção integrada entre corpo e alma, já que os métodos expressivos aproximam e conjugam matéria e espírito, consciência e inconsciente, indivíduo e coletividade numa criação conjunta que traz e expressa o remédio que somos, em nossa singularidade, para o universo (2006, p. 82).

Além disso, a Arteterapia promove a melhoria “da qualidade de vida ao relacionar significativamente o mundo interno e o externo, propiciando o reconhecimento e o desenvolvimento de potenciais, o autoconhecimento, a aprendizagem significativa e o crescimento psíquico” (BERNARDO, 2006, p. 79).

A própria nomenclatura “Psicologia do Esporte” já pressupõe uma relação entre o mundo psíquico e o mundo físico, compreendendo corpo e mente interligados na promoção da integridade do ser humano junto às práticas esportivas.

A Arteterapia na preparação psicológica de atletas também objetiva essa integração entre a materialidade e a alma, dando corpo e voz aos aspectos do nosso mundo interno poder se expressar externamente.

Na teoria Junguiana, encontra-se a dinâmica psicológica associada à dinâmica corporal e vice-versa:

Corpo e psique são os dois aspectos do ser vivo, isso é tudo o que sabemos. Assim prefiro afirmar que os dois agem simultaneamente, de forma milagrosa, e é melhor deixar as coisas assim, pois não podemos imaginá-las juntas. Para meu próprio uso cunhei um termo que ilustra essa existência simultânea; penso que existe um princípio particular de sincronicidade ativa no mundo, fazendo com que os fatos de certa maneira aconteçam juntos como se fossem um só, apesar de não captarmos essa integração (JUNG, 1989, p. 29).

Dado ao elevado nível de competitividade presente no esporte na atualidade, com o crescimento tecnológico, o interesse da mídia e os variados métodos de se alcançar a eficácia esportiva, o corpo do atleta passa a representar visivelmente os seus resultados, e para suportar e superar os treinamentos que lhes são impostos e render como um campeão, o corpo sofre. Percebe-se um grande investimento dado ao corpo (externo) e um enorme esquecimento dado à alma.

Medina (1987) nos proporciona a importante reflexão sobre a necessidade de mudanças no ensino da educação física, levando os futuros profissionais a um olhar mais amplo e um sentido mais humano da cultura física, integrando as dimensões intelectual, sensorial, afetiva, gestual e expressiva.

Pudemos perceber por meio dos escritos acima, que a Psicologia Junguiana, a Psicologia do Esporte, a Arteterapia, assim como as atividades artísticas e esportivas que aconteciam em Epidauro, valorizavam a integração entre corpo e psique na busca do equilíbrio psicológico.

Frente às exigências do esporte a qual nos encontramos atualmente, e o crescente interesse social e econômico ao seu redor, trago neste trabalho a oportunidade de integrar estas diferentes áreas bem como contribuir com um estudo

relevante não só para a Psicologia do Esporte, mas também para a Arteterapia e Psicologia Junguiana, campos ainda pouco explorados na área competitiva.

### Objetivos da Pesquisa

#### Objetivo Geral

O objetivo geral do presente estudo é compreender o processo da Arteterapia como um recurso na preparação psicológica de atletas a partir do referencial teórico junguiano.

#### Objetivo específico

O objetivo específico é lançar luz sobre as contribuições da Arteterapia para o desenvolvimento psicológico dos participantes.

# 1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

## 1.1 Psicologia do Esporte

### 1.1.1 Esporte

A prática esportiva vem se desenvolvendo nas sociedades, se transformando em um expoente de bem estar, além de ocupar um espaço importante na educação e formação do indivíduo. Este crescimento está relacionado ao esporte espetáculo, como fonte de diversão e emoção, e como resultado dos meios de comunicação. A ciência e a tecnologia que rodeiam principalmente o esporte competitivo de alto rendimento impulsionam sua evolução bem como a indústria esportiva e o *marketing*. “É um fenômeno profundamente humano, de visível relevância social na história da humanidade e intimamente ligado ao processo cultural de cada época” (TUBINO, 2011, p. 12).

O esporte constitui um dos fenômenos culturais mais representativos nas sociedades, favorecendo e instigando o crescimento das ciências que o suportam.

Na Grécia, berço dos Jogos Olímpicos, o que a religião não conseguia, isto é, a união dos gregos, as provas atléticas o faziam periodicamente. A prática do esporte na Grécia Antiga era considerada uma necessidade física de tanta importância quanto aquelas de ordem moral e intelectual. Os jogos olímpicos se tornaram a maior festa da Grécia, em que até as guerras entre as civilizações vizinhas se interrompiam para celebrar tal evento.

### 1.1.2 Psicologia do Esporte

A Psicologia do Esporte é uma das áreas das Ciências do Esporte e uma das especializações da Psicologia. Tem por objetivo analisar, desenvolver e modificar se necessário, as condições e os efeitos psíquicos da conduta humana no contexto social do esporte e da atividade física.

Thomas (1983) nomeia a Psicologia do Esporte como sendo uma disciplina científica que estuda as causas, os efeitos e os processos psíquicos do ser humano antes, durante e depois da atividade física e esportiva. E Cox (1994), relata que a Psicologia do Esporte não está interessada apenas em aumentar a *performance* do atleta, o esporte pode ser utilizado como um veículo de grande importância para o enriquecimento humano.

Dentre as áreas de aplicação da Psicologia do Esporte encontra-se o esporte iniciação ou escolar, o esporte lazer ou recreativo, o esporte terapêutico ou de reabilitação e o esporte competitivo ou de rendimento (SAMULSKI, 1992). A Psicologia voltada ao Esporte competitivo tem sido a área de maior investimento e interesse pelo mundo.

O psicólogo voltado ao esporte competitivo é considerado um assessor do grupo de profissionais no qual está inserido, visa preparar psicologicamente o atleta e a equipe esportiva bem como assessorar toda comissão técnica auxiliando o desenvolvimento e o aperfeiçoamento dos aspectos psicológicos importantes ao rendimento, bem como na obtenção do bem estar geral do ser humano. O esporte competitivo é a área que abrange este estudo.

### **1.1.3 Histórico/Desenvolvimento**

Nos primeiros artigos de Pierre de Coubertin, o iniciador dos jogos olímpicos, na 1ª década do século XX, já se falava em Psicologia do Esporte. Neste período, várias pesquisas demonstravam as vantagens da atividade física para o desenvolvimento do ser humano como um todo.

Nos anos de 1920 surgiram os primeiros laboratórios e Institutos de Psicologia do Esporte na antiga União Soviética, nos Estados Unidos, no Japão e na Alemanha (SAMULSKI, 2002).

O marco fundamental da história foi em 1965 a realização do 1º Congresso Internacional de Psicologia do Esporte, ocorrido em Roma (Itália). A partir daí, com a troca de informações e o surgimento de revistas, jornais e a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (ISSP), a existência e crescimento mundial começou a ser

reconhecido oficialmente, se espalhando pelo mundo. No Brasil, o primeiro trabalho com a Psicologia do Esporte foi realizado em 1957, com juízes de futebol no estado de São Paulo. Posteriormente, com a seleção brasileira de futebol, nas copas de 58 (Suécia) e 62 (Chile), em que o Brasil (campeão mundial) teve um psicólogo como integrante em sua delegação.

Historicamente, a Psicologia do Esporte surgiu como uma disciplina da educação física. Contudo, o interesse significativo na disciplina tem se desenvolvido entre profissionais da Psicologia (COX, 1994). A disciplina de Psicologia do Esporte ou Psicologia da Educação Física encontra-se na grade curricular dos cursos de Educação Física e Esporte, porém o mesmo não acontece para a formação em Psicologia.

Contudo foi só a partir de 2000, com o reconhecimento pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) e a regulamentação efetiva da especialidade em Psicologia do Esporte, que esta tem sido uma das áreas emergentes da Psicologia no Brasil, surgindo cada vez mais interesse pelo estudo e atuação prática por parte dos profissionais. Porém ressalva Rubio (2004, p. 2) que “nem toda Psicologia aplicada ao esporte é a Psicologia do Esporte”, considerando fundamental para atuação na área o conhecimento do universo que permeia o esporte.

Segundo Thomas (1983) a Psicologia do Esporte deve ser encarada como uma resposta à necessidade do mercado e da civilização. Devido a grande exigência do desempenho esportivo atual, cabe a ela ajudar a desenvolver por completo a capacidade potencial e a disposição do atleta de modo que alcance uma melhor atuação no momento decisivo. Brandão (2007) corrobora relatando que o intenso ritmo de desenvolvimento da Psicologia do Esporte no âmbito mundial vem acompanhando o movimento esportivo e a importância da atividade física tanto na educação como na saúde, no Brasil percebe-se o crescimento no campo acadêmico bem como na prática do profissional da psicologia junto ao esporte.

### 1.1.4 Preparação Psicológica

A preparação psicológica é um processo de desenvolvimento que faz parte do planejamento dos atletas que visam um resultado esportivo. É um conjunto de procedimentos que tem como tarefa criar e assegurar um estado psíquico favorável que garanta o êxito nos treinamentos e competições (MATARAZZO, 2000b). Embora as variáveis psicológicas do rendimento sejam as mesmas para todos os atletas, cada modalidade possui a sua especificidade que deve se conhecer para direcionar o trabalho da melhor forma.

Para Thomas

É preciso eliminar perturbações da alma que possam influenciar os resultados de performances. O atleta tem que ser preparado para suportar a carga psíquica de uma competição com perfeição, de modo a ser capaz de mobilizar todas as suas reservas de forças no momento decisivo. Além disso, deve ser motivado ao máximo. O treinamento não se limita apenas a melhora das performances físicas, mas deve alcançar o homem em seu todo e em todas as áreas relevantes à *performance* (1983, p. 8).

Gonzalez (1992, p. 29) afirma que “O psíquico é uma dimensão essencial de qualquer atuação humana. O esportista não compete sem a cabeça. Quando se pergunta ao psicólogo do esporte como usar o componente psíquico, na realidade o difícil é saber como evitá-lo”.

Martini (2000) corrobora dizendo que esta preparação faz parte da preparação geral, que visa obter o máximo do potencial atlético, ela se utiliza de intervenções sistemáticas realizadas dentro de um programa que acompanha e considera a sucessão de acontecimentos esportivos. O esporte de alto rendimento objetiva alcançar o resultado esportivo inserido em uma estrutura formal na qual o psicólogo a compõe.

A preparação psicológica tem por objetivo proporcionar aos atletas uma melhor compreensão do que os afeta no desempenho esportivo, estabelecendo uma comunicação adequada bem como um relacionamento coeso entre os atletas, técnico, comissão técnica e consigo mesmo, reduzindo as tensões existentes no contexto esportivo, desenvolvendo autoconfiança, motivação para o rendimento, força de vontade, autorresponsabilidade, capacidade de relaxamento, concentração,

imaginação, autocontrole e pensamento positivo, adquirindo condições de alcançar um nível ótimo de desempenho através de estratégias variadas.

“Da mesma forma que se pode treinar e melhorar os aspectos técnicos e físicos, também se pode treinar e melhorar as habilidades psicológicas dos esportistas” (GOIG, 2012, p. 7).

### **1.1.5 Pesquisas sobre Psicologia do Esporte**

As origens da Psicologia do Esporte se relacionam a Psicologia Experimental, existindo interesse por estudos e avaliações em Laboratórios de Psicologia (FELIU, 1991). O trabalho prático e a produção acadêmica basearam-se nos modelos teóricos desenvolvidos nos Estados Unidos e na Europa (WEINBERG & GOULD, 2001; RUBIO, 2007). A Psicologia do Esporte se apresenta com uma produção acadêmica advinda da Psicologia Clínica e da Psicologia Social, sob a influência das diferentes correntes teóricas aplicadas no contexto do esporte e da atividade física (RUBIO, 2000a).

Desde o seu início, os estudos buscavam junto ao esporte competitivo, encontrar diferentes maneiras de melhorar o rendimento dos atletas (MELHEM, 2005). Diante a realidade brasileira instrumentos e técnicas foram adaptadas e renovadas sem contudo definir um modelo de intervenção e avaliação. Encontrando-se no Brasil, uma diversidade de fundamentos teóricos na sustentação da prática do psicólogo do esporte.

Na literatura, encontra-se dentre os temas mais pesquisados em Psicologia do Esporte: a motivação, concentração, ansiedade, medo e violência, bem-estar psicológico, autoconfiança, avaliação psicológica, personalidade, comunicação, competição, intervenção psicológica, talento esportivo, liderança, dinâmica de grupo, iniciação esportiva, treinamento excessivo bem como os benefícios psicológicos da atividade física (CRATTY, 1984; BUCETA, 1998; FIGUEIREDO, 2000; WEINBERG & GOULD, 2001; RUBIO, 2003b; SAMULSKI, 2007; GOIG, 2012).

Segundo Brandão (2007) dentre os temas que julga importante para o crescimento e desenvolvimento da Psicologia do Esporte estão a avaliação psicológica e a influência da cultura no esporte. Dentre as novas linhas de pesquisa, seria interessante investir a efetividade dos programas de preparação psicológica para o esporte de alto nível.

## 1.2 Arteterapia na Abordagem Junguiana

### 1.2.1 Arte

A palavra “arte” possui inúmeras denominações dependendo do período e do lugar. Os conceitos aqui presentes serão aqueles que se relacionam ao tema estudado e explicitam o seu poder junto ao desenvolvimento do ser humano.

Segundo Andrade (2000) desde a pré-história, em diferentes culturas, a arte era considerada uma expressão do ser humano, uma criação que se apresentava de diversas maneiras e com inúmeras finalidades. As imagens eram consideradas como algo poderoso para ser usado e não como algo bonito para ser contemplado. O culto à imagem trazia a sensação de estarem diante daquilo que a imagem representava, trazendo poder para as produções como proteção, força ou magia. Existia uma grande indefinição do que era ou não real.

Fischer define:

A arte é o meio indispensável para essa união do indivíduo com o todo; reflete a infinita capacidade humana para a associação, para a circulação de experiências e ideias. Essa definição da arte como o meio de *tornar-se um* com o todo da realidade, como o caminho do indivíduo para a plenitude, para o mundo em geral, como a expressão do desejo do indivíduo no sentido de se identificar com aquilo que ele não é ... (1967, p.13).

A origem da arte coincide com as primeiras manifestações humanas do pensamento abstrato e simbólico, da comunicação elaborada e da consciência de si mesmo (BEDNARIK, 1998). A arte rupestre é a mais importante fonte de informação

sobre as origens intelectuais e artísticas da humanidade. Considerada uma das primeiras manifestações da humanidade, marcada pela criação de objetos necessários para sua sobrevivência e representação da sua vivência no mundo, expressando e comunicando ideias, sensações e sentimentos (FISCHER, 1967).

A arte permite ao ser humano, além de se expressar, compreender o significado da sua relação com o seu meio. Possui uma função simbólica, determinando características para a vida; uma função mágica, sendo um meio de se aproximar do mistério (de algo mais elevado do que o comum); uma função social, renovando a cultura através da sua compreensão da realidade, e uma função terapêutica, de liberar sentimentos e emoções, propiciando o autoconhecimento e o desenvolvimento de aspectos desconhecidos da psique. Seja qual for o conceito sobre a arte, ela possui uma função valiosa no desenvolvimento do ser humano (ANDRADE, 2000). Ostrower (1996) defendia a arte como uma linguagem universal e vital para o homem. Ciornai (1995, p. 60) ainda relata: “O viver artístico não é algo extraordinário restrito a algumas pessoas socialmente reconhecidas como artistas, mas um aspecto intrínseco da humanidade do ser humano”.

Jung analisando a função social da arte afirma:

ela trabalha continuamente na educação do espírito da época, pois traz à tona aquelas formas das quais a época mais necessita. Partindo da insatisfação do presente, a ânsia do artista recua até encontrar no inconsciente aquela imagem primordial adequada para compensar de modo mais efetivo a carência e unilateralidade do espírito da época. Essa ânsia se apossa daquela imagem e, enquanto a extrai da camada mais profunda do inconsciente, fazendo com que se aproxime do consciente, ela modifica sua forma até que esta possa ser compreendida por seus contemporâneos (1922/2009, p. 71).

Na Psicologia Analítica, os recursos artísticos tem sido utilizados como uma estratégia terapêutica, o próprio Jung (1922/2009) reconhecia esta estreita conexão, por acreditar na arte como uma atividade psicológica. O autor ainda esclarece que apenas os aspectos da arte que estão presentes no processo de criação artística poderiam ser considerados como objeto da psicologia. Conforme descreve Bosi (1985, p. 13): “A arte é um fazer. A arte é um conjunto de atos pelos quais se muda a forma, se transforma a matéria oferecida pela natureza e pela cultura. Nesse

sentido, qualquer atividade humana, desde que conduzida regularmente a um fim, pode chamar-se artística”.

A função da arte tem sido apresentada por diversas teorias e todas reconhecem a sua qualidade integrativa e seu poder em unir forças oponentes dentro da personalidade (ANDRADE, 2000). Conforme descreve Jung

A função psicológica e transcendente resulta da união dos conteúdos conscientes e inconscientes. A experiência no campo da Psicologia Analítica nos tem mostrado abundantemente que o consciente e o inconsciente raramente estão de acordo no que se refere a seus conteúdos e tendências. Esta falta de paralelismo, como nos ensina a experiência, não é meramente acidental ou sem propósito, mas se deve ao fato de que o inconsciente se comporta de maneira compensatória ou complementar em relação à consciência. Podemos inverter a formulação e dizer que a consciência se comporta de maneira compensatória com relação ao inconsciente” (1916/1986, p. 1).

### **1.2.2 Arteterapia**

Arteterapia é um campo do conhecimento que se utiliza de recursos expressivos e artísticos como mediador na finalidade terapêutica, pedagógica ou preventiva. Por meio da confecção de um produto, do manuseio e experimentação de materiais diversos, sem a interferência do julgamento estético, o indivíduo dará uma representação visual aos seus conteúdos internos (PAIN & JARREAU, 1996; MATARAZZO, 2000b).

Para Barcellos (1998) a Arteterapia é um processo de descobertas, integração do ser e qualidade de vida, um caminho de contato consigo mesmo, com sua singularidade, em que o indivíduo se descobre e se reconhece naquilo que faz, entendendo suas ideias e sentimentos enquanto experiencia. O importante neste trabalho não é só o produto final e sim, o processo vivenciado a partir dos recursos expressivos, o seu objetivo não é ensinar técnicas de arte e nem é necessário possuir habilidade manual ou talento artístico (MATARAZZO, 2003).

Jung (1916/1986) valorizava a expressão de conteúdos emocionais de seus pacientes por meio de desenhos, pinturas, modelagem e escrita espontânea possibilitando a concretização de aspectos inconscientes por parte da consciência.

Acreditava na possibilidade dos recursos expressivos facilitarem o acesso aos conteúdos inconscientes, proporcionando assim a compreensão de aspectos desconhecidos que se integrados e elaborados poderiam compor a consciência, ampliando-a. E Gaillard (2003, 2010) reforça esta ideia dizendo estar Jung sempre a frente de seu tempo, não se referindo ainda a Arteterapia, mas experimentando em si e depois em seus pacientes este contato com as variadas manifestações artísticas.

As atividades expressivas propiciam ao ser humano aprender através das vivências, no contato com os materiais (nas construções e transformações) e com o que foi expresso. Essas relações oferecem a oportunidade de lidar com situações inesperadas de forma criativa, desenvolver habilidades e potencialidades que possibilitam ao indivíduo se olhar e se reconhecer de outra forma, se apropriando de características psicológicas importantes para uma atuação humana com qualidade e sentido. Assim como relata Colagrande (2010), a Arteterapia auxilia o despertar do olhar, por meio das expressões não verbais, o indivíduo representa sentimentos e ressentimentos num suporte, e ao vê-los de forma objetiva (linha, espaço, equilíbrio, cor) ou subjetiva (o que sinto quando olho o trabalho) consegue ampliar sua visão, se percebendo de outra maneira.

O trabalho pode ser realizado com inúmeros materiais artísticos e formas de expressão, sendo importante o conhecimento de suas características. Pode ser utilizado dentro de uma dinâmica individual ou grupal, e em diferentes áreas e teorias psicológicas, o que contribui para a variedade de conceitos existentes.

Carrieri apresenta a Arteterapia:

como um trabalho de prazer, prazer de viver, de respeito por si e pelo outro, um trabalho de doação e amor. Um trabalho em que o indivíduo aprende a posicionar-se, em primeiro lugar, diante de seus verdadeiros sentimentos, a ser honesto para consigo, aprende a ter discernimento sobre si mesmo o que o ajuda a distinguir a ilusão de uma verdade maior. O indivíduo é tocado internamente, com todo cuidado e respeito. Aprende a falar com o coração, a falar pela sua alma (2004, p. 102).

### 1.2.3 Histórico/Desenvolvimento

A arte rupestre é a mais antiga representação artística conhecida, datada do período Paleolítico, gravada nas paredes e tetos das cavernas ou mesmo em superfícies rochosas ao ar livre. O registro rupestre mais antigo foi uma linha gravada em zigue-zague em uma caverna na Índia, entre 200 mil e 300 mil anos. Estudos arqueológicos demonstram que o homem da pré-história (a fase da história que precede a escrita) já tinha contato com a arte, modelando, gravando ou pintando sobre um suporte rochoso, fazendo suas armas e utensílios extraídos de pedras, marfim e dos ossos dos animais. Uma atividade realizada em todos os continentes (BEDNARIK, 1998).

Há relatos da arte como prática terapêutica na Grécia antiga (século V antes de Cristo) em Epidauro, centro de cura dedicado a Asclépio. Nos tempos bíblicos, a música era utilizada com finalidade terapêutica e na história da psicoterapia ocidental definem Jung como um dos pioneiros na utilização da arte como recurso terapêutico, relatando o seu próprio contato com os recursos artísticos como valor curativo (GIGLIO & GIGLIO, 2011). Estes autores acreditam que Jung deu os primeiros passos em direção à Arteterapia, priorizando a imagem, ou pelo menos, o resgate de sua importância no processo psicoterapêutico.

Gaillard (2003, 2010) relata que Jung valorizava os trabalhos com as mãos relacionando-as com a possibilidade de concretizar, tornando visível e compreensível o que a vida inconsciente esconde, negligencia ou desconhece.

Desde o final do século XIX a psiquiatria pesquisava manifestações artísticas junto aos doentes mentais, utilizando os recursos expressivos e artísticos em psicoterapia. Dentre os primeiros trabalhos apareceram os médicos psiquiatras: Max Simon (1876), Mohr (1906), Prinzhorn (1922) e Jung (1913) utilizando consigo mesmo atividades artísticas especialmente depois de seu rompimento com Freud, percebendo como gradualmente este contato o acalmava e o estruturava, e posteriormente com seus pacientes como parte do tratamento psicoterápico. Os resultados significativos que foram surgindo em diferentes linhas teóricas suscitaram na época a possibilidade de se utilizar os desenhos como teste de avaliação psicológica bem como nos métodos de pedagogia com crianças, como Frenet,

Montessori e Rudolf Steiner (1925) e como parte do tratamento médico Dr. Husseman, da Alemanha (PAIN & JARREAU 1996; ANDRADE, 2000; GAILLARD, 2010).

No começo da década de 40, nos Estados Unidos sob a influência da teoria psicanalítica, Margareth Naumburg foi a primeira a sistematizar a Arteterapia, acreditando no trabalho expressivo como um reflexo do inconsciente e uma possibilidade de diálogo com o consciente. Em 1958, Edith Kramer priorizava a compreensão do processo de fazer arte além do produto final (da linguagem plástica), valorizando mais o fazer do que a produção e destacava a importância da relação terapêutica e do processo criativo (ANDRADE, 2000).

No Brasil, os recursos expressivos também foram inicialmente utilizados por psiquiatras junto aos pacientes psiquiátricos. Em 1923, Osório César iniciou estudos no Hospital Juquerí, em São Paulo, onde acreditava que o fazer arte favorecia a cura dos pacientes, e Nise da Silveira psiquiatra junguiana, criou em 1946 no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, Engenho de Dentro no Rio de Janeiro, oficinas onde utilizava diversos materiais artísticos para que os pacientes pudessem se expressar. Acreditava ser este, um fator importante na reorganização do mundo interior e na reconstrução da realidade (ANDRADE, 2000).

Hoje em dia podemos encontrar a utilização de recursos expressivos e artísticos muito além dos estudos psiquiátricos. Estando presente na psicoterapia, educação, reabilitação, prevenção e nas diferentes áreas de atuação em consultórios e instituições com diferentes idades (criança, adolescente, adulto e idoso).

Desde 1969 foi fundada nos Estados Unidos, a *American Art Therapy Association*, caracterizando a Arteterapia como uma profissão neste país. A Arteterapia tem crescido consideravelmente no Brasil nas últimas décadas. Em 2006, houve oficialmente a fundação e estruturação da UBAAT - União Brasileira de Associações de Arteterapia, visando estruturar e assegurar a qualidade da prática e do ensino da Arteterapia Brasil. Em janeiro de 2013, a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) reconhece a Arteterapia como uma ocupação no mercado de trabalho brasileiro, e a formação se faz por meio de cursos de especialização (UBAAT).

### 1.2.4 Fundamentos da Arteterapia

“A experiência direta da alma é a fonte primordial da teoria de Jung” (STEIN, 2006, p. 18).

A Arteterapia com base na Psicologia Analítica possibilita o indivíduo se expressar por meio de recursos variados, facilitando a comunicação com os aspectos inconscientes, valorizando as imagens presentes na produção realizada, favorecendo assim a contribuição destes símbolos para o desenvolvimento do indivíduo.

A psique humana é composta de aspectos conscientes e inconscientes. A consciência é compreendida por Jung (1921/1991) como a função ou atividade que mantém a relação entre os conteúdos psíquicos e o ego, o centro da consciência, ou seja, para se compreender o conteúdo psíquico este precisa se relacionar com o ego para se tornar consciente. E o inconsciente, abrange os conteúdos que não são conscientes. Jung afirma:

o inconsciente retrata um estado de coisas extremamente fluido: tudo o que eu sei, mas em que não estou pensando no momento; tudo aquilo que um dia eu estava consciente, mas de que atualmente estou esquecido; tudo o que meus sentidos percebem, mas minha mente consciente não considera; tudo o que sinto, penso, recordo, desejo e faço involuntariamente e sem prestar atenção; todas as coisas futuras que se formam dentro de mim e somente mais tarde chegarão à consciência; tudo isto são conteúdos do inconsciente (1916/1986, p. 123).

Com relação à natureza dos conteúdos do inconsciente, Jung (1933/2006) distingue um inconsciente pessoal, constituído de aspectos que já foram conscientes advindos de aquisições pessoais, mas se encontram esquecidos ou reprimidos e o outro inconsciente que denominou de coletivo, caracterizado por conteúdos que nunca foram conscientes, advindos de um potencial inerente, de um nível mais profundo do inconsciente, “são as conexões mitológicas, os motivos e imagens que podem nascer de novo, a qualquer tempo e lugar, sem tradição ou migração históricas” (1921/1991, p. 426), e não podem ser esclarecidos somente a partir da experiência pessoal. O inconsciente pessoal e coletivo são indivisíveis e atuam concomitantemente. “Enquanto o inconsciente pessoal consiste em sua maior parte

de complexos, o conteúdo do inconsciente coletivo é constituído essencialmente de arquétipos” (JUNG, 1933/2006, p. 53).

Segundo a concepção junguiana da psique, a consciência individual é uma estrutura que tem por base e origem o inconsciente. A consciência e o inconsciente agem de forma complementar, não existindo consciência sem a discriminação dos opostos. O sistema autorregulador da psique possibilita que aspectos inconscientes ajam de forma a compensar a unilateralidade da consciência, contribuindo assim para o equilíbrio e a manutenção da saúde psíquica. A ampliação da consciência acontece quando aspectos do inconsciente são acessados e integrados a ela, adquirindo assim uma visão abrangente da situação em questão.

Jung descreve

de acordo com a experiência, o processo inconsciente traz à luz material subliminal constelado pela situação da consciência, portanto todos aqueles conteúdos que não poderiam faltar no cenário consciente, se tudo fosse consciente. A função compensatória do inconsciente se manifesta com tanto maior clareza quanto mais unilateral for a atitude consciente (1921/1991, p. 426).

Como o processo de tomada de consciência gera tensão entre os aspectos conscientes e inconscientes, a integração desses aspectos à consciência podem ser facilitados pela utilização de recursos expressivos. Assim como relata Bernardo

Os recursos expressivos podem proporcionar uma situação em que é possível essa aproximação entre as disposições conscientes e inconscientes, criando uma terceira dimensão que as integra, colocando-as em relação, já que durante os processos de criação, a consciência se rebaixa a um nível em que se torna porosa, permitindo que cheguem até ela conteúdos que, numa situação normal de vigília, não atravessariam o limiar que a separa do inconsciente” (2010, p. 84).

O contato com os recursos não verbais facilitam a comunicação com os aspectos inconscientes. Conforme denota Jung (1916/1986, p. 16): “Há pessoas, porém que, nada veem ou escutam dentro de si, mas suas mãos são capazes de dar expressão concreta aos conteúdos do inconsciente”. Podemos encontrar na própria história pessoal de Jung, a utilização de alguma forma de expressão na

tentativa de se aproximar de seu interior, conseguindo compreender seu momento de vida e alcançar equilíbrio psíquico (JUNG, 1950/1981, 2010).

Jung (1916/1986) denominou de função transcendente a possibilidade de união entre os conteúdos conscientes e inconscientes. “O tratamento construtivo do inconsciente, isto é, a questão do seu significado e de sua finalidade nos fornece a base para a compreensão do processo que se chama função transcendente” (JUNG, 1916/1986, p. 7), cujo instrumento principal é o símbolo.

Furth afirma:

As imagens provenientes do inconsciente coletivo são arquetípicas e se manifestam nos sonhos e nas fantasias, no mito e na religião. Quando elas surgem, somos “tocados” de alguma forma, como se soubéssemos que elas pertencem a nós, que são verdadeiras e que trazem um sentido que não podemos explicar: Compreender e admitir que os símbolos presentes nos desenhos podem vir da camada coletiva do inconsciente ajuda-nos a responder a questões específicas em relação às figuras e à sua interpretação” (2009, p. 31).

O mundo inconsciente (pessoal e coletivo) pode ser representado por meio de símbolos e imagens que aparecem nas variadas formas de expressão. O material produzido pode ser utilizado para facilitar o diálogo com o mundo interno. As manifestações do inconsciente são intermediadas pelo ego, propiciando o contato com os símbolos, eminentes colaboradores para a compreensão da psique humana. Jung afirma que “todo fenômeno psicológico é um símbolo, na suposição que enuncie ou signifique algo mais e algo diferente que escape ao conhecimento atual” (1921/1991, p. 445), porém considera que um símbolo só se mantém vivo enquanto representar a melhor expressão de algo, mantendo-se repleto de significado, a partir do momento que seu sentido é esclarecido, ele perde este valor, se tornando apenas um sinal.

“A palavra *símbolo* significa, etimologicamente, aquilo que une” (GRINBERG, 2003, p. 104). Na concepção junguiana, o símbolo proporciona a valiosa comunicação da consciência com o inconsciente, atuando como um agente de transformação da energia psíquica.

Jung considerava a criatividade como um fator psíquico de natureza semelhante ao instinto, descreve:

O homem é distintivamente dotado de capacidade de criar coisas novas no verdadeiro sentido da palavra, justamente da mesma forma como a natureza, no decurso de longos períodos de tempo, consegue produzir novas formas. Não sei se “instinto” seria a palavra correta para este fenômeno. Usamos a expressão instinto criativo, por que este fator se comporta dinamicamente, pelo menos à semelhança de um instinto (1916/1986, p. 54).

#### **1.2.4.1 O Processo Criativo**

A criatividade era considerada até a primeira metade do século XX como um dom divino, algo mágico, uma loucura ou um privilégio de apenas algumas pessoas. A partir da década de 50, as pesquisas foram surgindo na tentativa de apresentar a criatividade e suas relações, percebendo-a como uma capacidade própria da natureza humana, passando a ser compreendida como um processo natural nos indivíduos. Nos anos 90 com os estudos sobre os hemisférios cerebrais e a rede neuronal do ser humano, as pesquisas revelaram que a criatividade poderia ser estimulada e desenvolvida tanto em nível psicológico quanto fisiológico (NICOLAU, 2012).

Em toda obra de Jung, conforme descreve Carvalho (2012) mesmo não existindo nenhum livro específico sobre a criatividade, é um conceito presente em grande parte de suas publicações, bem como em seu desenvolvimento pessoal e intelectual.

“O anseio criativo vive e cresce dentro do homem como uma árvore no solo do qual extrai seu alimento. Por conseguinte, faríamos bem em considerar o processo criativo como uma essência viva implantada na alma do homem” (JUNG, 1922/2009, p. 63).

Para criar é necessário existir uma percepção consciente e a capacidade de compreender, relacionar, ordenar, configurar e significar, podendo assim concretizar uma nova forma. A tensão psíquica é um aspecto importante nesta criação, sendo uma inquietação, uma força renovadora e crescente que se reabastece nos próprios processos realizados. O homem elabora seu potencial criador por meio do próprio trabalho (OSTROWER, 1996).

“Mais fundamentalmente e gratificante, sobretudo para o indivíduo que está criando, é o sentimento concomitante de reestruturação, de enriquecimento da própria produtividade, de maior amplitude do ser, que se libera no ato de criar” (OSTROWER, 1996, p. 28).

O símbolo por definição carrega em si um lado inconsciente e sua aproximação da consciência vem acompanhada de forte carga emocional. As experiências de ativação simbólica são muitas vezes consideradas numinosas, isto é, podem se tornar poderosas, enriquecedoras e misteriosas.

O processo criativo se encontra na capacidade de simbolizar, permitindo que os conteúdos internos se manifestem de forma única e original por meio do material produzido. A compreensão dos símbolos presentes na atividade realizada possibilita a autodescoberta e o desenvolvimento pessoal. Podemos encontrar uma função terapêutica no desenvolvimento do processo criativo ao proporcionar o acesso consciente de conteúdos inconscientes que, dessa forma, podem ser assimilados e elaborados pela consciência.

Compreendemos que todos os processos de criação representam, na origem, tentativas de estruturação, de experimentação e controle, processos produtivos onde o homem se descobre, onde ele próprio se articula à medida que passa a identificar-se com a matéria (...) formando a matéria, ordenando-a, configurando-a, dominando-a, também o homem vem a se ordenar interiormente e a dominar-se. Vem a se conhecer um pouco melhor e a ampliar sua consciência nesse processo dinâmico em que recria suas potencialidades essenciais (OSTROWER, 1996, p. 53).

Ostrower (1996) acreditava na criatividade como um potencial inerente ao ser humano, sendo uma necessidade presente e que devia ser realizada. Nicolau (2012, p. 8) confirma descrevendo “a criatividade é uma capacidade humana que se manifesta nas instâncias internas e externas do ser, podendo ser estimulada e exercitada, sobretudo, pela educação”. Portanto todas as pessoas possuem a capacidade de serem criativas, sendo necessário o estímulo, a abertura ao novo e desconhecido, possibilitando cada uma expressar a criatividade à sua maneira.

O processo educacional atual valoriza o raciocínio verbal lógico, os aspectos objetivos (racionais, cognitivos e quantitativos) ficando os aspectos subjetivos (simbólicos e imaginários) desprezados. Byington (2003) propõe outra visão,

valorizando a vivência, a emoção, o prazer e o lúdico na educação. Acredita na experiência como facilitadora do processo de aprendizagem, por se tornar fascinante, comovente e carregada de sentido.

Partindo do suposto que todo ser humano possui o potencial criativo e somente poderá ser acessado por ele mesmo, é necessário que exista interesse e motivação por parte daqueles envolvidos com a proposta do trabalho expressivo para possibilitar o crescimento e a transformação. Wechsler (1993) reforça esta ideia descrevendo que a energia mais poderosa para se realizar uma produção criativa tende a vir do sentimento de possuir um ideal e a disponibilidade para a execução, estando envolvido por aquilo que se pretende fazer.

A descoberta de um fazer criativo surpreende aquele que faz, pois muitas vezes ele se percebe capaz de realizar o novo, de dar um corpo a sua ideia, de apresentá-la com um colorido próprio, representando simbolicamente o que lhe é tão precioso. A magia de um criar livre pode ser vivida em toda a completude. O brincar de 'fazer de conta' se torna mais real. Assim, a oficina é um espaço onde o mais simples gesto apresenta-se como expressão da alma de um ser 'si mesmo', com a alegria de poder simplesmente criar, conquistando, valorizando e expressando-se pela arte (ALESSANDRINI, 1996. p. 6).

#### **1.2.4.2 As Funções Psicológicas e os Elementos da Natureza**

A literatura revela a relação entre as quatro funções da consciência: pensamento, sentimento, sensação e intuição e os quatro elementos da natureza: ar, água, terra e fogo respectivamente (FABIETTI & CHIESA, 1999; ZACHARIAS, 2003; BERNARDO, 2008) e com os recursos expressivos (BERNARDO, 2008, 2009a).

Cada recurso e técnica expressiva a ser utilizada em Arteterapia possui indicações terapêuticas que associadas às quatro funções da consciência podem ser escolhidos para se atingir determinados objetivos. Quando aplicados em sintonia com o seu tipo psicológico facilitam a abertura, a expressão e propiciam o equilíbrio psicológico.

Na natureza assim como em alguns fenômenos universais encontram-se inúmeras vezes o número quatro: os quatro pontos cardeais, as quatro estações do ano, as quatro fases da lua, os quatro elementos (terra, água, fogo e ar), as quatro operações alquímicas (*coagulatio, solutio, calcinatio, sublimatio*) e as quatro funções da psicologia. A simbologia do número quatro se encontra associada à organização, à ideia de totalidade como a saúde mental e o crescimento pessoal (ARROYO, 1975; CIRLOT, 1984; ZACHARIAS, 2003; BERNARDO, 2008, 2009a).

Os quatro elementos da natureza (terra, água, fogo e ar) podem ser percebidos e experimentados pelos sentidos físicos, relacionando-os as forças vitais que compõe a criação. A necessidade básica de sobrevivência humana também se encontra representada pelos elementos: terra (comida), água, fogo (calor) e ar. O corpo é constituído de 70% (setenta por cento) de água, da terra, tiramos todas as substâncias sólidas que nos compõem, o ar alimenta nossas células e permite que transformemos essas substâncias em energias, e a energia é o próprio fogo, que dá vida aos outros três. Sendo constituídos pelos quatro elementos, nossa saúde física e psicológica se relaciona ao equilíbrio destas formas de energia.

De acordo com estudos de Zacharias (2003) e Bernardo (2008, 2009a) serão apresentados abaixo às relações do elemento, da função psicológica com suas principais características e os recursos e materiais expressivos correspondentes. Cada material possui sua especificidade que deve ser utilizado em conformidade aos objetivos que se pretende atingir. Ao escolher uma atividade em Arteterapia é importante existir uma relação harmoniosa entre o material (com suas qualidades) e o suporte empregado.

Cada um desses recursos tem uma fundamentação teórica extraída da compreensão dos aspectos simbólicos ativados por sua utilização, em que a forma e o conteúdo se sintonizam, convergindo para o objetivo terapêutico que se tem em mente” (BERNARDO, 2008, p. 14).

Quadro 1: Os 4 elementos da natureza e as 4 funções psicológicas

ELEMENTO	FUNÇÃO PSICOLÓGICA	CARACTERÍSTICAS DA FUNÇÃO PSICOLÓGICA	RECURSOS E MATERIAIS ARTETERAPÊUTICOS
T E R R A	S E N S A Ç Ã O	<p>percepção pelos 5 sentidos, estabelecimento de rotinas, regras e limites, contato com a realidade, organização, formalização de conteúdos, percepção e satisfação das necessidades básicas, objetivo, consolidação, determinação, realização, construção, manutenção, administração, realização, definição de limites, “pés no chão”, realistas, concretas, praticidade, cautela, prudência, disciplina, firmeza, persistência, paciência, contato com a realidade (aqui e agora), minuciosidade (perfeição), detalhistas, crença na experiência pessoal para resolver possíveis problemas, desconfiança ou descrença nas inspirações e imaginação, compreensão pelos detalhes de uma situação (o que deve ser feito passo a passo)</p>	<p>materiais vindos da natureza (sementes, terras, ervas, penas, folhas), modelagem em argila, massa de modelar, jardinagem</p>
Á G U A	S E N T I M E N T O	<p>expressão dos sentimentos, sensibilidade, generosidade, empatia, afetividade, receptividade, contato com os sentimentos (amor próprio), fluxo de energia amorosa, estabelecimento de vínculos, cuidado com o outro, entrega, força obtida pela fluidez, flexibilidade e maleabilidade, o estado emocional determina o comportamento, os valores pessoais determinam as decisões, valorizam as relações interpessoais, envolvimento, cuidado, representam o reino das emoções profundas e reações mais sensíveis (força e poder)</p>	<p>pintura, tintas, aquarela, guache, trabalho com cores, giz pastel (seco e oleoso), lápis aquarela, relaxamento, cola (branca, colorida e <i>glitter</i>)</p>

ELEMENTO	FUNÇÃO PSICOLÓGICA	CARACTERÍSTICAS DA FUNÇÃO PSICOLÓGICA	RECURSOS E MATERIAIS ARTETERAPÊUTICOS
F O G O	I N T U I Ç Ã O	<p>iniciativa, transformações, criações, expressão e criatividade, concentração, planejamento, contato com a energia entusiástica, vitalidade, autoconfiança, autoafirmação, coragem, ação, espírito de luta, inspirações e aspirações, motivação para o contato com o diferente, gosto pela aventura e risco (ousadia), possibilidades e alternativas (intuitivo), compreensão por uma visão geral da situação</p>	<p>confeção de mandalas a partir de velas ou giz de cera derretido, atividades com o fogo, velas, fósforos, relaxamento com visualização criativa, aquecimento corporal gerado por atividade física intensa</p>
A R	P E N S A M E N T O	<p>comunicação, distanciamento emocional, visão ampla da situação, capacidade de abstração, criação de estratégias de ação e planejamento, intelectualidade, raciocínio lógico, (vivem no reino abstrato do pensamento), capacidade de julgamento (autoanálise e análise), discernimento, distância, flexibilidade, capacidade para se adaptar, visão do todo, perspectiva, objetividade, reflexão, análise lógica para chegar a uma conclusão, decisões impessoais, muitas vezes não dando atenção suficiente para a vontade das pessoas, inclinação para fazer uma crítica quando apropriado senso de justiça (recompensam quando algo foi feito direito)</p>	<p>histórias, tesouras, régua, furadores, lápis grafite, caneta esferográfica, estilete, fios, barbantes, carvão em bastão, respiração, visualização criativa, escrita e reflexão do processo</p>

Fonte: elaborado pela autora

Bernardo (2008) por meio de suas pesquisas, proporciona a contribuição que os recursos arteterapêuticos podem oferecer ao desenvolvimento e a equilíbrio psíquica, relacionando as especificidades de cada recurso e material arteterapêutico às funções psicológicas, à simbologia dos quatro elementos da natureza e às operações alquímicas,

através desse conhecimento, perceber quando é interessante propor um ou outro recurso para trabalhar essa ou aquela questão que a pessoa esteja precisando trabalhar, como por exemplo, propondo-se um trabalho com pintura para favorecer o contato com sentimentos, um trabalho que envolva o elemento fogo (...) para trabalhar a autoconfiança necessária para nos lançarmos em novos projetos de vida, ou sugerir um trabalho com argila para alguém que esteja “no mundo da lua” (BERNARDO, 2008, p. 99)

ou uma atividade com histórias, tecelagem, fios ou linhas para favorecer o distanciamento emocional de alguma situação.

É possível trabalhar o equilíbrio entre as 4 funções e elementos, ou promover o contato com eles, também através de uma proposta que os integre num único trabalho, como propor a confecção de uma mandala utilizando-se representantes dos 4 elementos: fios (ar), giz de cera derretido (fogo), pintura em guache (água), colagem de terra e sementes (terra) (BERNARDO, 2009a, p. 82).

Zacharias (2003) relata ser possível desenvolver e treinar as atitudes e funções menos utilizadas (as funções inferiores) para que o indivíduo as utilize de forma harmoniosa e adequada.

Von Franz (1971) propunha o contato com a função inferior, possibilitando sua expressão, por meio da fantasia, pintura, desenho, escrita ou outras formas de imaginação ativa. Podemos perceber como esta autora já fazia a relação de um recurso expressivo com a função psicológica, descrevendo a experiência de Jung, um tipo intuitivo, que construía castelos de argila e esculpia pedras, materiais palpáveis e consistentes, para trabalhar a função sensação (inferior).

### 1.2.4.3 O Processo de Arteterapia

As vivências e recursos em Arteterapia devem ser fundamentados teoricamente e cuidadosamente escolhidos dependendo dos objetivos e da população a ser trabalhada. O desenvolvimento da proposta pode ocorrer individualmente ou em grupo. No trabalho em grupo cada participante pode realizar o seu próprio trabalho (como na pesquisa realizada) ou as produções serem realizadas de forma coletiva.

A elaboração de um projeto (...) de atendimento a pessoas ou grupos deve levar em conta essas questões, alinhando, através desse conhecimento, forma e conteúdo, objetivos terapêuticos e métodos empregados, definição de temas e estratégias (BERNARDO, 2008, p. 11).

Todo processo se inicia com a apresentação da proposta de trabalho e seus objetivos, do local, bem como seus participantes. Segundo Bernardo,

o primeiro passo no processo arteterapêutico, em qualquer contexto em que ele se desenrole, consiste na criação de um espaço acolhedor e respeitoso, em que os participantes se sintam seguros e confortáveis, facilitando a construção do vínculo e viabilizando a vivência do processo de transformação interior que o trabalho com criatividade desencadeia” (2008, p.14).

Neste início se faz necessário conhecer melhor com quem iremos trabalhar, identificar suas características psicológicas como compreendendo assim seu momento atual e sua dinâmica psíquica como o ponto de partida para o processo a ser desenvolvido. Em todo encontro é importante haver um momento de sensibilização, de elaboração do trabalho proposto e de fechamento.

A sensibilização é um momento para que o indivíduo possa se distanciar da agitação de como ele chega ao grupo, e se preparar para o diálogo com seu mundo interno. Alessandrini (1996, p. 39) comenta ser este um momento em que o indivíduo será convidado a tocar “o si mesmo”. Para a realização desta etapa inicial, pode-se utilizar de estratégias como: exercícios de respiração, relaxamento,

visualização criativa, uma música, uma história dentre outras que podem ser escolhidas dependendo dos propósitos a serem atingidos.

Para o desenvolvimento do trabalho expressivo, a atividade proposta é apresentada e os materiais disponibilizados. Em alguns casos é esclarecido o manuseio técnico destes materiais e em outros momentos é estimulada à própria experimentação diante um material desconhecido.

Diante o trabalho pronto o arteterapeuta favorece a sua elaboração, propiciando reflexões significativas sobre o vivenciado, na tentativa consciente de compreender o processo experienciado. É um momento em que o participante confronta suas produções e impressões, tentando se reconhecer e se compreender a partir delas. Quando um membro do grupo se coloca, sua experiência poderá reverberar em todo o grupo, podendo incitar reflexões e crescimento nos demais membros (BERNARDO, 2008).

A Arteterapia mobiliza e desperta a consciência para aspectos até então desconhecidos, proporcionando uma aprendizagem significativa, o desenvolvimento da criatividade e da personalidade, bem como qualidade de vida.

O processo de Arteterapia engloba o contato do indivíduo com os materiais propostos, com o arteterapeuta, participantes do grupo bem como com sua produção concluída.

### **1.3 A Psicologia do Esporte e a Arteterapia na Abordagem Junguiana**

#### **1.3.1 A Tipologia Junguiana no Esporte e na Arteterapia**

A tipologia junguiana pode ser utilizada no processo de avaliação psicológica do grupo esportivo a fim de identificar o tipo psicológico dos atletas e do grupo, obtendo dados necessários ao trabalho de preparação psicológica dos atletas, bem como no processo de autoconhecimento.

Por meio da tipologia individual e do grupo, tem-se acesso a informações significativas que podem facilitar e melhorar o relacionamento, a comunicação e uma distribuição mais adequada das tarefas dentro de um grupo esportivo.

Compreendendo o tipo psicológico de cada pessoa e do grupo, identificando as características existentes e conscientizando-as desses aspectos, as pessoas podem ajudar-se mutuamente, melhorando a qualidade do relacionamento consigo mesmas, com o outro e com o ambiente. O conhecimento, a orientação e o aproveitamento das habilidades individuais e grupais são formas de investir no potencial existente e facilitar o desenvolvimento esportivo. Daí conclui-se que as diferenças individuais podem ser melhor aproveitadas, utilizando-as como um benefício a mais para o crescimento do grupo como um todo (MATARAZZO, 2000a).

A identificação das características psicológicas podem ser utilizadas para nortear o planejamento da preparação psicológica para uma temporada esportiva, reconhecendo os pontos fortes e aqueles que precisam ser desenvolvidos para alcançar as metas estabelecidas, bem como orientar toda a comissão técnica quanto a melhor forma de aproveitar as habilidades de cada componente do grupo nos diferentes momentos de treino e competição, a favor do rendimento individual e grupal.

Ao associar as funções psicológicas com os elementos da natureza, é possível identificar quais técnicas e recursos arteterapêuticos são mais indicados para cada atleta ou grupo esportivo a fim de alcançar determinados objetivos e desenvolver características específicas.

### **1.3.2 O Arquétipo do Herói e o Atleta**

“O mito do herói é o mais comum e o mais conhecido em todo o mundo” (HENDERSON, 2008, p.142). Campbell (2007) define-o como um dos mitos mais primitivos da história da humanidade e de importante mobilização e transformação psíquica.

No ciclo heroico proposto por Campbell, a primeira tarefa consiste no “chamado da aventura” seguida da separação ou afastamento do mundo exterior a caminho do mundo interior, a psique, o autor define:

o destino convocou o herói e transferiu-lhe o centro da gravidade do seio da sociedade para uma região desconhecida. Essa fatídica região dos tesouros e dos perigos pode ser representada sob várias formas: como uma terra distante, uma floresta, um reino subterrâneo, a parte inferior das ondas, a parte superior do céu, uma ilha secreta, o topo de uma elevada montanha ou um profundo estado onírico (2007, p. 66).

Os padrões conhecidos e seguros até então devem ser abandonados, para que se possa encontrar, no referencial interno, outras opções possíveis. Neste momento, o indivíduo pode recusar o chamado, convertendo a aventura em sua contraparte negativa, não havendo, portanto desenvolvimento, nem expansão da consciência. Mas relata Campbell (2007, p. 71) “se a personalidade for capaz de absorver e integrar as novas forças experimentará um grau quase sobre-humano de autoconsciência e de autocontrole superiores”. Para aqueles que aceitaram o chamado, o herói se beneficia de figuras protetoras que aparecem para auxiliá-lo, geralmente um deus, um sábio, um animal, um espírito, algum elemento sobrenatural ou de sabedoria que oferecem ensinamentos, proteção ou instrumentos de poder. Segundo Campbell (2007, p. 76) “essa figura representa o poder benigno e protetor do destino”.

O herói segue em sua aventura até chegar ao primeiro limiar, lugar que o leva para a força ampliada. A entrada nesta região desconhecida gera ameaça e insegurança, e as forças que lá habitam são perigosas e arriscadas, mas aqueles que tiverem coragem e competência perceberão que o perigo desaparece. Após cruzar o limiar e enfrentar inúmeras provações, o herói é auxiliado por agentes secretos, amuletos ou mesmo por um poder benigno que o acompanha nesta passagem sobre-humana, esta é considerada a fase favorita do mito-aventura.

A última aventura costuma ser representada por um casamento sagrado, a sintonia com o pai, pela própria divinação ou pelo roubo do elixir mágico. O contato com o inconsciente, com o elemento transformador, proporciona sentido à façanha heroica.

onde pensávamos encontrar uma abominação, encontraremos uma divindade; onde pensávamos matar alguém, mataremos a nós mesmo; onde pensávamos viajar para o exterior, atingiremos o centro da nossa própria existência; e onde pensávamos estar sozinhos, estaremos com o mundo inteiro (CAMPBELL, 2007, p. 31-32)

Quando o humano alcança a sua dimensão divina após ultrapassar os inúmeros obstáculos, amplia sua consciência, através da integração de aspectos inconscientes, o que promove a autotransformação e proporciona o desenvolvimento de novos potenciais.

A agonia da ultrapassagem das limitações pessoais é a agonia do crescimento espiritual. A arte, a literatura, o mito, o culto, a filosofia e as disciplinas ascéticas são instrumentos destinados a auxiliar o indivíduo a ultrapassar os horizontes que limitam e a alcançar esferas de percepção em permanente crescimento (CAMPBELL, 2007, p. 177 - 178).

Após o contato com a fonte, o herói completa sua jornada, retornando transformado e repartindo a sabedoria (“benção”), alcançada com a comunidade. O herói é considerado aquele que conseguiu vencer suas limitações históricas pessoais, aprendendo à medida que avança em sua jornada na vida.

O culto do herói foi necessário não só pela existência das guerras, mas também por causa das virtudes que o heroísmo comporta (...) todas as qualidades heroicas correspondem analogicamente às virtudes necessárias para triunfar sobre o caos (...) o herói tem como fim primordial vencer-se a si mesmo (CIRLOT, 1984, p. 299).

Para Rubio (2001), o atleta de alto rendimento pode ser conceituado como um herói, relacionando as quadras, campos, piscinas ou pistas aos campos de batalhas nos dias de competições. O modelo mítico proposto por Campbell (2007) pode ser associado ao desenvolvimento esportivo pelo qual os atletas atravessam na busca de suas metas esportivas. Há um chamado para a prática esportiva, em que em muitos casos o jovem deixa a casa dos pais e enfrenta um mundo desconhecido em busca de seus sonhos. A chegada ao clube representa a iniciação, propriamente dita, ao ultrapassar as primeiras provas que envolvem persistência, determinação, paciência e até uma dose de sorte. A coroação dessa etapa é a convocação do

atleta para compor a seleção nacional, um lugar reservado aos melhores esportistas de um país.

E, finalmente, há o retorno, muitas vezes negado, pois devolve o atleta-herói à sua condição mortal, e na tentativa de refutar essa condição são tentadas fugas mágicas (como a desmotivação em retornar ao seu clube de origem), porém, por paradoxal que seja, é apenas nesse momento que ele encontra a liberdade para viver (RUBIO, 2001, p. 99-100).

Daí acredita-se que o atleta atinja o alto rendimento, afirmando-se abertamente na identificação com a figura do guerreiro, aquele que tem consciência de suas competências e fraquezas, alcançando maturidade. Arrien reforça esta ideia ao relacionar o arquétipo do guerreiro à possibilidade de identificar suas reais capacidades, respeitando seus limites e determinações, e ainda afirma: “disciplina é o processo de encarar a vida de frente e agir sem precipitação. De fato, esse termo significa ‘ser discípulo de si mesmo’. Quando somos discípulos de nós mesmos, honramos nosso próprio ritmo, nosso ‘ir-passo-a-passo’ natural” (1997, p. 31). Este indivíduo que se sobressai frente à população, identificado com qualidades heroicas, atinge níveis de atuação e exposição que justificam sua condição de ídolo, concebendo o atleta alvo de identificações e projeções (RUBIO, 2001).

A atribuição essencial do mito heroico é desenvolver no indivíduo a consciência do ego, vencendo a inércia do inconsciente, acreditando que da sombra encontrará a força necessária para enfrentar os obstáculos, reconhecendo suas forças e fraquezas, e amadurecido poder enfrentar as tarefas de sua jornada na vida (HENDERSON, 2008). Pode-se, portanto, fazer analogias entre o mito do herói e as conquistas do atleta ao comparar os desafios que envolvem a vida esportiva competitiva. Porém vale ressaltar o cuidado com o lado negativo desta conquista, se mal direcionada pode causar a inflação da personalidade. Grinberg (2003, p. 158) afirma: “Na Grécia antiga, toda vez que uma pessoa tentava se igualar em feitos a algum deus, dizia-se que ela cometia *hybris*<sup>1</sup>. Então por ter ultrapassado o seu *métron*, isto é, a sua medida humana, era punida com um castigo divino”.

---

<sup>1</sup> Hybris = em psicologia é o que denominamos de inflação de personalidade.

Quando o atleta se sente “endeusado” se distancia da condição de humano, perdendo as opções de crescimento e contato com a realidade.

O mito do herói aparece como a primeira etapa no processo de diferenciação psíquica. Henderson (2008) acreditava no significado psicológico do ciclo heroico para o indivíduo, possibilitando a afirmação e o desenvolvimento da sua personalidade.

### 1.3.3 O Esporte como um Caminho de Individuação

Todo ser tende a realizar o que existe nele em germe, a crescer, a completar-se. Assim é para a semente do vegetal e para o embrião do animal. Assim é para o homem, quanto ao corpo e quanto à psique. Mas no homem, embora o desenvolvimento de suas potencialidades seja impulsionado por forças instintivas inconscientes, adquire caráter peculiar: o homem é capaz de tomar consciência desse desenvolvimento e de influenciá-lo. Precisamente no confronto do inconsciente pelo consciente, no conflito como na colaboração entre ambos é que os diversos componentes da personalidade amadurecem e unem-se numa síntese, na realização de um indivíduo específico e inteiro (SILVEIRA, 1990, p. 87),

Jung (1916/1986) definiu como individuação o processo natural que vai se desenvolvendo ao longo da vida, ocorrendo de maneira espontânea e inconsciente, possibilitando ao indivíduo tornar-se um ser único e diferenciado, conduzindo-o à sua individualização e totalidade. Entretanto, para este desenvolvimento se tornar significativo se faz necessário à integração de conteúdos inconscientes à consciência. Segundo Grinberg (2003) a personalidade de cada indivíduo está potencialmente presente desde o nascimento, e somada aos estímulos do meio ambiente permitirá adaptação à realidade. Este conjunto constitui nosso ser em potencial, expressa a unidade e a totalidade da personalidade global, o que foi caracterizado por Jung de *Self* ou si mesmo.

À medida que o indivíduo vai se desenvolvendo e compreendendo a sua singularidade, adquire maior consciência, diferenciando e integrando as diferentes instâncias psíquicas: “eu”, persona, sombra, *anima* ou *animus* e outros arquétipos inconscientes em relação ao si mesmo e ao coletivo, atingindo assim um desenvolvimento espiritual e coletivo. O objetivo deste processo é alcançar um

estado de autorrealização e de profundo conhecimento do próprio “eu”. Quanto mais consciente de si mesmo mais próximo de sua essência, fato alcançado por meio do autoconhecimento.

O trabalho com os recursos expressivos e artísticos possibilitam o autoconhecimento por meio do contato com conteúdos inconscientes que integrados ao consciente, ampliam e propiciam transformação e crescimento psicológico. Podemos relacionar o processo criativo vivenciado por meio das atividades oferecidas nesta pesquisa como um facilitador do processo de individuação do atleta.

O desenvolvimento da individuação no processo arteterapêutico é identificado por Urrutigaray (2003, p. 108) como: “o resultado da transformação, como num procedimento alquímico, resultante da interação constante entre criador e criatura, autor e obra”.

A Arteterapia bem como a prática esportiva podem ser consideradas facilitadores na busca da construção de uma personalidade única e individual, do processo de individuação

No mundo competitivo, a posição mais almejada por qualquer atleta é a conquista da vitória, do 1º lugar. Porém, vale ressaltar e resgatar o lado criativo do número 1, não representando o lugar mais alto do pódio enquanto uma posição isolada sem ninguém para lhe alcançar, mas o que esse lugar pode estar representando, buscando assim um amadurecimento e encontrando o que lhe é único e singular. Cirlot (1984) compara o número um ao centro e ao poder criador e Banzhaf define:

O 1 é visto no simbolismo numérico como o impulso criador. Ele é considerado um número *yang*, que simboliza a energia masculina como impulso, iniciativa, atividade e força consciente. Também a singularidade de ele ser parte indivisível de todos os outros números, e por assim dizer, ser inerente a toda a criação (2009, p. 24).

Fazendo a analogia do 1º lugar ao sentido simbólico de ser uma parte integrante e indivisível de todos os outros números e o significado da individuação para a psicologia analítica, pode-se refletir que a situação de vencedor pode estar presente em qualquer lugar alcançado no final da competição sendo importante identificar qual foi a conquista alcançada, independente da colocação obtida. Bello

(1998) diz que o indivíduo quando percorre o seu caminho, o seu propósito único de vida está conectado ao seu coração e sua essência divina. E Campbell (2003a) reforça esta ideia quando diz para seguirmos os interesses que tragam satisfação e prazer. No processo de conscientização do atleta, vale ressaltar a importância de encontrar um sentido a todo esforço despendido frente ao resultado, seja ele qual for, e buscar dentro deste caminho a dimensão do prazer como integrante de sua preparação.

Pode-se relacionar este caminho ao processo de individuação, em que cada um possui sua luz própria, mas só percebe o seu brilho ao olhar e se relacionar com o seu eu interior. Quando o atleta confronta no seu cotidiano suas características encontrando tendências e potenciais, vai percebendo e encontrando um caminho possível de crescimento. O inconsciente pode funcionar como um guia, auxiliando na descoberta do objetivo maior e o sentido da vida.

Huang & Linch (1992) consideram o esporte um meio de expressão de nossas vidas e atitudes, sendo possível experimentar inúmeras emoções e estados psicológicos, fazendo com que esta prática seja um meio valioso para aprender e reconhecer potenciais internos, assim como Bernardo (2008) valoriza as contribuições dos recursos arteterapêuticos para a qualidade de vida, a aprendizagem significativa e o desenvolvimento global da personalidade. Pode-se portanto, reconhecer na prática esportiva um caminho de desenvolvimento psicológico do atleta.

A Arteterapia bem como a prática esportiva podem ser considerados facilitadores na busca da construção de uma personalidade única e individual, do processo de individuação.

#### **1.3.4 Pesquisas sobre Psicologia do Esporte e Arteterapia**

Para viabilizar as pesquisas que pudessem contemplar a Psicologia do Esporte, a Psicologia Junguiana e a Arteterapia, definiu-se um corte temporal de 2007 até 2013, buscando por livros, teses e dissertações das bibliotecas da PUC São Paulo, PUC Campinas, Unicamp e USP, partindo dos seguintes termos: “arteterapia no esporte”, “recursos expressivos e atividade esportiva”, “criatividade

no esporte”, “intervenções psicológicas no esporte competitivo” e posteriormente foram acrescentadas as palavras: “psicologia junguiana” e “Jung” às tentativas anteriores. Os trabalhos encontrados estavam inseridos em cada uma das áreas pesquisadas, não se apresentando interligados. Assim, estenderam-se as buscas pela internet para cursos de especializações e artigos em revistas especializadas em cada uma das áreas citadas, ampliando as investigações sem delimitar um período temporal.

Para a pesquisa em Psicologia do Esporte, pesquisou-se no seguinte curso:

Curso de Especialização - Instituto *Sedes Sapientiae* de São Paulo (o 1º e único curso no Brasil de especialização em Psicologia do Esporte reconhecido pelo CRF - Conselho Federal de Psicologia), levantou-se os temas dos trabalhos de conclusão desde o início da formação do curso (2002). Encontrando um trabalho: “As Oficinas de Criatividade no Esporte de rendimento: a utilização de recursos expressivos em equipes de voleibol” de MELHEM (2005) cuja proposta foi utilizar os recursos expressivos para estimular a criatividade, facilitar a vivência grupal e a consciência pessoal de objetivos esportivos.

As revistas consultadas foram: Revista Brasileira de Psicologia do Esporte; Periódicos eletrônicos em Psicologia (PEPSIC); Biblioteca Virtual de Saúde; Psicologia Ciência e Profissão; Revista Brasileira de Ciência e Movimento; *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*; *Federación Española de Psicología Del Deporte*; *Jornal de Psicologia do Desporto e Exercício*. Não encontrando nem artigo com o tema estudado.

Para a pesquisa em Psicologia Junguiana, pesquisou-se nos seguintes cursos de especialização e aperfeiçoamento:

Jung e Corpo - Especialização em Psicoterapia Analítica e Abordagem Corporal (Instituto *Sedes Sapientiae*); Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica – SBPA; Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (São Paulo, Rio de Janeiro e

Brasília); Instituto C.G. Jung de Minas Gerais; Instituto Junguiano do Paraná; Instituto Junguiano do Rio de Janeiro; Instituto Junguiano de São Paulo; Instituto Junguiano do Rio Grande do Sul; Instituto de Psicologia Analítica da Bahia; ICHTHYS – Instituto de Psicologia e Religião – Curitiba; Universidade José do Rosário Vellano - UNIFENAS - (ALFENAS e VARGINHA - Minas Gerais); Faculdade Ávila – Goiânia. Em nenhuma destas instituições foi realizado um trabalho com o tema estudado.

Para a busca de artigos voltados para a Psicologia Analítica, foram analisados os sumários das seguintes revistas:

Jung e Corpo - Revista do curso de Psicoterapia de Orientação Junguiana Coligada a Técnicas Corporais (Instituto *Sedes Sapientiae*); Hermes – Revista do curso de Cinesiologia Psicológica - Integração Físio-Psíquica (Instituto *Sedes Sapientiae*); Junguiana e Rubedo (Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica - SBPA); Cadernos Junguianos (Associação Junguiana do Brasil - AJB); Quatérnio; Revista do Grupo de Estudos C.G. Jung. Em nenhuma destas revistas foi encontrado o tema estudado.

Para a pesquisa em Arteterapia, realizaram-se os seguintes procedimentos:

Inicialmente entrou-se em contato com a Associação de Arteterapia do Estado de São Paulo (AATESP, 2012) solicitando os e-mails das associações afiliadas dos outros estados do Brasil e a relação das instituições que possuíam cursos de especialização e pós-graduação em Arteterapia que seguissem os parâmetros da UBAAT - União Brasileira das Associações de Arteterapia. Com o e-mail e o nome dos responsáveis pelas associações e cursos, realizou-se a busca pelos temas dos trabalhos de conclusão dos cursos e artigos existentes ([www.ubaat.com.br](http://www.ubaat.com.br); [www.aatesp.com.br](http://www.aatesp.com.br)).

As Associações contatadas foram: Associação Baiana de Arteterapia (ASBART); Associação Brasil Central de Arteterapia - Goiás; Distrito Federal e

Tocantins (ABCA); Associação de Arteterapia do Espírito Santo (AARTES); Associação Mineira de Arteterapia (AMART); Associação Pernambucana de Arteterapia (ARTE-PE); Associação de Arteterapia do Rio Grande do Sul (AATERGS); Associação de Arteterapia do Rio de Janeiro (AARJ); Associação SulBrasileira de Arteterapia (ASBAT); Associação Potiguar de Arteterapia (ASPOART); Associação Catarinense de Arteterapia (ACAT).

As instituições que possuem cursos de especialização e pós-graduação em Arteterapia e que retornaram ao contato realizado foram: FAMOSP: Faculdade Mozarteum de São Paulo; CEFAS: Centro de Formação e Assistência à Saúde - SP; Alquim Art - SP; UNIP: Universidade Paulista; Instituto *Sedes Sapientiae* - SP; NAPE: Núcleo de Arte e Educação – São José; Instituto Fênix de Ensino e Pesquisa - Vitória/ES; Universidade de Passo Fundo. R.S.; Instituto Junguiano da Bahia – Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública; Clínica Pomar RJ - Convênio Recife/PE. Encontrando os seguintes trabalhos:

No curso de Especialização em Arteterapia do *Instituto Sedes Sapientiae* de São Paulo: “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas” (MATARAZZO, 2000b) cuja proposta foi apresentar a utilização da Arteterapia junto à prática da Psicologia do Esporte com uma equipe de atletas.

No curso de Especialização em Arteterapia da UNIP de São Paulo: “Descobrimo uma Amazona - um estudo de caso” (PENICHE, 2008) cujo objetivo foi possibilitar a criatividade, a troca de ideias e sentimentos pelo uso de materiais expressivos favorecendo a reflexão e introspecção da atleta trabalhada.

As revistas pesquisadas foram: Arteterapia: Reflexões (*Instituto Sedes Sapientiae*); Arteterapia: Imagens da Transformação (Clínica Pomar); AATA – The American Art Therapy Association - *Journal of the American Art Therapy Association*, encontrando apenas o seguinte artigo: “Aliança: Hóquei e Arte” de WADESON, H. & WIRTZ, G. (2005). Este trabalho foi desenvolvido na Universidade de Illinois em Chicago, Estados Unidos, com atletas de treze anos de idade de hóquei no gelo do sexo masculino. O projeto teve início por conta de dificuldades enfrentadas com o atleta principal da equipe que se encontrava sob a tutela do estado, e identificando que a terapia individual não seria o suficiente, propuseram um trabalho com toda a equipe, com o objetivo de resolver os conflitos existentes, desenvolver o respeito próprio e com os demais atletas, construir relações interpessoais positivas e

promover o trabalho em equipe. O grupo considerado caótico de garotos agressivos terminou no final da temporada esportiva (após o 1º ano de trabalho) como um grupo cooperativo e respeitoso na avaliação dos treinadores, pais e demais profissionais envolvidos.

## **2 MÉTODO**

### **2.1 Caracterização do Estudo**

Este trabalho se caracteriza por uma pesquisa clínica de enfoque metodológico qualitativo, na qual se pretende demonstrar a relevância de recursos arteterapêuticos na preparação psicológica de atletas tendo por base teórica a Psicologia Junguiana.

Segundo Penna (2009), a característica principal do método qualitativo de pesquisa é a abordagem compreensiva e interpretativa dos fenômenos, enfatizando o processo e os significados que surgem da relação com a experiência vivida.

A pesquisa qualitativa em psicologia para González Rey (2000) se caracteriza pelos processos envolvidos na construção do conhecimento e não pelos instrumentos ou tipo de dados incluídos. A interpretação é utilizada para integrar e encontrar um sentido ao que está sendo pesquisado.

Este caráter construtivo-interpretativo da produção do conhecimento valoriza a relação do pesquisador-pesquisado. Valorizando a comunicação que se estabelece, favorecendo a reflexão e tornando esta interação essencial para a qualidade e o desenvolvimento da pesquisa.

O método de coleta de dados nessa abordagem, reforçado por Penna (2009), não possui uma medição numérica, elegendo a observação como a forma de apreensão dos fenômenos, desde que alinhada às especificidades da área do conhecimento. Portanto, para a compreensão e interpretação da realidade pesquisada, considera-se necessário ao pesquisador uma base teórica definida e seu envolvimento com a investigação com uma atitude crítica e ética.

A abordagem qualitativa permite compreender o sentido e o significado do material produzido, a partir do qual, será realizada uma leitura simbólica relacionando o tema trabalhado em cada encontro e as características que se pretende desenvolver.

A análise dos dados será realizada alinhando às especificidades de cada área envolvida, a Psicologia Junguiana, a Psicologia do Esporte e a Arteterapia.

O método escolhido foi à pesquisa qualitativa e para a coleta dos dados utilizou-se de 8 encontros em Arteterapia.

## **2.2 Participantes**

A pesquisa foi realizada em uma cidade do interior de São Paulo com vinte e duas atletas do sexo feminino pertencentes a três modalidades esportivas (quinze atletas do voleibol, cinco atletas do handebol e duas atletas do judô), com idades acima de dezoito anos interessados em participar da preparação psicológica por meio da Arteterapia.

O fato das participantes pertencerem a esportes diferentes e a uma prática esportiva individual ou coletiva não foi considerado para a análise, por não serem dados que influenciam no objetivo proposto desta pesquisa.

### **2.2.1 Critérios de Seleção da Amostra**

- Modalidades esportivas diferentes;
- prática esportiva individual e coletiva;
- grupo heterogêneo (masculino e feminino);
- média de idade aproximada entre os gêneros;
- disponibilidade de horário;
- disponibilidade de participação nos encontros.

### **2.2.2 Local de Coleta dos Dados da Amostra**

Os dados da pesquisa foram coletados em dois lugares distintos: no consultório particular da pesquisadora e em uma sala no local de treinamento dos atletas. Os dois lugares apresentaram condições favoráveis e necessárias para a realização do projeto de pesquisa, não havendo diferença na coleta devido à diferença de local.

## **2.3 Instrumentos de Pesquisa**

Os instrumentos utilizados para compreender o processo da Arteterapia como um recurso na preparação psicológica de atletas foram:

### **2.3.1 Questionário Sociodemográfico e Esportivo (Anexo 7)**

Material elaborado pela pesquisadora, baseado em questionários estudados no *Instituto de Medicina Deportiva (INDER)* – Cuba, que tem por objetivo identificar o histórico esportivo, suas metas e características importantes ao desenvolvimento do atleta.

### **2.3.2 Questionário de Avaliação Tipológica - QUATI**

O Questionário de Avaliação Tipológica (ZACHARIAS, 2003) tem por objetivo avaliar a personalidade através das escolhas situacionais que o indivíduo faz, identificando a tipologia psicológica segundo a Teoria Junguiana. Para esta pesquisa, este instrumento foi utilizado como uma ferramenta de autoconhecimento para os atletas.

### **2.3.3 Questionário de Avaliação – Fechamento (Anexo 8)**

O Questionário de Avaliação realizado no último encontro foi elaborado pela pesquisadora na intenção de avaliar o aprendizado alcançado no decorrer do processo de Arteterapia. Com a sequência das produções expostas e do questionário em mãos, cada atleta relembrou as atividades realizadas, escreveu o que chamou mais atenção em cada encontro, o aprendizado adquirido e o que aquela experiência acrescentou para a sua prática profissional.

### **2.3.4 O Processo de Arteterapia**

A Arteterapia foi utilizada com a intenção de facilitar a expressão dos atletas e desenvolver as habilidades psicológicas importantes para melhorar o desempenho nos treinamentos e competições esportivas. As atividades tiveram por objetivo desenvolver e promover a concentração, o relaxamento, a visualização, a motivação, a comunicação, o autoconhecimento, a autoconfiança, o autocontrole, a coragem, a espontaneidade, a satisfação e o equilíbrio psíquico, características consideradas importantes na obtenção do potencial atlético (WEINBERG & GOULD, 2001; MATARAZZO, 2011).

A observação foi realizada de forma não estruturada durante toda a coleta dos dados. Por se tratar de uma observação participativa, a pesquisadora interagiu de forma espontânea, ou quando julgava necessário, com cada um dos atletas e com o grupo. Em alguns momentos foram formuladas perguntas para checar informações e impressões notadas pela pesquisadora.

Vale ressaltar que na metodologia qualitativa, o observador participante possui como principal característica a sua própria pessoa como instrumento de observação e interpretação (ALVES-MAZZOTTI, 1999).

## 2.4 Procedimentos

### 2.4.1 Procedimentos para Coleta

Os dados referentes à pesquisa de campo foram coletados no segundo semestre de 2011, entre os meses de outubro e dezembro.

Inicialmente o projeto de pesquisa foi apresentado ao Secretário de Esportes da cidade, que após aprovado, foi encaminhado ao Assessor de Esportes, com quem deveriam ser feitos os próximos contatos.

Depois de finalizado, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética da PUC-SP para aprovação. Após a aprovação do projeto (ANEXO 2), foi realizado novo contato com o Assessor de Esportes, que apresentou o projeto ao Coordenador de Esportes da cidade. Este último orientou o contato telefônico com os treze supervisores técnicos responsáveis pelas modalidades competitivas atletismo, basquete masculino e feminino, ginástica artística, ginástica rítmica, handebol feminino, judô, natação, *taekwondo*, tênis de campo, tênis de mesa e voleibol masculino e feminino.

Os Supervisores Técnicos foram previamente apresentados à referida pesquisa e comunicados de que a pesquisadora faria contato telefônico.

Cada uma das modalidades esportivas possui a supervisão e a coordenação técnica de um profissional da educação física e se encontra em um local diferente de treinamento, dentro da cidade.

Após o contato telefônico com cada supervisor, foram encaminhados os contatos ao treinador principal das modalidades esportivas e marcado um encontro, no local de treinamento, em que pudessem estar presentes os membros da comissão técnica e os atletas.

Nesse encontro foi apresentado o projeto de pesquisa e explicados os objetivos e procedimentos do trabalho. Foi esclarecido que a participação seria por interesse pessoal, de forma voluntária sendo que cada um seria responsável por se deslocar até o local das atividades nos dias e horários pré-estabelecidos, além de estarem livres para interromperem sua participação se assim fosse desejado.

Os interessados deixaram nome, número do celular, e-mail e preferência de horários para a formação dos grupos. O contato foi realizado por e-mail com os atletas interessados solicitando a confirmação da presença no dia marcado.

Os encontros foram realizados semanalmente em grupo, com duração de aproximadamente 1h30min em dias e horários organizados segundo as possibilidades da maioria dos interessados. Devido a variedade de horários propostos, foram oferecidas três possibilidades de horário, conforme interesse da maioria, formando assim, três grupos para a pesquisa.

#### **2.4.2 Procedimento de Aplicação do Processo de Arteterapia**

O planejamento do processo de Arteterapia foi dividido em três fases:

##### **1. FASE INICIAL**

Teve por objetivo a identificação das características individuais e coletivas, além da construção do vínculo grupal e um espaço acolhedor e continente para que o grupo pudesse se sentir seguro e à vontade durante todo o processo.

##### **2. FASE DE DESENVOLVIMENTO**

Teve por objetivo o desenvolvimento de aspectos psicológicos importantes para a prática esportiva competitiva.

##### **3. FASE FINAL**

Teve por objetivo avaliar e proporcionar a elaboração de todo o processo vivenciado.

Cada encontro também foi organizado para que existisse inicialmente um momento acolhedor e favorável ao desenvolvimento da proposta estabelecida, um “aquecimento psicológico”, a fim de mudar o ritmo e propiciar a entrada dos atletas na atividade do dia, posteriormente acontecia um fechamento para possibilitar a compreensão e reflexão da atividade realizada (MATARAZZO, 2004b).

Na apresentação deste projeto às atletas, foi primeiramente reforçada a ideia do valor da espontaneidade em detrimento ao julgamento diante das produções a serem realizadas, com importância na forma e no modo de ser e se expressar de

cada uma. Foi esclarecido também, que a pesquisadora estaria fazendo anotações durante toda a dinâmica do encontro, para ter o registro de informações que pudessem ser úteis na construção de análises futuras.

No processo de Arteterapia o relaxamento foi utilizado para facilitar a interiorização das participantes, além de propiciar o aprendizado sobre como relaxar e respirar de forma adequada para se concentrar e se aquietar. Existia uma música de fundo, escolhida para criar um clima agradável, acolhedor e convidativo à execução do objetivo proposto estimulando o envolvimento e o foco da atenção. As atividades foram desenvolvidas através do contato com diferentes materiais artísticos e expressivos.

Ao terminar o trabalho, o atleta fazia o registro por escrito da produção realizada e do que elegia como o mais significativo do dia, refletindo sobre a experiência vivenciada. E para o fechamento de cada encontro, os atletas falavam sobre suas produções, como foi realizar a atividade ou nomeavam uma palavra para representar o que foi vivenciado, facilitando o processo de elaboração, assimilação e síntese.

Os atletas recebiam uma “lição de casa” para ser realizada durante a semana. Essa tarefa teve por objetivo estimular a reflexão sobre a última atividade, facilitando a elaboração e mantendo o vínculo com os aspectos psicológicos trabalhados até o próximo encontro.

Para Al Huang & Linch (1992) a reflexão é considerada uma habilidade que deve ser praticada como qualquer outra, sendo um processo propiciador de aprendizado e crescimento.

Durante todo o desenvolvimento do projeto, as produções foram fotografadas e as expressões verbais registradas pela pesquisadora através de anotações. Por opção da pesquisadora, foram recortados alguns trechos dos relatos descritos das participantes para serem utilizados como ilustração nos resultados e discussão.

No último encontro, estavam expostos em ordem cronológica todos os trabalhos realizados. Após uma sensibilização, em que foi recordado cada atividade e recurso utilizado, os atletas olharam para as suas produções, preencheram o Questionário de Avaliação – Fechamento e em seguida recolheram seus trabalhos levando para casa suas produções.

### 2.4.2.1 Descrição dos Encontros do Processo de Arteterapia

Quadro 2: Descrição dos encontros do Processo de Arteterapia

E N C O N T R O	TEMA	ATIVIDADES	MATERIAIS	OBJETIVOS
1	APRESENTAÇÃO DAS PARTICIPANTES	<p>*apresentação do profissional, do projeto de pesquisa e das participantes</p> <p>*esclarecimento dos termos de consentimentos</p> <p>*aplicação do Questionário sociodemográfico e esportivo</p> <p><u>*Tarefa de casa:</u></p> <p>“Como foi pensar na sua história esportiva?”</p>	<p>*pranchetas, questionários, caneta esferográfica, lápis grafite e borrcha</p>	<p>*apresentar a proposta do projeto de pesquisa</p> <p>*esclarecer e preencher os termos de consentimento</p> <p>*identificar o histórico esportivo, as potencialidades e os conteúdos a serem trabalhados</p> <p>*refletir sobre a história esportiva</p>
2	IDENTIFICAÇÃO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS	<p>*aplicação do Quati (Zacharias, 2003)</p> <p>*confecção de um crachá (Matarazzo, 2004b)</p> <p><u>*Tarefa de casa:</u></p> <p>“Como foi o contato com os materiais expressivos? O que foi mais marcante em seu crachá?”</p>	<p>*cartolina de várias cores, cola branca, colorida e com <i>glitter</i>, régua, estilete, furador, tesouras variadas, lápis grafite, caneta hidrográfica, giz pastel (seco e oleoso) e lápis coloridos</p>	<p>*facilitar a expressão: espontaneidade e o autoconhecimento</p> <p>*possibilitar a construção do vínculo inicial</p> <p>*identificar as características psicológicas e a Tipologia Junguiana</p>

3	IDENTIFICAÇÃO DE POTENCIAIS E ESTABELECIMENTO DE METAS	<p>*confecção de um cartaz representando o caminho do herói (Bernardo, 2008)</p> <p>*Tarefa de casa:</p> <p>“Refletir sobre o momento atual, sonhos e o que precisa e tem feito para atingir as metas futuras”</p>	<p>*cartolina branca, revistas diversas, tesoura, lápis grafite, cola branca, colorida e com <i>glitter</i>, caneta hidrográfica, lápis e giz de cera coloridos</p>	<p>*identificar metas (presente e futuro) e motivações</p> <p>*identificar habilidades e possibilidades</p>
4	CONSTRUÇÃO DO VÍNCULO E CONTATO COM O MUNDO INTERNO	<p>*relaxamento com visualização de um jardim (Day, 1994)</p> <p>*confecção de um jardim (Bernardo, 2008)</p> <p>* Tarefa de casa:</p> <p>“O que e como costuma fazer para relaxar, se aquietar e se concentrar?”</p>	<p>*papel canson A3, giz pastel (seco e oleoso), tinta aquarela, pincéis, lápis grafite, colorido e caneta hidrográfica de várias cores</p>	<p>*facilitar a construção de um espaço interno e acolhedor</p> <p>*descontração</p> <p>*proporcionar o desenvolvimento da concentração e a capacidade imaginativa</p>
5	REVELAÇÃO DO PODER PESSOAL	<p>*relaxamento com visualização “O Aliado Interior” (Murdock, 1987)</p> <p>*confecção de um escudo de poder (Bernardo, 2008)</p> <p>*Tarefa de casa:</p> <p>“Como e quando utiliza a sua imaginação e seu poder pessoal?”</p>	<p>*papel canson A3, papel cartão, carvão em bastão, tinta aquarela, giz pastel (seco e oleoso), caneta hidrográfica, colas coloridas e tesouras</p>	<p>*facilitar o contato com o mundo instintivo (aspectos criativos da sombra)</p> <p>*proporcionar autoconfiança</p> <p>*reconhecer e assumir o potencial pessoal</p>

6	AUTOCONFIANÇA	<p>*narração da história “O Alfaiate Desatento” (Machado, 2001)</p> <p>*confecção do “Olho Mágico” (Bernardo, 2008)</p> <p>* <u>Tarefa de casa:</u> reflexão sobre a história e sua relação com o esporte.</p>	<p>*palitos de madeira (3 tamanhos distintos), lãs, linhas, fitas, fios e barbantes variados (textura e cor), agulhas grossas, contas, botões, flores, penas coloridas e tesouras</p>	<p>*refletir sobre o tema (vocação)</p> <p>*desenvolver a autoconfiança, o contato com as habilidades internas e aspirações</p> <p>*exercitar a concentração, a paciência, quietude e envolvimento</p>
7	TIPOLOGIA E EQUILIBRIO PSÍQUICO	<p>*devolutiva do teste Quati (Zacharias, 2003)</p> <p>*confecção de uma mandala (Fincher, 1994) (Bernardo, 2009a)</p> <p>* <u>Tarefa de casa:</u> “Refletir sobre a sua tipologia. Que momentos identifica suas características e quando precisa equilibrá-los”</p>	<p>*suporte redondo de papelão, papéis variados (textura e cor), tesouras, estilete, lápis grafite, velas, pincéis, tinta aquarela, lápis e giz de cera coloridos, fósforo, cola branca, colorida e com <i>glitter</i>, purpurinas de várias cores, água, penas, fitas, fios e barbantes coloridos, terra, folhas, sementes e ervas variadas</p>	<p>*explicar os resultados do teste Quati, proporcionando a compreensão do tipo psicológico e a relação com os elementos da natureza (Bernardo, 2008, 2009)</p> <p>*refletir e se conscientizar sobre as possibilidades de se alcançar o equilíbrio psíquico</p>
8	FECHAMENTO E AVALIAÇÃO	<p>*sensibilização (relembrando todas as atividades realizadas)</p> <p>*preenchimento do Questionário de Avaliação – Fechamento</p> <p>*<u>Tarefa de casa:</u> “o que leva de aprendizado?”</p>	<p>*produções feitas no decorrer dos encontros anteriores</p>	<p>*identificar o aprendizado extraído do processo vivenciado</p> <p>*proporcionar a conscientização e reflexão</p>

### 2.4.3 Procedimento de Análise dos Dados

No Questionário Sociodemográfico e Esportivo os dados foram categorizados por conteúdo, atribuindo-se codificação específica para facilitar lançamento no programa estatístico informatizado *SPSS – Statistical Package for the Social Sciences*.

Esses resultados foram apresentados por meio de tabelas e gráficos, e os dados das questões abertas analisados estabelecendo categorias analíticas das descrições das participantes, utilizando os critérios sugeridos por Mello (2012), definindo categorias aos conteúdos encontrados segundo a frequência, a repetição, a intensidade e os significados. Importante ressaltar que apenas os dados do questionário que se mostraram relevantes aos objetivos propostos da pesquisa aparecem nos resultados e na discussão.

O Questionário de Avaliação Tipológica - QUATI (ZACHARIAS, 2003) foi avaliado de acordo com a padronização do autor. Na devolutiva deste material, foram esclarecidos os conceitos importantes e necessários para a compreensão dos atletas e apropriação deste resultado para a sua prática esportiva.

A fim de avaliar os efeitos da Arteterapia na preparação psicológica dos atletas foram analisados:

- 1) os registros escritos das participantes de cada encontro;
- 2) as respostas do Questionário de Avaliação, preenchido do último dia;
- 3) as produções expressivas.

O processo de Arteterapia foi analisado a partir dos temas e objetivos propostos para cada encontro, relacionando os relatos das participantes e o material produzido.

Dada a dimensão do trabalho, não foi explorado o processo de cada atleta, optou-se por analisar o material de forma coletiva. Foram escolhidas algumas imagens de cada encontro para melhor compreensão das atividades realizadas bem como do processo arteterapêutico.

Os resultados foram apresentados e analisados de acordo com o referencial teórico da Psicologia Junguiana.

#### **2.4.4 Procedimento Ético**

Foram tomados os seguintes cuidados éticos: parecer sobre o projeto, termo de consentimento informado, termo de consentimento livre e esclarecido (para as atletas e pais, quando foi necessário), termo de compromisso do pesquisador e devolutiva dos resultados. A seguir cada aspecto será apresentado:

##### Termo de Consentimento Informado:

Foi solicitado à Secretaria de Esportes a autorização para a realização da referida pesquisa esclarecendo os objetivos e os critérios propostos pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1).

##### O Parecer sobre o projeto:

O projeto de pesquisa de mestrado “A Arteterapia na preparação psicológica de atletas: uma abordagem junguiana” foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo para avaliação. Foi aprovado e assinado em 26 de setembro de 2011, pelo Prof. Dr. Edgard de Assis Carvalho, e registrado no protocolo número 253/2011 (ANEXO 2).

##### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido:

O projeto de pesquisa foi apresentado aos atletas das diferentes modalidades que representam a cidade nas competições esportivas. Estes foram informados que possuíam a liberdade de retirar o seu consentimento a qualquer momento e

interromper sua participação no estudo se assim desejassem, e que os resultados seriam partes dos requisitos para que a pesquisadora obtivesse o título de mestre em Psicologia Clínica. O termo foi elaborado de acordo com a resolução n. 06 de 20/11/1997 baseado nas normas do Conselho Nacional de Saúde - CNS e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP/MS – nº 196/96 de 10 de outubro de 1996 (ANEXO 3).

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (aos pais):

Foi realizado um Termo de Consentimento para pais ou responsáveis (ANEXO 4).

Termo de Consentimento para Divulgação de Dados (atletas e pais):

A pesquisadora registrou por escrito todas as vivências e fotografou as produções dos atletas. Todo o material coletado teve autorização para a sua divulgação, em caso de futuras publicações, garantindo a preservação do sigilo, privacidade e confidencialidade das participantes (ANEXO 5) (ANEXO 6).

Devolutiva dos resultados:

A pesquisadora se comprometeu a realizar uma devolutiva coletiva, no final da pesquisa, aos atletas, membros da comissão técnica e demais envolvidos com o departamento de esportes da cidade.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados serão apresentados abaixo, e foram organizados por meio de tabelas e gráficos na seguinte ordem: primeiramente, a caracterização da amostra dos dados do Questionário Sociodemográfico e Esportivo, depois do Questionário de Avaliação Tipológica (QUATI), e posteriormente a análise do processo de Arteterapia.

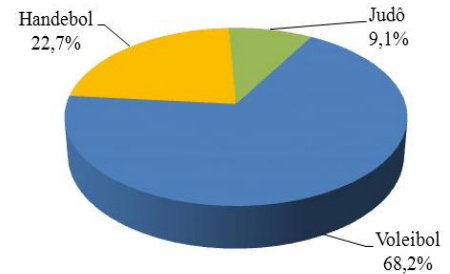
#### **3.1 Dados Sociodemográficos e Esportivos**

A amostra foi composta por vinte e duas atletas do sexo feminino. Podemos pensar que diante do convite de participar do trabalho psicológico utilizando recursos expressivos e artísticos, houve maior adesão de atletas do sexo feminino do que masculino, por ainda existir em nossa sociedade predominantemente patriarcal, o distanciamento dos homens de sua sensibilidade e seus sentimentos. A arte, a literatura, a música, a dança, os esportes, a religião assim como os sentimentos, a receptividade, a sensibilidade, a amorosidade e o relacionamento com o inconsciente representam atributos do feminino (VON FRANZ, & HILLMAN 1971; WHITMONT, 1982; JUNG, 1964/2008b; BERNARDO, 2009a), fazendo com que a proposta da pesquisa fizesse mais sintonia para as mulheres.

Devido à maioria dos participantes ser do sexo feminino, foram desconsiderados os dados dos atletas do sexo masculino. Fez parte da amostra uma atleta com idade inferior a 18 anos, e com o consentimento dos pais participou do estudo.

Gráfico 1: Distribuição de Frequência das Participantes em relação à Modalidade Esportiva

Modalidade esportiva	Número de casos	% sobre o total de casos
Voleibol	15	68,2
Handebol	5	22,7
Judô	2	9,1



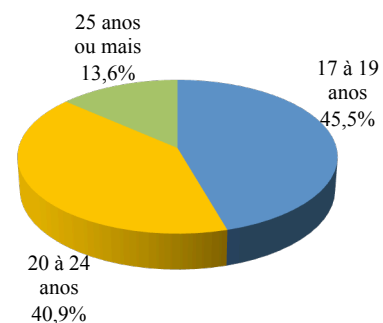
Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 1, pode-se verificar que **68,2% (sessenta e oito vírgula dois por cento) das atletas pertencem a modalidade esportiva voleibol**, 22,7% (vinte e dois vírgula sete por cento) ao handebol e 9,1% (nove vírgula um por cento) ao judô.

Podemos relacionar o maior número de atletas do voleibol e handebol com o incentivo recebido do grupo para a participação na pesquisa e por serem modalidades de prática coletiva. E no judô, a única modalidade de prática individual na pesquisa, teve um número menor de participação.

Gráfico 2: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Faixa Etária

Faixas Etárias	Número de casos	% sobre o total de casos
17 à 19 anos	10	45,5
20 à 24 anos	9	40,9
25 anos ou mais	3	13,6
<b>Média da idade</b>	<b>21 anos</b>	



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 2 quanto à faixa etária, verifica-se que **45,5% (quarenta e cinco vírgula cinco por cento) das atletas têm idades entre dezessete e dezenove**

**anos**, 40,9% (quarenta vírgula nove por cento) entre vinte e vinte e quatro anos e 13,6% possuem vinte e cinco anos ou mais. **A média de idade é de vinte e um anos.**

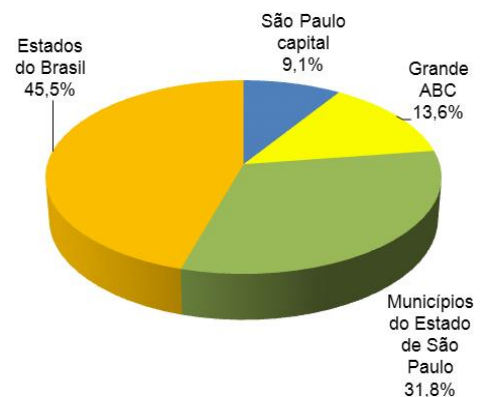
Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) assim como o Ministério da Saúde do Brasil, a adolescência compreende a faixa etária entre dez e vinte anos, período onde se encontram a metade das participantes. A palavra adolescência vem do latim *adolescere* que significa crescer. Essa fase entre a infância e a idade adulta é marcada por transformações físicas, biológicas, psicológicas e sociais (SCHOENFERREIRA, 2010).

Para Jung (1986) esta fase é considerada como o nascimento psíquico, pois o indivíduo inicia a diferenciação consciente dos pais, o desenvolvimento da sua personalidade. Os arquétipos parentais (pai e mãe), em evidência na infância, vão perdendo o seu domínio, dando espaço ao arquétipo do herói. O mito do herói simboliza esta passagem para a adolescência, representando a vivência de deixar a infância, a segurança dos pais e enfrentar o mundo adulto, desconhecido. Este é o momento onde o jovem (herói) sai de casa, passa por aventuras, enfrenta perigos, conquista novas qualidades e retorna para sua casa, fortalecido, compartilhando com o grupo as suas conquistas (CAMPBELL, 2007).

A importância psicológica destas passagens, somada as alterações e mudanças vivenciadas neste período de vida, faz com que o trabalho psicológico principalmente nesta fase seja valioso ao atleta.

Gráfico 3: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Cidade Natal

Cidade Natal	Número de casos	% sobre o total de casos
São Paulo capital	2	9,1
Região do Grande ABC Paulista	3	13,6
Municípios de São Paulo	7	31,8
Estados do Brasil	10	45,5



Fonte: elaborado pela autora.

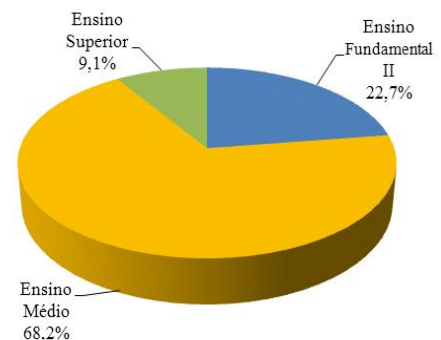
No gráfico 3, percebe-se que **45,5% (quarenta e cinco vírgula cinco por cento) das participantes são de outros estados do Brasil**, 31,8% (trinta e um vírgula oito por cento) de outras cidades do Estado de São Paulo e apenas 22,7% (vinte e dois vírgula sete por cento) são da Capital ou Grande ABC Paulista.

Podemos identificar que 77,3% (setenta e sete vírgula três por cento) das participantes saíram da casa dos pais, mudando de cidade ou estado, em busca de seus objetivos junto ao esporte, relacionando esta fase da adolescência do atleta ao chamado do herói pela aventura, semelhante ao caminho do herói citado por Campbell (2007).

No estudo realizado por Peres & Lovisolo (2006) os atletas de elite<sup>2</sup> iniciam no esporte competitivo dentro da faixa etária de sete a doze anos, e entram no alto rendimento, na fase de aperfeiçoamento entre quinze e dezoito anos. É a fase onde o atleta se aproxima de suas aspirações e escolha profissional, idealizando junto ao esporte sua participação em Campeonatos Mundiais, Panamericanos e em Olimpíadas.

Gráfico 4: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Escolaridade

Escolaridade	Casos	% sobre o total de casos
Ensino Fundamental II	5	22,7
Ensino médio	15	68,2
Superior	2	9,1



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 4, constata-se que **68,2% (sessenta e oito vírgula dois por cento) da amostra se encontra no ensino médio**, 22,7% (vinte e dois vírgula sete

<sup>2</sup> “Atletas de elite” são os atletas de alto nível, considerados os melhores da modalidade esportiva

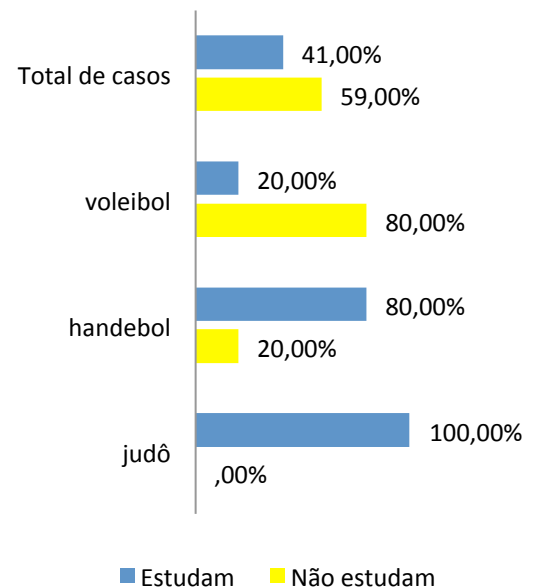
por cento) no ensino fundamental II e 9,1% (nove vírgula um por cento) no ensino superior.

Segundo o Anuário Brasileiro da Educação Básica (2012), a educação básica obrigatória se estende de quatro a dezessete anos, englobando a pré-escola, ensino fundamental e médio. Portanto, comparando a idade esperada para a conclusão do ensino médio, existe uma diferença de um a dois anos a mais na amostra pesquisada. Podemos relacionar esses dados às dificuldades para o atleta conciliar as exigências do esporte com os estudos no Brasil.

Na pesquisa realizada por Correia (2011) o atleta em desenvolvimento se depara com o problema de conseguir adequar o seu tempo para a formação esportiva e escolar. Muitos que comparecem às escolas, não possuem tempo para estudar e outros faltam em muitas aulas para comparecer a treinos e competições.

Gráfico 5: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Escolaridade: Estudante

Modalidade esportiva	Estudam	% sobre o total de casos	Não estudam	% sobre o total de casos
Voleibol	3	20,0	12	80,0
Handebol	4	80,0	1	20,0
Judô	2	100,0	-	-
% sobre os casos	9	41,0	13	59,0



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 5, nota-se que **59% (cinquenta e nove por cento) das participantes não estudam atualmente** e 41% (quarenta e um por cento) estudam.

Embora nem todas as participantes da pesquisa possuam patrocínio ou remuneração suficiente para se manter apenas do esporte, essa é a realidade de

59% (cinquenta e nove por cento) das atletas, que se dedicam com exclusividade à prática esportiva e não estudam. Destas, 80% (oitenta por cento) pertencem ao voleibol e 20% (vinte por cento) ao handebol, 41% (quarenta e um por cento) das participantes que estudam, 100% (cem por cento) são do judô, 80% (oitenta por cento) do handebol e apenas 20% (vinte por cento) do voleibol.

Com uma carga de treinamento intensa e as exigências do esporte competitivo, o afastamento ou atraso nos estudos universitários acabam sendo uma realidade na carreira esportiva (PERES & LOVISOLO, 2006). O sistema de ensino brasileiro não possui um programa para atender os atletas de alto rendimento, dificultando a possibilidade de conciliar os estudos e o esporte (KOCH, 2009).

Tabela 1: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Carga Horária de Treinamento

Modalidade Esportiva	Carga horária/semana	Carga horária/dia
Voleibol	2 <sup>a</sup> à 6 <sup>a</sup>	5h/dia ou mais
Judô	2 <sup>a</sup> à 6 <sup>a</sup>	4h/dia
Handebol	2 <sup>a</sup> à 6 <sup>a</sup>	3 h/dia

Fonte: elaborado pela autora.

Podemos identificar na tabela 1, que todos as participantes desta pesquisa treinam cinco vezes na semana, sendo o voleibol com uma carga horária de cinco horas diárias ou mais, o judô quatro horas diárias e o handebol três horas diárias.

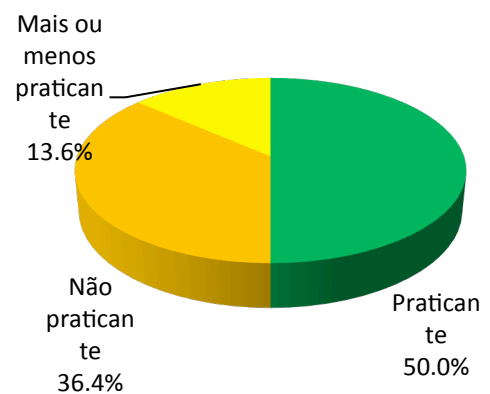
Acredita-se que a carga horária dos treinamentos e das competições, principalmente no voleibol, dificultem a presença destes atletas nos estudos.

As atletas acabam dedicando a maior parte do seu tempo ao esporte, deixando de lado atividades comuns na vida de um adolescente (estudos, diversão, contato com amigos e familiares), a preparação psicológica possui objetivos específicos, porém é um momento e um espaço também para os atletas estarem em grupo, possibilitando a troca de informações e sentimentos, dando atenção ao mundo interno, pensando em si, na sua vida e se fortalecendo como pessoa, podendo assim, atuarem com mais segurança e qualidade na prática esportiva.

A intensa rotina de preparação física, técnica, tática, nutricional só se faz completa se a preparação psicológica também existir, contribuindo para um desenvolvimento mais integrado e equilibrado, fazendo com que a atleta aprenda valorizar também a dimensão do prazer, ao lado de tantas exigências a que é submetida.

Gráfico 6: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à religião: Praticante

	Número de Casos	% sobre o total de casos
Praticantes	11	50,0
Não Praticantes	8	36,4
Mais ou menos praticantes	3	13,6



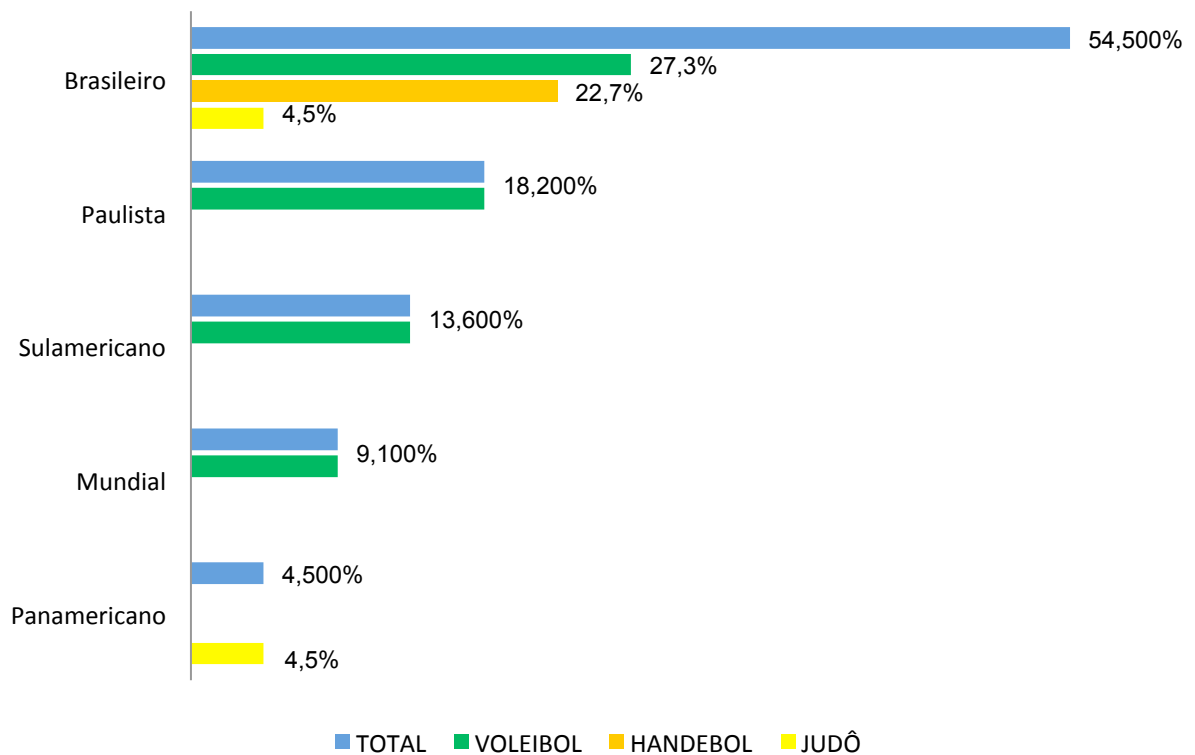
Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 6, pode-se verificar que **50% (cinquenta por cento) das participantes que referem ter uma religião são praticantes**, 36,4% (trinta e seis vírgula quatro por cento) não são praticantes e 13,6% (treze vírgula seis por cento) são mais ou menos praticantes.

Podemos constatar pelo gráfico 6, que metade das participantes da pesquisa que referem ter uma religião, são praticantes. Antoniazzi (2003) relaciona após os resultados do senso de 2000, aqueles que dizem sem pertença religiosa a algum tipo de Deus, força superior ou um sentimento pessoal e íntimo, desacreditando na religião institucionalizada. Cambuy (2006) considera o fenômeno religioso presente cada vez mais no cotidiano das sociedades, relatando que a presença do sagrado e as crenças podem ser facilmente observadas no dia a dia, no esporte os gestos religiosos são visivelmente perceptíveis nas ações dos atletas em momentos de decisão ou vitória.

Por estarem longe de casa, sem o acolhimento familiar, poderíamos supor que a religiosidade proporcione aos atletas a segurança e o sentimento de pertencer a um grupo (religião) sentindo-se mais confiantes em suas ações.

Gráfico 7: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação à Participação Esportiva mais Significativa



Fonte: elaborado pela autora.

O gráfico 7 refere-se à participação esportiva mais significativa, 81,8% (oitenta e um vírgula oito por cento) das atletas já participaram do Campeonato Brasileiro (somatória das participantes dos campeonatos Brasileiro, Sulamericano, Mundial e Panamericano), campeonato considerado de maior importância a nível Nacional.

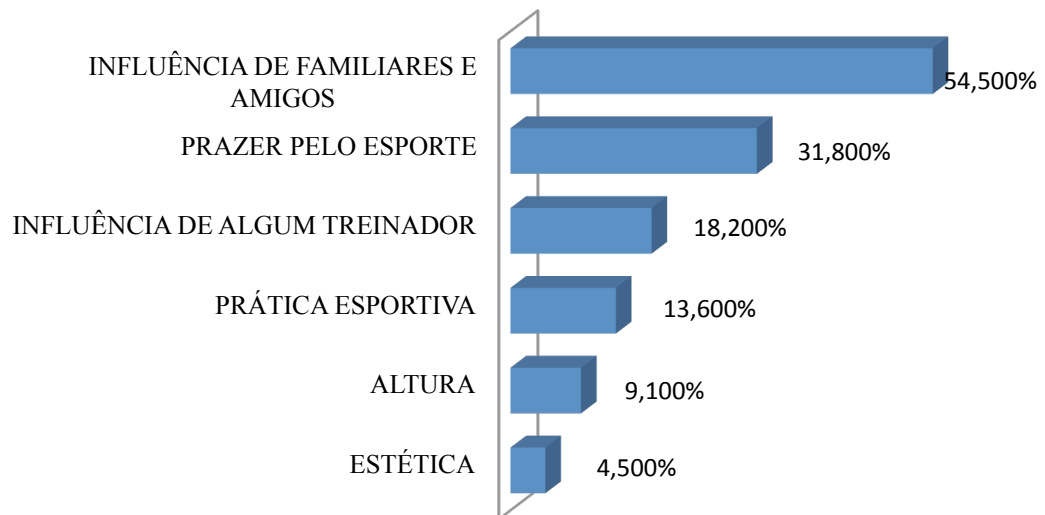
Quanto maior o nível técnico do atleta, melhor a participação em competições consideradas de alto nível, podemos identificar portanto o nível técnico da amostra avaliada.

Tabela 2: Categorias encontradas na Questão Aberta: Motivo pelo Início da Prática Esportiva

CATEGORIA	ILUSTRAÇÃO
INFLUÊNCIA DE FAMILIARES OU AMIGOS	<i>“Incentivo dos pais e familiares”, “Influência de amigos”</i>
PRAZER PELO ESPORTE	<i>“Prazer de jogar”, “Vontade de sempre estar com uma bola de vôlei”</i>
INFLUÊNCIA DE ALGUM TREINADOR	<i>“Técnico da escola”, “Um professor”</i>
PRÁTICA ESPORTIVA	<i>“Tinha que escolher um esporte”, “Estar sempre próxima do ambiente esportivo”</i>
ALTURA	<i>“Por ser alta”, “Sou alta”</i>
ESTÉTICA	<i>“Emagrecer”</i>

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 8: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação ao Motivo pelo início da Prática Esportiva



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 8, pode-se verificar que **54,5% (cinquenta e quatro vírgula cinco por cento) das participantes iniciaram a sua prática por influência de familiares ou amigos**, 31,8% (trinta e um vírgula oito por cento) por gostarem do esporte, 18,2% (dezoito vírgula dois por cento) por influência de algum treinador, 13,6% (treze vírgula seis por cento) para a realização de algum esporte, 9,1% (nove vírgula um por cento) pela altura adequada a prática esportiva e apenas 4,5% (quatro vírgula um por cento) por questões estéticas.

Para Weinberg & Gold (2001) as crianças participam de esportes para se divertirem, melhorar suas habilidades, fazer exercício, ficar em forma, estar com os amigos, fazer novas amizades e competir. Carmo (2009) corrobora indicando a diversão, a ocupação de tempo livre, a autossuperação e entrar em forma como os principais motivos para o início da prática esportiva.

A literatura tem apontado que familiares e treinadores contribuem significativamente para o início e permanência de crianças e adolescentes na prática esportiva (CRATTY, 1984; SOBRINHO, 1997; BÖHME, 1999; MARQUES, 2000a; MARQUES, 2000b; SAMULSKI, 2002; PERES & LOVISOLO, 2006; MONTES, 2007; MASSA, 2010; FECHIO, 2012).

Nos Resultados da Amostra referente a “Gostar de Ser Atleta”, pode-se verificar que 100% (cem por cento) das participantes gostam de ser atleta.

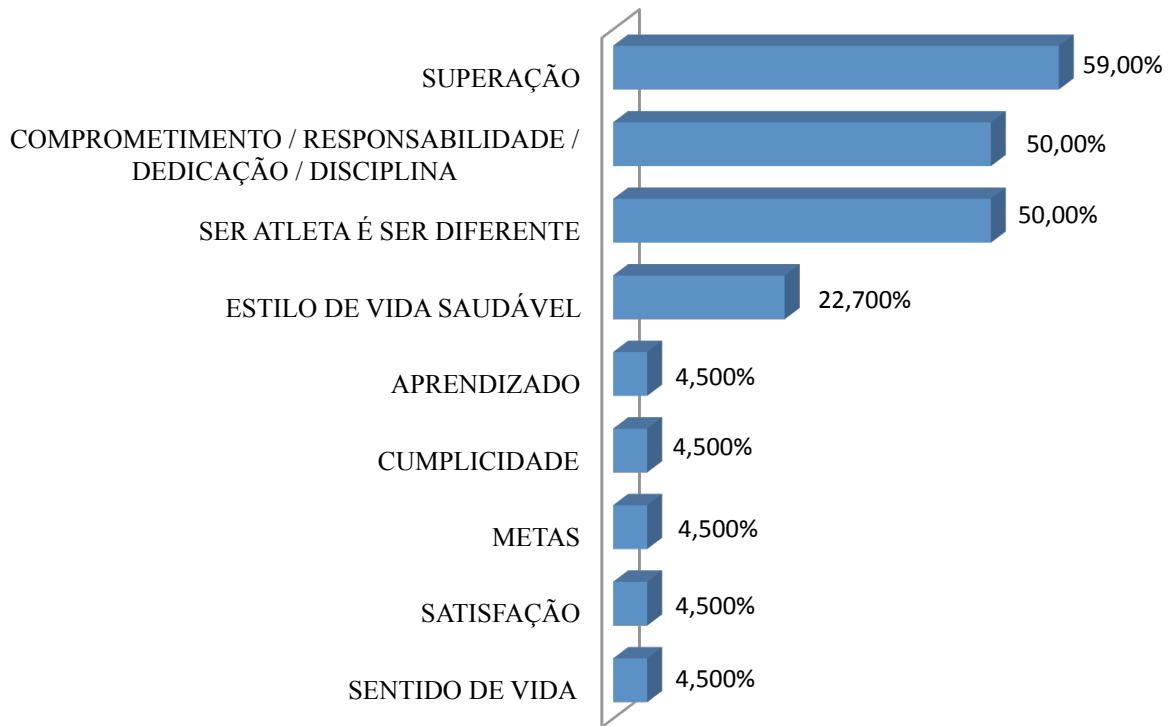
Podemos relacionar este fato ao que Miranda (2008) diz sobre o esporte, como um dos meios de proporcionar reconhecimento e o sentimento de pertencer a um grupo, considerando uma das atividades que oportunizam a satisfação e o prazer aos jovens, por serem valorizados (quando escolhidos para os times) e diferenciados dos demais (apresentando qualidades para a prática esportiva). Peres & Lovisolo (2006) revelam dentre os atributos encontrados nos atletas de alto rendimento, a paixão pelo esporte como essencial para a carreira esportiva.

Tabela 3: Categorias encontradas na Questão Aberta: Significado de ser Atleta

CATEGORIA	ILUSTRAÇÃO
SUPERAÇÃO	<i>“Superar limites, ter disciplina dentro e fora da quadra”, “Superar dores do cotidiano”, “Superar a saudade”, “Significa nunca desistir”</i>
COMPROMETIMENTO DISCIPLINA	<i>“É ter compromisso com aquilo que escolhemos”, “dar o máximo todos os dias”, “Ser feliz, ser comprometida com o que faço”, “Ter responsabilidade e disciplina dentro e fora da quadra”</i>
SER ATLETA É SER DIFERENTE	<i>“Ser atleta é diferente, você se transforma em outro ser humano”, “É ser diferenciado de outras pessoas por estilo de vida e profissão”, “Ter uma vida diferenciada”, “É ser um exemplo para muitos”, “Amar o esporte e aceitar, viver de uma forma diferente”</i>
ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL	<i>“É ter uma vida saudável e animada”, “ser saudável”</i>
APRENDIZADO	<i>“A sensação de vencer e até a derrota nos ensina muita coisa, como ser uma pessoa melhor”</i>
CUMPLICIDADE	<i>“Ser cúmplice”</i>
METAS	<i>“Ter metas com você mesmo e com o grupo”</i>
SATISFAÇÃO	<i>“Ter uma vida regrada, rígida, cansativa, mais com a satisfação de que estou fazendo/estar onde quero, no lugar que quero e fazendo o que amo”</i>
SENTIDO DE VIDA	<i>“Minha vida sem esporte, não sei o que faria ou no que trabalharia”</i>

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 9: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação ao Significado de ser Atleta



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 9, **59% (cinquenta e nove por cento) da amostra relaciona o significado de ser atleta com superação** e 50% (cinquenta por cento) ao comprometimento, dedicação, disciplina, responsabilidade, orgulho por ser atleta, e por considerar uma pessoa diferenciada das demais pelo estilo de vida e profissão.

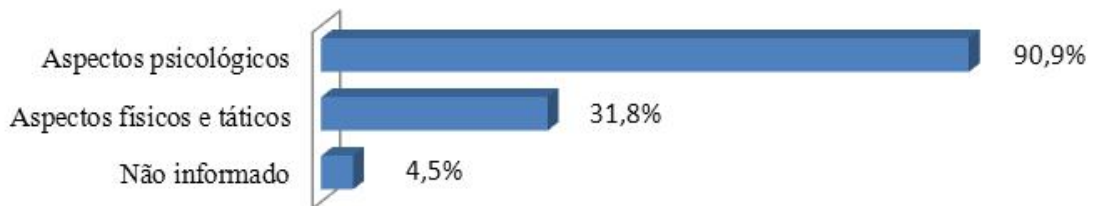
Nos estudos de Miranda (2008) e Peres & Lovisolo (2006) aparecem os mesmos aspectos psicológicos associados ao significado de ser atleta como os encontrados nesta pesquisa e Seixas (2012) corrobora relacionando a superação de limites como uma das qualidades do esporte de alto rendimento.

Tabela 4: Categorias encontradas na Questão Aberta: Características a serem melhoradas

CATEGORIA	ILUSTRAÇÃO
ASPECTOS PSICOLÓGICOS	<i>“Ficar mais forte psicologicamente”, “Principalmente a cabeça, a ansiedade”, “Medo e afobação”, “Atitude e assumir mais”, “Me soltar mais em quadra”, “Concentração”, “Confiança”, “relaxar mais”, “Paciência”, “Sou muito cética e perfeccionista”</i>
ASPECTOS FÍSICOS E TÁTICOS	<i>“Melhorar os arremessos”, “Encaixe e passe”, “Saltar mais”, “Sacar melhor”, “passe e defesa”, “Meu rendimento físico”</i>

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 10: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação às Características a serem melhoradas



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 10, pode-se verificar que **90,9% (noventa vírgula nove por cento) das participantes acreditam que precisa ser melhorado algum aspecto psicológico** e 31,8% (trinta e um vírgula oito por cento) algum aspecto físico ou tático.

Na literatura, encontramos diversos autores especializados em Psicologia do Esporte que relatam a importância dos fatores psíquicos nas vitórias e derrotas esportivas. No contexto esportivo, as demandas enfrentadas pelos atletas em situações de treino, competição bem como no seu dia a dia, fazem com que a Psicologia do Esporte seja uma ferramenta necessária e importante ao esporte de alto rendimento (SINGER, 1977; CRATTY, 1984; CRUZ & RIERA, 1991; SAMULSKI, 1992; COX, 1994; RUBIO, 1999; MATARAZZO, 2000b; WEINBERG & GOULD,

2001; FRANCO, 2004; RUBIO, 2003a; SAMULSKI, 2007; ORLICK 2009; CÁRDENAS, 2012).

“Os esportistas tem que suportar e superar sistematicamente cargas físicas e emocionais, o que predetermina a grande importância deste fator em sua preparação” (GORBUNOV, 1988, p. 3).

Rubio (2003<sup>a</sup>, p. 13) relata que José Roberto Guimarães, técnico da seleção de voleibol feminino do Brasil, considera “a intervenção da Psicologia do Esporte e, sobretudo, a atuação do psicólogo na comissão técnica têm se mostrado, nos dias de hoje, valiosas na obtenção de resultados, auxiliando na clareza de objetivos e métodos de trabalho”.

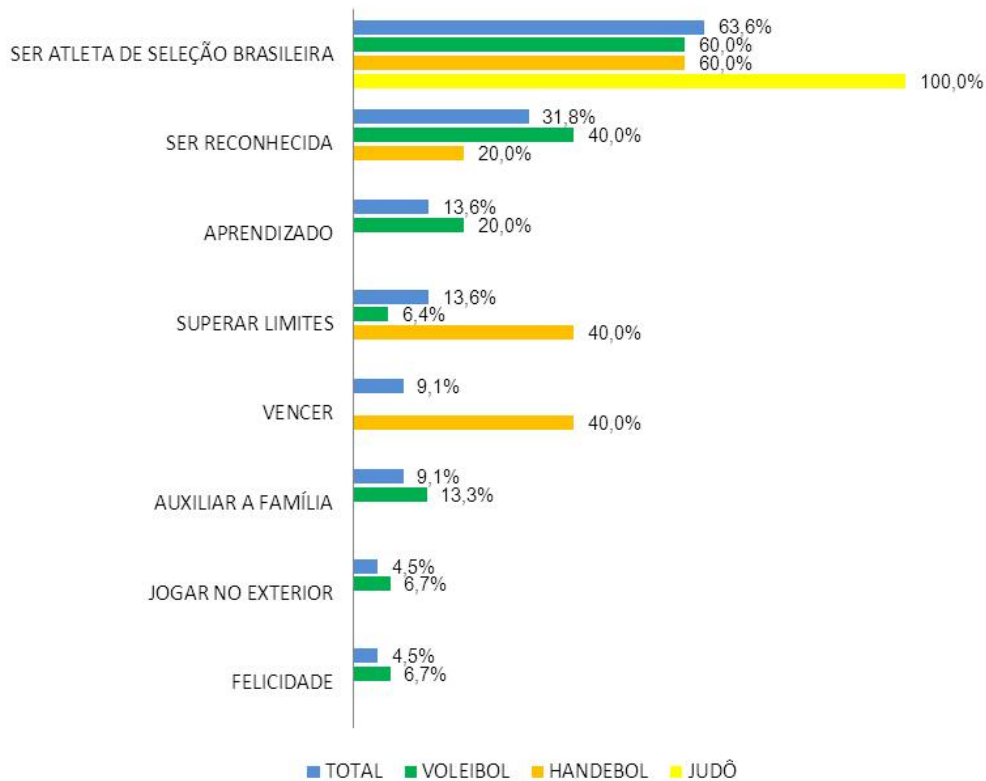
Interessante observarmos o fato dos atletas perceberem e valorizarem o aspecto psicológico como o mais importante a ser melhorado para alcançar o desempenho esportivo desejado.

Tabela 5: Categorias encontradas na Questão Aberta: Objetivo como Atleta

CATEGORIA	ILUSTRAÇÃO
SER ATLETA DE SELEÇÃO BRASILEIRA	<i>“Ser atleta da Seleção Brasileira” “Ser atleta profissional de alto rendimento”, “Chegar em uma olimpíada”, “Ser campeã olímpica”</i>
SER RECONHECIDA	<i>“Ser reconhecida”, “Ser recompensada”, “Ser lembrada”, “Ser respeitada na minha profissão”, “Chegar a um lugar que meus familiares tenham orgulho de mim”</i>
APRENDIZADO	<i>“Crescer como atleta e como pessoa”, “crescimento do meu “vôlei”, “Aprender com cada treino”</i>
SUPERAR LIMITES	<i>“Buscar a perfeição”, “Superar meus limites”</i>
VENCER	<i>“Ganhar de Guarulhos”, “Ganhar o Paulista e Abertos”</i>
AUXILIAR A FAMÍLIA	<i>“Ajudar minha família, sempre”</i>
JOGAR NO EXTERIOR	<i>“Jogar fora do país”</i>
FELICIDADE	<i>“Como estou agora, recuperando minha felicidade na quadra”</i>

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 11: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação ao Objetivo como Atleta



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 11, no que se refere ao objetivo de ser atleta, **64% (sessenta e quatro por cento) das participantes querem ser atleta de seleção brasileira**, 31,8% (trinta e um vírgula oito por cento) serem reconhecidas e 13,6% (treze vírgula seis por cento) buscam superar os seus limites.

Importante ressaltar que a melhor participação competitiva para um atleta seria fazer parte da seleção esportiva de seu país. Portanto, a amostra estudada apresenta os objetivos mais altos a serem alcançados para um atleta brasileiro.

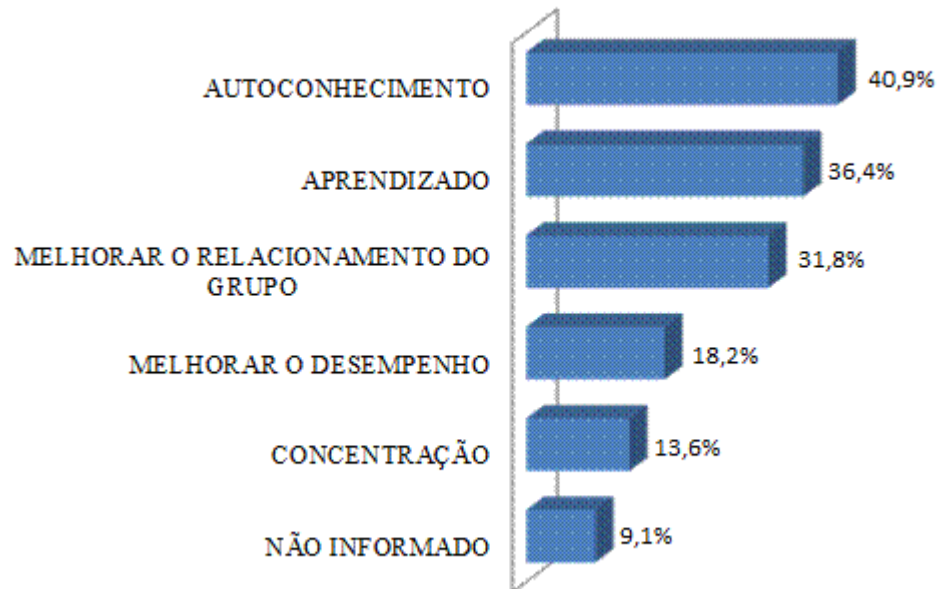
Peres (2006) reforça esta ideia ao relacionar as aspirações para o plano de carreira esportiva a participação em Campeonatos Mundiais, Panamericanos e Olimpíadas.

Tabela 6: Categorias encontradas na Questão Aberta: Expectativa do Trabalho Psicológico voltado ao Esporte

CATEGORIA	ILUSTRAÇÃO
AUTOCONHECIMENTO	<i>“Ajudar me conhecer mais”, “Ajudar a cada um se conhecer melhor”, “Conhecimento do meu corpo”, “Saber o meu melhor”</i>
APRENDIZADO	<i>“Que mude meu nervosismo, ansiedade”, “Aumente minha tranquilidade para jogar”, “Que eu tenha outras visões”, “Que me ajude sair de variadas situações”, “Aprender a controlar algumas emoções”</i>
MELHORAR O RELACIONAMENTO DO GRUPO	<i>“Me ajudar a entender a cabeça dos técnicos e das meninas”, “Ajudar a acreditarmos mais em nós e ser confiante”, “Espero melhoria no grupo, como união, paciência”</i>
MELHORAR O DESEMPENHO	<i>“Melhorar o desempenho do atleta e da equipe”, “Pode desenvolver um trabalho para a melhora do nosso desempenho dentro da quadra e como pessoa”</i>
CONCENTRAÇÃO	<i>“Que minha concentração mude”, “Busca da concentração”</i>

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 12: Distribuição da Frequência dos Resultados das Participantes em relação à Expectativa do Trabalho Psicológico voltado ao Esporte



Fonte: elaborado pela autora.

No gráfico 12, no que se refere à expectativa ao trabalho psicológico, **40,9%** (quarenta vírgula nove por cento) das participantes esperam alcançar **autoconhecimento**, 36,4% (trinta e seis vírgula quatro por cento) adquirir algum aprendizado, 31,8% (trinta e um vírgula oito por cento) melhorar o relacionamento com o grupo esportivo e 18,2% (dezoito vírgula dois por cento) melhorar a concentração.

Interessante ressaltar que o autoconhecimento, como a expectativa identificada pelas participantes como a mais importante ao trabalho psicológico voltado ao esporte, vem ao encontro à proposta desta pesquisa, acreditando que quanto mais o atleta se conhece e se apropria de suas características e potenciais, melhores condições terá para enfrentar os desafios propostos pelo esporte.

### 3.2 Questionário de Avaliação Tipológica (QUATI)

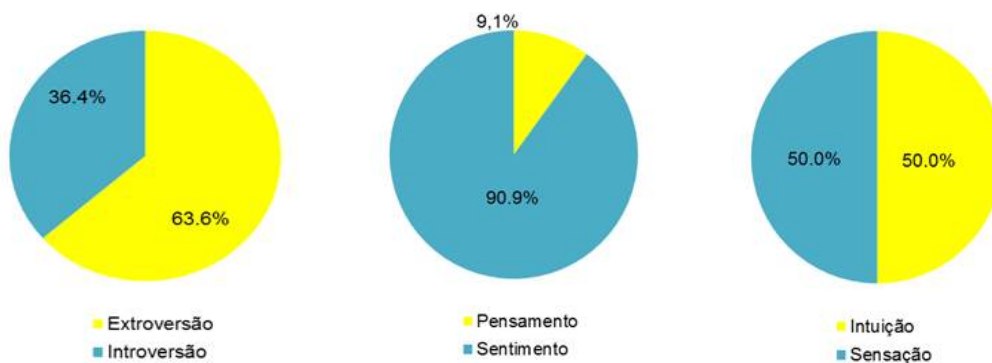
Os resultados apresentados definem as características do grupo pesquisado, facilitando a compreensão psíquica das diferenças e semelhanças entre os atletas e colaborando para o desenvolvimento da personalidade individual.

Tabela 7: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação às Atitudes e as Funções Psíquicas

RESULTADO	ATITUDE	FUNÇÕES PERCEPTIVAS	FUNÇÕES AVALIATIVAS
QUALITATIVO	Extroversão	Sensação	Sentimento
Número de casos	14	11	20
% sobre o total de casos	63,6	50,0	90,9
QUALITATIVO	Introversão	Intuição	Pensamento
Número de casos	8	11	2
% sobre o total de casos	36,4	50,0	9,1

Fonte: elaborado pela autora.

Gráfico 13: Distribuição da Frequência dos Resultados da Amostra em relação às Atitudes e as Funções Psíquicas



Fonte: elaborado pela autora

Na tabela 7 assim como no gráfico 13, podemos verificar que **63,6% (sessenta e três vírgula seis por cento) das participantes são extrovertidas** e 36,4% (trinta e seis vírgula quatro por cento) são introvertidas. Com relação às funções perceptivas, houve um equilíbrio no aparecimento, com **50% (cinquenta por cento) das participantes do tipo sensação e 50% (cinquenta por cento) do tipo intuição** e com relação às funções avaliativas nota-se **90,9% (noventa vírgula nove por cento) das participantes são do tipo sentimento** e apenas 9,1% (nove vírgula um por cento) do tipo pensamento.

O fato de encontrarmos 63,6% (sessenta e três vírgula três por cento) das participantes extrovertidas pode estar relacionado a uma disposição extrovertida mais encontrada no esporte competitivo (SAMULSKI, 1992; SAMULSKI, 2002) ou mesmo pelo motivo de 90,9% (noventa vírgula nove por cento) da amostra pertencer a um esporte coletivo, e haverem estudos que relatam existir mais extrovertidos do que introvertidos nos esportes coletivos (CRATTY, 1984; COX, 1994; SAMULSKI, 2002). Porém, os inúmeros estudos sobre personalidade e esporte apresentam resultados controversos, não podendo afirmar que exista influência do esporte sobre a personalidade do esportista (SINGER, 1977; COX, 1994; SAMULSKI, 2002).

O tipo extrovertido possui a energia psíquica voltada para o mundo de fora, o foco de atenção se encontra no ambiente externo de pessoas, objetos e eventos objetivos, sendo estas características predominantes sobre os aspectos subjetivos (ZACHARIAS, 2003). O atleta do tipo extrovertido tende a ser uma pessoa mais facilmente influenciada por estímulos externos, como torcida e árbitros, necessitando portanto desenvolver mais a sua habilidade de concentração.

A amostra sendo composta apenas por atletas do sexo feminino, e 90,9% (noventa vírgula nove por cento) serem do tipo sentimento, podemos associar ao que Jung (1921/1991) descreve sobre o sentimento ser um tipo mais encontrado no sexo feminino do que o tipo pensamento, relacionando este fato à educação recebida, estando esta função ao domínio de sua consciência.

Boechat (1999) relaciona a personalidade do brasileiro ao tipo sentimento extrovertido e Penna (1974) corrobora, revelando que a função mais diferenciada na psique nacional é o sentimento, associando o brasileiro a uma sociedade erótica, em que há uma incorporação do *Eros* em sua alma. Caracterizando-o como sentimento extrovertido, assistido pela sensação.

No resultado referente às funções perceptivas, houve um equilíbrio entre a sensação e a intuição. O que nos leva estabelecer algumas relações com o atleta. Encontramos no tipo sensação aquelas pessoas que preferem receber informações pelos órgãos dos sentidos, geralmente são mais práticas e realistas, “pés no chão”, vivem o momento presente intensamente e se dão bem com eventos repetitivos (ZACHARIAS, 2003).

Essas são características que encontramos na prática diária de um atleta, aquele que aperfeiçoa o seu corpo adequando-o às habilidades específicas de sua modalidade, percebendo prontamente suas necessidades.

E Ruby (1998) relaciona a função sensação como a mais concreta e necessária para corporificar uma experiência.

Já o tipo intuição são aquelas pessoas que preferem receber informações além dos órgãos dos sentidos, por meio da intuição, são geralmente mais criativos, imaginativos e se incomodam com a rotina.

Podemos relacionar o atleta do tipo sensação, com aqueles que no esporte chamamos de “leões de treino”, são disciplinados e treinam intensamente o que lhe é proposto, precisam ter a percepção que estão fortes, para acreditarem que realmente o são, já os atletas do tipo intuitivo, geralmente se incomodam com treinos repetitivos, preferindo treinamentos variados e diferentes, gostam de desafios considerando-os motivadores na busca de suas metas esportivas.

Para um grupo do tipo sentimento extrovertido, como o encontrado nesta amostra, caracteriza-se por valorizar as relações sociais, possuir interesse nas pessoas envolvidas, geralmente mais afetivo, sociável, informal, objetivo, reagindo prontamente frente aos estímulos externos (ZACHARIAS, 2003), podemos entender que para uma equipe esportiva com esta tipologia, o clima harmonioso e o relacionamento amistoso entre os atletas se faz necessário e importante para que consigam render e se desenvolver adequadamente frente aos objetivos propostos.

Tabela 8: Distribuição da Frequência da Tipologia Psicológica das Participantes

RESULTADO	ATITUDE	FUNÇÃO PRINCIPAL	FUNÇÃO AUXILIAR
QUALITATIVO	Extroversão	Sentimento	Sensação/Intuição
Número de casos	14	20	11
% sobre o total de casos	63,6	90,9	50,0

Fonte: elaborado pela autora

Na tabela 8, podemos visualizar a tipologia psicológica encontrada nas participantes, sentimento extrovertido com um equilíbrio entre as funções sensação e intuição.

### 3.3 Processo de Arteterapia

O processo de Arteterapia foi desenvolvido em oito encontros e organizados por temas focando os objetivos a serem alcançados. Segundo Bernardo (2008) para a elaboração e realização de um projeto em Arteterapia, as etapas devem seguir uma coerência e relação, sendo inicialmente definido o tema e os objetivos para cada encontro e posteriormente o recurso ou técnica mais adequada para atingir tais objetivos.

Os grupos formados pelos atletas do voleibol e handebol realizaram igualmente as sequências dos encontros propostos e o grupo do judô, devido a um campeonato ocorrido no meio da pesquisa, não executou o 5º encontro: “Revelação do Poder Pessoal”.

## 1º Encontro: Apresentação das Participantes

A pesquisadora se apresentou, mostrou o espaço para o desenvolvimento da pesquisa e esclareceu os termos de consentimentos. As participantes permaneceram atentas e demonstraram interesse ao que estava sendo relatado, fazendo algumas questões.

O espaço foi organizado para receber as participantes de forma acolhedora, proporcionando segurança e possibilitando sentirem-se a vontade neste início de trabalho. Podemos relacionar o interesse em aceitar o convite em participar da pesquisa, bem como a curiosidade demonstrada neste primeiro dia, à motivação e disposição favoráveis para uma nova atividade.

A fase inicial do planejamento do processo de Arteterapia teve por objetivo a construção de um espaço propício ao desenvolvimento do trabalho, além de uma avaliação psicológica a fim de identificar as características individuais e coletivas das participantes.

A avaliação psicológica se iniciou com o Questionário Sociodemográfico e Esportivo. Observou-se na reação das participantes, como as perguntas realizadas propiciaram a reflexão sobre suas histórias de vida, resgatando acontecimentos importantes, suscitando lembranças significativas, valorizando conquistas, qualidades, necessidades e desejos, possibilitando o caminho ao autoconhecimento, uma habilidade fundamental para o crescimento e desenvolvimento profissional como pessoal. Conforme afirmam Al Huang & Linch (1992), a reflexão é uma habilidade que requer prática, podendo gerar crescimento e mudanças positivas.

*"lembrei do começo da minha carreira, das minhas vitórias mais marcantes e as derrotas também", "relembrar de tudo que eu passei como atleta, o tanto que eu lutei para chegar onde eu estou", "o quanto passou o tempo", "parei para perceber quanto tempo da minha vida me dedico ao esporte", "preciso me dedicar mais como era no começo", "interessante o jeito que eu sou, diante as perguntas do questionário", "mostrou o caminho já percorrido, que nem me dava conta", "talvez não errar coisas que já tinha errado... parar para pensar antes de agir", "foi bom a parte do questionário, porque me fez pensar em algumas coisas que faz tempo que não pensava", "me fez pensar o porquê eu realmente vim para cá", "me conhecer melhor para saber o que preciso para chegar onde quero."*

Rubio (2001), descreve a história de vida como uma atitude reflexiva favorável na reconstituição dos acontecimentos vividos e na ressignificação da trajetória de vida do atleta. Matarazzo (2004b) corrobora escrevendo que refletir sobre a história de vida esportiva no início do trabalho psicológico se faz necessário para que cada atleta possa olhar o seu desenvolvimento esportivo, suas experiências e características importantes, resgatando o sentido de sua permanência no esporte, ressignificando esta relação.

No final do questionário, as participantes escreveram suas metas, objetivos esportivos, bem como características importantes a serem melhoradas e desenvolvidas. O estabelecimento de metas faz parte do planejamento da preparação psicológica de atletas como uma técnica ou estratégia de apoio, na aquisição do rendimento esportivo (GONZALEZ, 1992). Dentro do programa de preparação psicológica, é considerada uma técnica poderosa para melhorar o desempenho (WEINBERG & GOULD, 2001).

Para estabelecer um plano de trabalho a um grupo esportivo, se faz necessário identificar a disponibilidade psicológica (motivação) bem como a valoração dos atletas frente às metas traçadas.

Para o esporte, especialmente para o esporte de alto nível, é de fundamental importância o desenvolvimento da motivação para o rendimento. Por motivação do rendimento entende-se o desejo de melhorar, aperfeiçoar ou manter seu rendimento a um alto nível (SAMULSKI, 1992, p. 56).

Para finalizar este encontro, conversou-se sobre aspectos que os motivavam no esporte, o que os faziam permanecer na prática competitiva, possibilitando-os o contato com seus objetivos e principalmente seu ânimo em conquistá-los.

Assim como a preparação física, técnica e tática fazem parte do treino diário do atleta, a preparação psicológica também o faz, porém, a responsabilidade e execução deste treino cabem apenas ao próprio atleta, as “tarefas de casa” foram introduzidas na preparação psicológica como uma forma de permanecer em contato com os aspectos psicológicos trabalhados no decorrer da semana além de facilitar a elaboração do processo vivenciado.

## 2º Encontro: Identificação de Características Psicológicas

O Questionário de Avaliação Tipológica (ZACHARIAS, 2003) e a confecção do crachá foram utilizados nessa fase diagnóstica para identificar as características psicológicas de cada participante bem como facilitar o vínculo terapêutico nesse momento inicial.

Assim como para germinar sementes é necessário um solo fértil, para gerar o ser humano se faz necessário um ventre sadio, para o início de todas as atividades propostas formava-se um círculo representando este espaço acolhedor e seguro a fim de promover um ambiente continente e propício ao crescimento.

Para a sensibilização das atividades, utilizou-se de exercícios de respiração profunda e descontração muscular auxiliada pela imaginação na busca do relaxamento, como ferramenta na busca de concentração e mudança do fluxo de energia, alterando a forma como os atletas chegavam, trazendo quietude e centramento para a realização da proposta do dia, além de aprenderem sobre os benefícios e a importância de utilizá-los em diferentes momentos de treino e competição.

*“aprendi o jeito certo de respirar”, “aprendi a respirar para relaxar”,  
“não tinha pensado na respiração, que está dentro de mim, para me ajudar”*

O relaxamento é um método de condicionamento psicofisiológico indicado na obtenção de descontração, tranquilização e do aumento da capacidade de se concentrar (SANDOR, 1982). Acredita-se que ao se apropriar dos benefícios da respiração profunda e do relaxamento, os atletas poderão mais centrados e integrados, alcançarem melhores condições de equilíbrio em situações tensas e difíceis, conseguindo acessar os seus potenciais e desempenhando da melhor forma suas ações, bem como usufruir do tempo de descanso com mais qualidade.

As músicas foram escolhidas para compor esta experiência. Na sensibilização, escolheram-se músicas suaves e tranquilas para facilitar o relaxamento e a interiorização e durante o desenvolvimento dos trabalhos, as músicas selecionadas foram pertinentes aos objetivos propostos, relacionando-as ao estímulo que se pretendia oferecer, sensibilidade, descontração, vibração,

organização, imaginação ou equilíbrio. Conforme define Queiróz (1997, p. 14) “reconhecer as características da emocionalidade e estimular a melhor qualidade dos diversos temperamentos humanos é uma contribuição possível da música para o desenvolvimento da pessoa humana”. A sensibilização possibilitou estados de relaxamento e tranquilidade. Este momento de descontração foi percebido como importante para equilibrar a rotina tensa dos atletas e propiciar um início de trabalho favorável.

*“Tive momentos de relaxamento”, “fazia tempo que não me sentia assim, solta”, “estou saindo daqui com a sensação de alívio e tranquilidade”, “pude expressar de alguma maneira o que me deixa bem, sem me preocupar se é certo ou errado, mas sim em ser eu mesma”, “é sempre bom parar no meio a tanta correria”*

Para a confecção do crachá foram escolhidos materiais de uso habitual para facilitar o primeiro contato com os recursos expressivos. Utilizou-se a vivência com o próprio nome na intenção de iniciar o trabalho com o conhecido (o próprio nome e os materiais), além de refletirem sobre a origem e a história do nome, relacionando a primeira conquista obtida ao nascer (MATARAZZO, 2004b).

*“coloquei o nome que me chamam no meu dia a dia e como minha família me chama”, “em cada lugar sou chamada de um jeito diferente”, “o meu nome é como todos me chamam”*

Segundo Lima (2012, p. 34) “saber o próprio nome é saber a essência de si mesmo”, o nome que os heróis recebiam após seus ritos iniciáticos traduziam sua força e seu destino, e na cultura Guarani os nomes das crianças eram sonhados e representavam os dons que elas teriam na vida (JECUPÉ, 2001).

Para Arrien (1997) quando lembramos quem somos, retomamos a nossa autenticidade. Sendo o esporte “uma expressão de nossas vidas e atitudes” (AL HUANG & LINCH, 1992, p. 25) quanto mais o atleta se conhece mais se apresentará autêntico e integrado, estando em melhores condições de atuar e se desempenhar no esporte.

Estavam dispostos alguns acessórios e apetrechos artísticos na intenção de proporcionar a curiosidade e o contato com um novo elemento. Esses materiais foram introduzidos para instigar nos atletas o contato com o desconhecido e a

possibilidade de abertura ao novo. Saber lidar com o imprevisto é uma característica importante a ser exercitada e adquirida, pois é uma situação frequente na prática esportiva. Ao iniciar a confecção do crachá, notava-se a curiosidade e a vontade dos atletas em mexer com os variados materiais dispostos.

Foi reforçada a importância de não existir um julgamento de valor, durante toda a pesquisa, como conceitos de certo e errado, bonito e feio, estimulando-os a espontaneidade e a valorização da primeira atitude provocada pelos materiais. Uma constatação interessante foi perceber a reação dos atletas frente aos recursos variados, a maioria quis experimentar as diferentes opções e explorar as possibilidades existentes, e outros utilizaram apenas os materiais conhecidos. No decorrer da dinâmica, a pesquisadora pediu que ficassem atentos ao contato com os materiais, percebendo as escolhas feitas, o que e como experimentavam, identificando os efeitos e as sensações frente a cada ação.

*“é legal fazer sem se preocupar com o que vai acontecer”, “que delícia poder fazer o que quiser, e se entender naquilo que fez”, “estou mais feliz e satisfeita, pois me senti criança ao desenhar, me arrisquei”, “não explorei tudo o que podia ..”, “fui fazendo .. e saiu ..”*

Percebeu-se pela reação das atletas, o interesse e a curiosidade em experimentar os diferentes materiais disponíveis. O entusiasmo esteve presente neste primeiro contato com os recursos expressivos, revelando disposição e envolvimento com a proposta. Segundo Campbell (2003b) a palavra *entheos* (de entusiasmo) significa “preenchido por Deus”, podemos relacionar este momento de empolgação inicial à sensação de sentir-se preenchido ou seja, realizando uma atividade com sentido e prazer.

Durante toda a pesquisa estimulou nos atletas a expressão de forma espontânea, experimentando o diferente e encontrando o seu jeito próprio de ser e fazer, possibilitando a criatividade e o autoconhecimento frente às propostas oferecidas. Ostrower (1996) reforça esta ideia, dizendo que ser espontâneo, significa ser você mesmo e Alessandrini (1998) confirma a importância de romper o velho, exigindo coragem e força interna, para se abrir ao novo, à consciência e ao crescimento. Por meio desta atividade, os atletas transformaram papéis e cartolinas

coloridas por meio de experimentações e descobertas, representando conteúdos internos.

Segundo Ostrower (1996, p. 9) “criar é basicamente formar. É poder dar uma forma a algo novo”, portanto para criar é necessário existir uma intenção, em pôr as “mãos na massa”, exigindo dos participantes uma atitude e ação. As atividades terapêuticas permitem o ousar, experimentar, transformar, se soltar, entrar em contato com estados desconhecidos e diferentes. Quando nos abrimos ao novo, exercendo nosso potencial criador, podemos identificar o que ocorre em nossa volta como possibilidades de crescimento.

O contato com os materiais expressivos resgatou lembranças da infância e do passado. Podemos relacionar este fato com os primeiros anos de vida, um período em nossa educação onde se utilizam esses materiais, ou ao fato de associarem a infância a uma fase de fantasias, imaginação, alegria, espontaneidade e expressão genuína, ou mesmo ao fato de terem associado ao caráter lúdico presente na arte bem como nestes materiais. Conforme descreve Ostrower (1996, p. 127) “nas crianças a criatividade se manifesta em todo seu fazer solto, difuso, espontâneo, imaginativo, no brincar, no sonhar, no associar, no simbolizar, no fingir da realidade e que no fundo não é senão o real”, ações estimuladas nesta atividade, bem como em toda a pesquisa.

Todo adulto, que já foi criança, possui essa sabedoria dentro de si, mas vai perdendo e deixando de lado ao adquirir maturidade e responsabilidade, como se fossem habilidades que não existissem na vida adulta. “O sentir-se criança e o brincar resgatam toda a possibilidade do sentir-se ‘capaz de fazer” (ALESSANDRINI, 1999, p. 161). Arrien (1997) corrobora dizendo que ao retomar as lembranças e atividades da infância, os adultos são capazes de dar um novo ânimo a qualidade de suas experiências de vida, relacionando ao fato de trazer de volta a criança divina interior.

*“adorei, voltei à infância, fazia muito tempo que não desenhava”,  
“hoje me senti como uma criança adorando desenhar, inventar e  
ser criativa com o próprio nome”, “lembrei as primeiras atividades  
escolares, quando tudo era simples, mais fácil, menos  
responsabilidade”, “fui fazendo .. sem pensar”*

Ao manusearem estes materiais, que há tempos não utilizavam, percebeu-se um clima de prazer e descontração. A sensação de bem-estar esteve presente durante todo esse encontro. A partir deste momento, houve maior aproximação dos atletas com a proposta, facilitando a criação e o estabelecimento do vínculo.

*“Hoje o dia me fez sentir confortável, tranquila”, “foi gostoso fazer algo .. sem cobrança e pressão”, “me senti muito bem”, “Descobri um pouco de mim, estou saindo muito feliz”, “é bom ter um tempo pra relaxar e não se preocupar..”*

Constatou-se que a atividade vivenciada proporcionou sensações prazerosas, e espontaneidade, o que pode estar relacionada ao contato e o resgate da criança interior. Uma postura mais flexível diante das exigências do esporte competitivo, possibilitando uma relação menos rígida e estressante, vislumbra uma relação mais saudável e prazerosa com os treinos e competições.

*“preciso ser mais flexível, menos metódica, improvisar um pouco mais”, “experimentei materiais diferentes”, “usar materiais que fazia tempo que não tinha contato, foi bem legal!”, “gostei muito de usar materiais diferentes, colorir, cortar, me sujar de cola e lembrar um pouco da minha infância”, “preciso deixar as coisas fluírem e soltar a imaginação”, “.. pensei no que eu gosto para começar o trabalho ...”*

Outro dado interessante revelado desta proposta foram os aspectos relativos à família.

*“Deu saudades de casa”, “pensei muito na minha família, acho que é a primeira coisa que vem na minha mente quando paro para fazer algo mais calmo”, “foi um encontro muito gostoso”, “me senti muito bem”, “Hoje o dia me fez sentir confortável, tranquila”*

O resgate de aspectos associados à família podem estar relacionados ao fato de terem resgatado a história do nome, retomando assim aspectos do passado e de suas referências de origem, a família.

Pode-se perceber durante toda a atividade, o envolvimento das participantes com a proposta solicitada, demonstrando disposição e interesse. Conversou-se sobre a postura dos atletas frente à atividade realizada e a disposição presente nos treinamentos e competições, foi possível encontrar semelhanças e trazer a

consciência desta relação importante quanto se deseja um resultado a ser alcançado.

*“eu acho que o mesmo empenho que eu tive, a mesma vontade em fazer o crachá posso levar para os treinos e jogos”, “lembrar de treinar com mais alegria, pois rendo mais”, “que eu tenho que interagir mais com as pessoas”, “deixar as coisas fluírem”*

Após a produção realizada, cada atleta escreveu o que fez e como tinha sido fazer. No fechamento do encontro sempre se compartilhavam as experiências vivenciadas, solicitando que os atletas olhassem suas produções, incentivando uma relação além da linguagem visual (cores, formas, tamanhos, imagens), conforme valorizava Campbell (2003b) frente aos símbolos, estimulando enxergarmos além do que eles representam, tentando encontrar alguma outra informação que lhes chamasse atenção, oferecendo-lhes um outro significado e sentido. Nem todos os atletas se pronunciavam falando de seus trabalhos, mas todos refletiam sobre o que era falado e faziam seus comentários em cima do que era apresentado. A pesquisadora e os pesquisados interagiam nesse momento, apontando relações e significados percebidos.

“A relação de troca que se estabelece permite que cada um seja ‘si mesmo’, dentro de um trabalho que é coletivo. Todos evoluem dentro de seu próprio processo de construção e, portanto, individuação” (ALESSANDRINI, 1999, p. 33).

Ao verem o material pronto e se apresentarem, os atletas puderam identificar e reconhecer características pessoais que não se davam conta, voltando o olhar para si e adquirindo consciência de aspectos marcantes de sua personalidade. Foi possível verificar as características que naturalmente apareceram no fazer, no material produzido e na apresentação, auxiliando-os a partir daí, a se apropriarem do que é pessoal.

*“O crachá mostra um pouco da gente, representa bem o meu eu”, “trouxe a tona o que penso e mostra o que sou”, “saber quais são minhas características o que preciso melhorar e equilibrar”, “Percebi que não me conheço muito bem”, “vi que preciso estar mais próxima do grupo, porque eu fico muito isolada”, “comecei a perceber o quanto eu sou detalhista com as coisas nas quais eu faço”, “ser mais decidida”*

Como tarefa de casa foi solicitado aos atletas que refletissem sobre a experiência vivida, o contato com os materiais expressivos bem como a característica marcante em sua produção.

### 3º Encontro: Identificação de Potenciais, Estabelecimento de Metas e Motivação

No planejamento da preparação psicológica, se faz necessário o levantamento das características psicológicas do atleta, identificando os pontos fortes e fracos, os objetivos e as metas a serem atingidas estabelecendo um plano de trabalho a ser desenvolvido (MATARAZZO, 2003).

Para facilitar o contato com a história esportiva do atleta, foi realizado um relaxamento com uma visualização criativa onde as atletas identificaram o momento presente, as metas futuras e as características importantes a serem desenvolvidas. Depois, baseado no “Caminho do Herói” proposto por Bernardo (2008), as participantes confeccionaram o caminho visualizado por meio de uma colagem, que podemos relacionar à jornada do herói (CAMPBELL, 2007). Este recurso expressivo foi escolhido para facilitar a organização de todo o percurso vivenciado. Segundo Valladares (2007, p. 84) “A colagem é um meio que favorece a organização de estruturas pela junção e articulação de formas prontas, e ainda estimula a coordenação motora e a descoberta de novas formas”.

Construir o caminho esportivo possibilitou aos atletas repensarem objetivos e metas, percebendo o que preenchia suas vidas em cada fase, refletindo sobre seus interesses e motivações pessoais e esportivas.

*“Esse trabalho fez rever as ideias, o que realmente quero para o futuro”, “eu gostei muito e me fez pensar em tudo o que tenho que fazer ..”, “.. despertou uma vontade de ir atrás dos meus sonhos e dos meus ideais”, “ .. acreditar que posso, já consegui muitas coisas”, “correr atrás dos meus sonhos, ter mais persistência”, “ .. ver o que realmente me importa”, “as escolhas são difíceis, mas temos que pensar em que fazer ..”, “fazer esta atividade me traz a minha realidade de vida e o que eu quero para minha vida futuramente”*

Os nossos sonhos, citado por Bernardo (2008) proporcionam motivação e direcionam caminhos a serem seguidos. A vivência proposta facilitou com que cada

atleta entrasse em contato com sua realidade atual, metas, sonhos e o que seria necessário para alcançá-los, indicando aspectos a serem trabalhados e desenvolvidos. É fundamental para os atletas definir metas e objetivos para traçar os caminhos a serem seguidos. Proporcionar o contato com os sonhos como se já tivessem sido realizados, fez com que as atletas identificassem seus reais objetivos, revendo os caminhos traçados, e motivando-os a continuar rumo as suas metas.

*“Tenho sonhos que quero alcançar, preciso me desenvolver, parar de ter medo, aproveitar as oportunidades”, “No caminho tenho que treinar, me dedicar mais, estar mais próximo das pessoas, pois costumo estar muito sozinha e me isolar, ter uma alimentação saudável, renovar atitudes e pensamentos”, “fez com que eu refletisse sobre minha vida, o que eu realmente quero”*

Dentre os objetivos estabelecidos, notou-se nos diferentes trabalhos a presença e a importância da família durante o caminho confeccionado, assim como no encontro anterior.

*“em meu presente, meio e futuro enxergava a minha família e os amigos!”, “O trabalho de hoje me fez lembrar mais os meus objetivos, o que eu preciso melhorar e lembrar que eu tenho pessoas que me apoiam, a minha família”, “coloquei a minha família que está sempre ao meu lado”*

Existiram momentos de muitas conversas, possibilitadas pelas trocas de materiais e imagens (recortes) e outros de total silêncio. Percebeu-se descontração e bem-estar nas participantes.

*“pensei nas obrigações de um jeito gostoso”, “foi bom relaxar”, “Foi prazeroso procurar as figuras e colar”, “me ajudou por as ideias em ordem, definir meus objetivos”, “fiquei pensando nas passagens .. preciso acreditar, sem medo”*

Ao olhar para o trabalho confeccionado, as participantes puderam refletir sobre suas questões atuais, reconhecer características pessoais, promovendo se necessário, novas opções de caminhos a serem trilhados. No fechamento, apenas algumas atletas quiseram falar sobre sua experiência, porém todas foram orientadas a refletir e observar suas produções, identificando características pessoais, potenciais, metas, e motivações na sua relação com o esporte.

*“sou mesmo muito certinha, fiz tudo organizado”, “observei muitas coisas que preciso mudar, atitudes e pensamentos que tenho e prejudicam a minha caminhada”, “o que preciso: autocontrole, paciência, o domínio das ações e da mente e muito trabalho”, “ser positiva e não colocar tanta pressão em mim”, “é preciso mudar certas atitudes de acomodação, e buscar fazer a diferença”, “ser mais persistente”, “Ser mais objetiva”, “acreditar e ser otimista”, “não desistir dos meus sonhos, das metas, lutar pelos meus ideais”, “ser mais decidida e não me pressionar tanto”, “que é bom pensar no seu presente e pensar o que você pode fazer para preparar o futuro”, “se quero chegar nas metas futuras, eu preciso me renovar (pensamento, atitudes, sentimentos)”*

Ao confeccionar o caminho esportivo, cada atleta pode ampliar o olhar sobre o trajeto realizado, identificando possibilidades e necessidades de desenvolvimento, vislumbrando conquistas e direcionando sua energia psíquica rumo aos seus objetivos. É fundamental para o atleta reconhecer sua história e se posicionar diante dela, se responsabilizando por suas atitudes e ações e participando de seu processo de crescimento.

No interior do Ser há uma força central do caráter que unifica os pensamentos e ações. Quando você não está de acordo com seus objetivos, pode sentir indecisão, conflito ou mal-estar; quando está de acordo, será rodeado pela sensação de confiança e bem-estar (AL HUANG & LINCH, 1992, p. 230).

Figura 1: "Caminho do Atleta"



#### 4º Encontro: Construção do Vínculo, Relaxamento e Concentração

Na quarta atividade, em que foi proposta a criação de um jardim (BERNARDO, 2008) a partir de um relaxamento e da visualização criativa (DAY, 1994), as participantes foram levadas a visualizar um caminho em meio à natureza, onde se sentindo seguras caminhavam e encontravam o jardim mais lindo já visto. Neste lugar, deixavam todos os incômodos na “árvore dos problemas” e caminhando mais leves e tranquilas, encontravam os cantos que lhes proporcionavam felicidade, confiança, paz e prazer.

O jardim representa o contato com o mundo interno, nosso centro interno de paz. Segundo Sams (2000) quando o espaço pessoal de cada um é respeitado, ele se transforma em um “Espaço Sagrado”, sendo importante definir suas fronteiras, que vão além dos limites físicos, englobando as habitações, pertences, ideias, características e sentimentos. Facilitar o contato com o mundo interior proporciona prazer e sensações agradáveis na companhia de si mesmo.

*“A imagem feita foi apenas o começo da minha imaginação... um jardim lindo, onde repousou minha alma durante alguns minutos”, “E lá você imagina, cria planos para a vida, ou até mesmo cria um minuto prá ficar em paz”, “imaginar fez com que desenhasse um lugar lindo e que me conforta, foi legal a maneira que procurei esquecer tudo o que é ruim”, “ .. eu materializei meu lugar interno de fuga”*

O relaxamento com a visualização de um jardim foi direcionado para facilitar às participantes o mergulho na sua interioridade, conscientizando-se dos efeitos de seu pensamento sobre suas ações, valorizando os efeitos positivos desta disposição, reforçando esta habilidade bem como os ganhos que a vivência propicia, aprendendo a visualizar, relaxar, se aquietar e buscar internamente sensações agradáveis na conquista da execução externa eficiente. A possibilidade da atleta utilizar a imaginação como algo importante em sua preparação, gerou surpresa ao associarem a um potencial inerente e presente internamente. A consciência deste aprendizado, fez com que as atletas começassem a valorizar e a utilizar esta habilidade em seu cotidiano.

*“é importante mentalizar as coisas boas para elas acontecerem”,  
“Tudo é base da imaginação, criação. Tudo se pensa e lá é um lugar  
pra se pensar”, “usar a imaginação é muito bom .. dá para voltar e  
imaginar outra coisa ..”*

A prática mental da visualização criativa em que o atleta é levado a criar ou recriar uma experiência na mente gera o aprendizado do autorrespeito e autocuidado, aspectos importantes nesse caminho tão regado junto ao esporte. Essa técnica pode ser aprendida e deve ser exercitada, tem sido utilizada na preparação psicológica de atletas bem como suporte da preparação física, técnica e tática para melhorar a execução das ações esportivas (WEINBERG & GOULD, 2001).

O contato por antecipação com um sentimento, uma imagem, uma ideia, uma ação, experimentando internamente aquilo que deseja sentir ou ver materializado, retratando eventos que ainda não aconteceram, gerando confiança e qualidade na prática futura. “A visualização é uma forma ativa de meditação, na qual se deve relaxar e criar imagens mentais que irão influenciar suas emoções e sua energia” (...) “nosso sistema nervoso central não distingue entre fatos reais e imaginários; vê todas as imagens como reais” (AL HUANG & LINCH, 1992, p. 34). Portanto, esta prática se faz necessária e importante na conquista de uma realidade desejada, devendo fazer parte da preparação psicológica de atletas.

Após visualização, as participantes experimentaram os materiais expostos e escolheram os quais mais gostavam. Alguns atletas relataram características pessoais ao manipularem os materiais.

*“eu preciso ser mais espontânea, deixar as coisas fluírem sem me  
preocupar demais com o certo e o errado”, “que às vezes temos que  
improvisar”, “interessante como foi dividir o material com os outros”*

A criação do jardim foi realizada utilizando como recurso expressivo o giz pastel, a tinta e o lápis aquarela para concretizar o jardim imaginado. O giz pastel seco é conhecido por sua textura aveludada, utilizado em barra, pode ser arrastado sobre o papel, com a ponta ou com os dedos (usando o pó que ela produz) formando uma mancha difusa, o giz pastel oleoso apresenta uma composição flexível proporcionando transparência e cobertura formando traços pastosos que se

fundem no papel. A aquarela (tinta e o lápis) proporcionam fluidez e transparência, esses materiais não possibilitam traços precisos e controle. Eles foram escolhidos para facilitar o contato com a fluidez, a leveza e a delicadeza na criação de um espaço interno que representasse à atleta um lugar tranquilo, de paz, conforto, segurança, felicidade e prazer. Segundo Valladares (2007) a pintura é um dos recursos que melhor possibilita o fluir dos sentimentos e a sensibilidade, Christo e Silva (2005) corroboram, definindo a pintura como um material interessante para organizar e transformar sentimentos.

*“Fazer o desenho trouxe tranquilidade”, “tive uma sensação boa ao fazer o jardim” “precisamos nos sentir a vontade com o que fazemos”, “a minha imaginação e sentimentos fluíram enquanto pintava”, “não pensei .. foi saindo”, “..podia me sentir sempre bem e segura assim ...”*

O contato com os materiais fluídos, a música tranquila e a imaginação, proporcionou às atletas sensações agradáveis, de paz, tranquilidade e conforto, ficando perceptível a mudança do fluxo de energia ao terminarem a atividade quando comparada à inicial.

Permaneceram em silêncio durante todo o tempo da dinâmica, demonstrando um maior envolvimento no processo de confecção e elaboração do trabalho expressivo. Pode-se perceber como a proposta foi mobilizadora, despertando nas participantes o desejo de trocarem a experiência realizada, falando sobre seus sentimentos, emoções, sensações e imaginações.

*“imaginei um jardim para o meu refúgio”, “Um lugar de fuga, só meu, é muito gostoso, que te leva para o seu cantinho interior”, “Fazer este trabalho do jardim, me deixou tranquila, me trouxe paz, fiquei imaginando um lugar para esquecer pelo menos um pouco dos problemas”, “.. fiz um lugar calmo e aconchegante”, “consegui sair um pouco do stress, de treinos, dietas .. me senti feliz!”, “Um jardim onde eu pude pensar, me acalmar, deixar meus problemas e ficar só com as coisas boas”, “vou levar esse aprendizado sempre na minha vida, pois pensar em coisas positivas, se concentrar num cantinho só meu .. isso tudo não tem preço, e são coisas que me ajudam a viver melhor”*

Verificou-se também, como conseguiram relaxar e se aquietar, encontrando na prática realizada a possibilidade de sentirem-se mais centradas também na prática esportiva.

*“parece que eu estive lá mesmo .. estou me sentindo outra”, “foi difícil terminar .. queria ficar por lá”, “quando estiver com muitas preocupações e raiva ... buscar o meu jardim para me acalmar”, “acho que a tranquilidade do jardim pode me ajudar dentro de quadra...”*

Esta atividade proporcionou o resgate de aspectos referentes à infância,

*“lembrei a minha infância quando eu ia pra fazenda do meu avô”, “O meu jardim é colorido, tem árvores, um gramado, creio que porque eu era criança gostava muito de subir em árvores, passava horas lá em cima”, “Me passa a sensação de liberdade”, “Adorei fazer, gosto de fazer essas atividades por lembrar esse meu lado criança”*

como à família,

*“No meu jardim tem a minha família, meus amores e minha paz interior”, “encontrei um balanço, fiquei muito tempo por lá, até que surgiu o meu pai e começou a me balançar, foi à melhor sensação do mundo, estar num lugar perfeito com a melhor pessoa do mundo!”, “No meu jardim procurei colocar as coisas que me fazem bem depois da porteira, como algo principal o cantinho que mais gosto de ficar que é a casa da minha mãe, pois me sinto segura, protegida e é onde recebo bastante carinho”, “imaginei minha casa, os momentos mais marcantes com minha família”*

A presença de aspectos relacionados à infância e à família que aparecem nas produções e nos relatos das atletas a respeito do que vivenciaram durante a visualização criativa podem estar relacionados ao fato de terem entrado em contato com os “cantos” em seu jardim que proporcionam essas sensações ou pelo fato de estarem mais relaxadas e tranquilas permitirem-se mais soltos e livres, associarem a vivência à ludicidade.

Para finalizar, cada participante nomeou o seu jardim, baseado em sua característica mais marcante.

*“jardim da felicidade”, “jardim da reflexão”, “jardim do conforto”, “jardim da paz”, “jardim da alegria”, “paz interior”*

Discutiu-se sobre como utilizar esta experiência junto ao esporte e foi solicitado que refletissem durante a semana sobre o momento presente, os sonhos e o que precisavam adquirir ou desenvolver para atingir suas metas esportivas, além de identificarem como buscam o equilíbrio no dia a dia, o que e como faziam para relaxar, se aquietar e se concentrarem em situações de competição e treinamento.

A cada encontro realizado, percebia-se que as atletas se apresentavam mais a vontade, revelando confiança em se expor frente ao grupo e as propostas.

Figura 2: Confeccção do Jardim



## 5 ° Encontro: Revelação e Poder Pessoal

No quinto encontro, foi realizado um relaxamento e a visualização “O Aliado Interior” (MURDOCK, 1987) onde as participantes foram levadas a um caminho seguro no meio a natureza onde encontravam a presença de um velho sábio, um animal ou um ser imaginário que sentiam como um aliado em quem pudessem confiar e conversar.

Após a sensibilização, confeccionaram um escudo de poder (BERNARDO, 2008) representando aspectos internos que a conectam com o seu poder pessoal. Conforme define Bernardo

Uma das maneiras de entrar em contato com os aspectos instintivos de nossa psique, que muitas vezes se encontram em nossa sombra, e que expressam nossa força e poder, representados por animais em nossos sonhos, é a confecção de um escudo inspirado nos escudos xamânicos (2008, p. 53).

Dentre os materiais utilizados, o carvão em bastão foi escolhido por algumas atletas que demonstraram empolgação ao entrar em contato com um material expressivo desconhecido por elas. Este material é ideal para esboços e sombreados e como não é um elemento encapado, marca com facilidade, “sujando” as mãos, exigindo envolvimento para manipulá-lo. Estas experiências foram vivenciadas de formas diferentes pelas participantes.

*“A atividade me fez ficar mais calma e lembrar que tenho uma força interior muito grande”, “foi legal fazer este trabalho, colocar pra fora o que fica dentro”, “achei muito difícil o dia de hoje”, “Fazer esse trabalho foi legal que a gente expressa tudo que senti, é bom colocar para fora”, “entrei literalmente na atividade” (a atleta mostrou as mãos pretas com a marca do carvão)*

Devido à propensão do homem em criar símbolos, os diferentes escudos confeccionados pelas atletas trazem representações como expressões da psique. Uma constatação relevante deste encontro foi que a maioria das atletas trouxe em seu escudo referências à religião. Dentre as imagens que apareceram, algumas denotavam o contato com o sagrado: Deus, Jesus e fé.

*“a proteção foi meu anjo da guarda, pois ele vive comigo, em todos os lugares e momentos, ele me protege. Voltando da floresta de volta pra realidade, senti ele me protegendo e me guiando como minha sombra até aqui”, “O desenho que fiz, foi um escudo que é Jesus, e todos os mentores espirituais que estão sempre do meu lado me auxiliando, me dando força”, “um mantra budista sagrado que tenho tatuado, se tornou um escudo pra mim, é minha proteção”, “Levei para o escudo Deus, que acima de tudo é minha proteção e minha força”, “Em meu escudo coloquei: se Deus está comigo, quem estará contra mim?”, “Desenhei um terço, pois fiz algo que lembra a religião e a proteção que ela me traz”*

Gringberg (2003) descreve que os mergulhos de Jung no seu inconsciente, alcançaram ganhos significativos com a descoberta de seus personagens internos, seus “guias” (gurus); Arrien (1997) valoriza o silêncio e a prática em ouvir para alcançar a sabedoria humana.

Pode-se perceber pelas imagens apresentadas e relatadas que algumas atletas puderam se abrir para uma orientação interna, possibilitando o contato e a escuta da alma. Essa atividade instigou em algumas participantes o contato com o lado instintivo representado pelo animal, possibilitando a aproximação com o mundo interno (inconsciente) e com sua força e poder pessoal.

*“fiz ver que tenho que explorar mais o cavalo que existe em mim . o cavalo representa pra mim muita força e coragem ..”, “tanto o animal como o escudo estão relacionados a Deus”, “meu animal era meu cachorro que como sempre está do meu lado”, “meu animal foi um tigre, forte e feroz quando quer atingir seu objetivo e amável quando quer conquistar”*

Para Arrien (1997) o animal de poder, aquele com quem mais nos identificamos, surge em alguns períodos da vida para auxiliar nas fases de transição, de dificuldade e crescimento. Ramos (2005) relata que o animal pode representar uma força poderosa e suas características evocam em nós sentimentos que para serem compreendidos demandam o estudo de sua simbologia. Bernardo (2008) associa que por meio desta atividade é possível encontrar o animal o qual estamos em sintonia ou com o qual precisamos aprender alguma coisa nesse momento de vida. Para algumas participantes, esse contato representou as referências de apoio e segurança: família, amigos e amor.

*“.. fiz um pilar que quer dizer a minha estrutura familiar, firme e forte, os ensinamentos que meus pais me deram e uma cruz que simboliza*

*a minha fé, não só em Deus mais em outras coisas além de acreditar em mim”, “força interior”, “posso ser uma estrela e brilhar muito”, “sempre temos algo mais forte que nos mantém firme na caminhada”*

Segundo Henderson (2008) a sombra projetada na mente consciente contém aspectos ocultos, reprimidos e negativos como também qualidades positivas e criativas. “Para a maioria das pessoas, o lado escuro ou negativo de sua personalidade permanece inconsciente. O herói, ao contrário, precisa convencer-se de que a sombra existe e que dela pode retirar sua força” (HENDERSON, 2008, p. 155).

“A criatividade só é possível se olharmos para a sombra, transformando nossos ‘monstros’ internos em nossos aliados, nos abrindo aos aspectos inconscientes de nossa personalidade” (BERNARDO, 2008, p. 52).

Após a vivência, conversou-se sobre as imagens reveladas nos escudos e os significados para as participantes. As participantes se referiram sobre os momentos difíceis na busca de soluções ou conforto (segurança), a existência de momentos introspectivos, de diálogo interno e da presença destes aspectos referentes ao sagrado e à segurança.

*“Esta figura representa confiança, proteção, tranquilidade e poder”, “As palavras-chaves para mim hoje foram: família, fé e amor. Creio que isso possa me dar forças para tudo”, “fico sozinha, quieta, tentando encontrar uma saída ..”, “O meu escudo tinha uma estrela dentro que brilhava demais e logo lembrei da minha família, é como se eles me iluminassem sempre e me protegem de todo o mal possível”, “No meu desenho, o meu escudo, coloquei as coisas que imaginei de mais importante na minha vida e que não posso ficar sem. Deus, família, amor e bondade, são coisas que me deixam muito mais feliz e realizada”*

Al Huang & Linch (1992, p. 192) afirma que “Seu verdadeiro poder pessoal surge quando você se relaciona aos outros com o coração, e não com a cabeça”, acreditam que o desempenho esportivo seria um reflexo do diálogo interno do próprio atleta. Confirmando esta informação, Arrien (1997) valoriza os períodos de silêncio e isolamento como possibilidade de nos abrirmos à uma orientação íntima, podendo assim escutar nossos guias internos. Esta autora ainda nos conta que alguns povos indígenas para acessar informações sagradas que se encontram internamente, acreditam na sabedoria do coração como uma orientação espiritual

possível para remover as dificuldades, pois relacionam o ritmo à alma da vida. Conversou-se nesse momento sobre as estratégias de comunicação que efetivamente auxiliam as atletas em seu cotidiano, como a comunicação interpessoal e a intrapessoal, e também sobre as mensagens verbais e não verbais existentes nas informações como postura corporal, tom de voz, gestos, expressão facial. A comunicação intrapessoal (o diálogo interno) pode moldar ou prever o modo como agimos e atuamos (WEINBERG & GOLD, 2001). As participantes relataram sobre como costumavam lidar com as dificuldades e os medos enfrentados no dia a dia.

*“quando encaro o meu medo eu me liberto”, “Meu escudo consegue me proteger dos meus próprios medos, quando penso em desistir ele bate mais forte me mostrando que está ali comigo para me ajudar nos momentos em que a cabeça e o corpo desistem, ele me fez lembrar do quanto sou forte, guerreira, amável, meu espírito de vencedora, minha superação”, “Meu escudo tem objetos que me dão força e fazem me sentir forte, completa e feliz”, “sempre que me deparar com algo ou situação de risco ou medo, preciso lembrar das coisas que me fortalecem”, “Eu fiz a bíblia porque quando me sinto perdida ou em perigo eu sempre tenho as minhas respostas através desse livro sagrado”, “.. no desenho fiz uma cruz, simbolizando Deus e todas as proteções, sempre quando me sinto insegura busco minha família, Deus e meu anjo da guarda”*

Pode-se perceber como a religião e a família representaram forças que proporcionam segurança e proteção às atletas nos momentos decisivos e difíceis. O contato com os diferentes aspectos do sagrado trouxe tranquilidade e interiorização, percebida pela postura, fisionomia e o tom de voz demonstrados no final deste encontro. Este tema evocou nas participantes a aproximação com aspectos internos, proporcionando em alguns atletas equilíbrio e conseqüentemente bem-estar, e gerando desconforto e impaciência em uma das participantes, que não conseguiu realizar a visualização nem a confecção do escudo.

*“A atividade me fez ficar mais calma e lembrar que eu tenho uma força interior muito grande, e que posso vencer as minhas dificuldades”, “que foi mais fácil imaginar do que colocar em prática no escudo”, “é bom esquecer um pouco os objetivos e cobranças, relaxar .. e ainda se sentir fortalecida”, “tenho que lembrar mais da minha força interior”, “não consegui fazer .. não estava em um momento bom, nada vinha na minha cabeça .. foi o único trabalho no qual não me senti neste lugar”*

## Segundo Bernardo

A religiosidade (que não diz respeito a alguma corrente religiosa, mas sim a uma atitude com relação à vida), profundamente presente no homem ancestral, consiste e se baseia nessa busca de um significado maior do que alcança a consciência com sua visão limitada, de transcendência, que passa pelo plano pessoal e estende-se ao transpessoal, relacionando significativamente, e com a participação da consciência, ego e Self, o ser humano e o Cosmo (2009a, p. 162).

Refletiu-se sobre os motivos de permanência dos atletas no esporte apesar das dificuldades existentes neste contexto, e o resgate dos valores que permeavam esta relação.

*“me fez lembrar o porquê eu continuo apesar das dificuldades”, “fez com que eu confiasse mais no acaso, deixar rolar e não sofrer por antecipação.. acreditar mais”, “ter fé e me proteger sempre dentro e fora de quadra”, “pensei bastante e esse caminho que percorri foi praticamente uma fase na minha vida”, “eu refleti minha vida inteira”, “Fazer a atividade foi como pensar no que realmente vale na minha vida, e o quanto cada uma dessas coisas são importantes e especiais”*

Para o fechamento desta atividade, cada participante definiu uma palavra para nomear o seu escudo, falou-se sobre a utilização da imaginação e do poder pessoal junto à vida esportiva, e como estes aspectos se faziam presentes, refletindo sobre o aprendizado suscitado deste encontro.

*“onde eu estiver, eu vou me sentir protegida, mesmo jogando lá ou aqui”, “ .. não ter medo de arriscar, de tentar”, “Fazer o trabalho do escudo foi trazer a tona tudo o que realmente tenho o que me protege, me ilumina e o que me move para continuar”, “Este trabalho me fez pensar no que realmente eu acredito que pode me proteger e servir como escudo”, “que eu gosto de inventar coisas .. lembrar de inventar também em quadra”, “Essas atividades sempre me fazem bem, além de ser muito gostoso mexer com esse material e fazer aflorar a criatividade, faz com que a gente entre em uma reflexão pessoal”, “em saber que mesmo que eu seja uma pessoa fechada ou difícil de lidar, eu posso me sentir forte, com poucas coisas”, “Meu escudo representa proteção, fé, e é isso que me protege”, “eu sozinha não sou nada”*

Como tarefa de cada foi solicitado às participantes que refletissem sobre como e quando utilizam a imaginação e o poder pessoal.

Figura 3: Confeção do Escudo de Poder



## 6 ° Encontro: Autoconfiança e Vocação

A história “O Alfaiate Desatento” (MACHADO, 2001) foi escolhida para instigar nas atletas a reflexão de como “cuidam” da carreira esportiva, como reagem frente às dificuldades encontradas e o quanto acreditam em seus potenciais internos.

A utilização das histórias como recurso terapêutico permite a identificação com os personagens e com os aspectos psicológicos presentes no enredo, relacionando-os às vivências do cotidiano e promovendo o amadurecimento interior (BERNARDO, 2009a). A história, como linguagem simbólica, conduz o ego a um distanciamento e uma visão ampliada da situação, promovendo uma compreensão mais profunda do que aparentemente encontramos, possibilitando um sentido e um significado, conforme relata Giordano (2007, p. 25) “os contos apresentam-se como oportunidades mágicas, como alquimia presentificada quando o imaginário está no poder”, e ainda

as histórias têm condições de simplificar as situações de vida que aparentemente são complicadas, usando personagens bem definidos, representantes da bondade e da maldade, oferecendo oportunidade para que o audiente possa projetar-se nos personagens e viver a aventura narrada como se fosse sua própria vida (Idem, p. 24).

A capacidade de atar e desatar, utilizada na tecelagem e na costura, é considerada mágica e um atributo dos deuses em quase todas as culturas (...) A atividade de tecer aparece em vários mitos como um atributo do feminino, já que a mulher tece, em seu útero, as vestes de uma nova vida” (BERNARDO, 2008, p. 26).

Cirlot (1984) confirma que o ato de tecer pode ser equivalente ao criar, formando uma trama, um tecido que simbolicamente nos remete a ideia de desenvolvimento e conexão essencial (vida). A atividade com os fios corresponde simbolicamente à formação de vínculos e questões relativas aos relacionamentos e envolvimento. Os recursos expressivos utilizados neste encontro, a história e os fios, estão relacionados com a comunicação e com as nossas relações (BERNARDO, 2008).

Nesta atividade as participantes foram instruídas a escolher fios, fitas, linhas ou barbantes coloridos para confeccionar o trabalho nas cores que representassem

suas qualidades e objetivos. Para fazer essa atividade, as atletas colocaram dois palitos de madeira em forma de cruz, unindo-os pelo centro com um fio da cor escolhida e com movimento circular entrelaçaram fios variados ao redor desses palitos, até surgir um desenho, formando o “Olho Mágico” ou “Olho de Deus”. A confecção deste objeto era aplicada com finalidades mágicas e religiosas em diversas culturas. No México, era utilizado como amuleto de proteção, cujas cores enroladas ao redor do olho pareciam um arco-íris, representando a ponte entre o reino humano e divino, levando os pedidos e desejos ao céu e trazendo as bênçãos celestiais e a proteção (BERNARDO, 2008).

Inicialmente as participantes tiveram dúvidas, demonstrando insegurança, quanto à forma de realizar a proposta solicitada, mas a partir do momento que começaram a fazer, e o trabalho foi se formando, reagindo com encantamento e envolvimento ao realizá-lo.

*“no começo parece difícil, aí você começa fazer e fica fácil, traz até uma calma”, “fazer essa atividade foi algo muito interessante, pois por um instante pensei que não conseguiria fazer”, “que é bom sair da rotina”, “é preciso inovar, ter o algo a mais para diferenciar. Não parar, não achar que do jeito que está, está bom. Querer sempre mais”, “independente de como vai ser o fim, você deve sempre arriscar só assim saberá o que realmente essa ação te proporcionará”, “não acreditei que pudesse fazer ... comecei .. como algo tão simples tinha achado difícil”, “minha entrega ao trabalho”, “temos que aproveitar todas as oportunidades que aparecem”, “Foi muito gostoso ver algo que fiz ganhando forma, por mais simples que seja, e como é lindo as misturas das cores e formas, e como a gente se descobre um pouquinho mais a cada coisa nova que fazemos”, “levarei a maneira que tenho que acreditar em mim, e arriscar mais no treino para que possa ter mais confiança no meu potencial”*

Podemos relacionar a insegurança gerada no início da atividade com um certo nível de tensão psíquica necessária ao processo criativo e ao crescimento. Foi “no fazer” que as atletas perceberam e se deram conta da possibilidade de concretização desta atividade. Para Ostrower

A criatividade, como a entendemos, implica uma força crescente; ela se reabastece nos próprios processos através dos quais se realiza (...) sob o termo tensão psíquica, uma noção de renovação constante do potencial criador. É a nosso ver, relevante para a criação (1996, p. 27).

Esta autora acredita que assim como temos um tônus físico, possuímos um certo tônus psíquico, uma condição ativa preexistente e necessária para que os processos criativos aconteçam, e em cada nova situação existe um estado de tensão. E conclui “Mais fundamental e gratificante, sobretudo para o indivíduo que está criando, é o sentimento concomitante de reestruturação, de enriquecimento da própria produtividade, de maior amplitude do ser, que se libera no ato de criar” (OSTROWER, 1996, p. 28).

Conversamos sobre a relação dos atletas diante circunstâncias difíceis e desconhecidas, favorecendo o contato com sentimentos, sensações e reações diante essas situações na prática esportiva.

*“A tarefa foi super interessante porque muitas vezes você vê as coisas prontas e bonitas e acha que é difícil e que só determinadas pessoas, especializadas conseguem exercer. E não é!” (conversamos sobre esta postura da atleta também presente em quadra ... sempre achando que não conseguirá fazer alguns exercícios propostos pelo treinador até que começa a fazer e percebe que consegue), “É importante saber que tudo pode mudar, basta ter atitude”, “você começa se arriscar e basta começar para ver que pode ter um fim muito melhor que imaginava”, “a simplicidade pode te levar a melhor execução do movimento”*

Sams (2000, p. 286) afirma que “O equilíbrio emocional proporciona a base para a autoconfiança necessária nos dias de hoje. A nossa segurança interna fica reforçada quando se acredita firmemente no poder pessoal”. A palavra coragem etimologicamente significa “a capacidade de defender nosso coração e nossa essência” (ARRIEN, 1997, p. 50). Quando agimos com o coração conseguimos trazer lá de dentro a coragem necessária para agir com autenticidade, atenção e envolvimento. Al Huang & Linch (1992, p. 163) corroboram dizendo que “A confiança (...) não depende da vitória ou de resultados; é a certeza interior de que você jogará de acordo com sua capacidade física, mental e emocional. É uma atitude positiva, um modo de ser essencial em cada momento”.

*“O poder da presença significa sermos capazes de trazer à frente as quatro inteligências: a mental, a emocional, a espiritual e a física foi interessante para saber como uma simples linha e dois palitos se transformam em coisas fabulosas e surpreendentes. Hoje pode se dizer que aprendi um pouco mais com a simplicidade das coisas e das pessoas”, “temos que aproveitar todas as oportunidades que*

*aparecem”, “minha entrega ao trabalho” “É importante saber que tudo pode mudar, basta ter atitude”, “a simplicidade pode te levar a melhor execução do movimento”*

Quando se começa ter consciência das possibilidades presentes internamente (imaginação, introspecção, centramento, respiração) percebe-se que se voltar para dentro, ter momentos de silêncio, poderão trazer qualidade para si mesmo e conseqüentemente para seu treinamento.

Para a confecção do “Olho Mágico” ou “Olho de Deus”, as participantes puderam exercitar a concentração e a paciência, aspectos indispensáveis para a realização desta atividade.

*“Uma ótima atividade que trabalha bastante concentração e paciência, gostei pois é muito importante parar e refletir um pouco”, “Eu gostei muito de fazer esse trabalho com as linhas, gostei do cuidado que tinha que ter e a paciência para ir desenvolvendo o trabalho”, “que apesar de parecer estranho no processo, o trabalho final ficou bem bonito e é um trabalho de paciência”, “ter paciência e fazer tudo como se deve para chegar à perfeição”, “é preciso confiar, ter paciência e dedicação para conseguir finalizar o trabalho. E que cada pequeno movimento faz a diferença num resultado como um todo”, “a ter mais paciência e tranquilidade”*

Essa atividade além de exercitar a concentração e a paciência, trouxe uma sensação prazerosa aos atletas diante o trabalho concluído. Para Al Huang & Linch (1992, p. 80) “centrar-se é a condição para ser verdadeiro consigo mesmo e atingir o máximo de sua capacidade, independentemente das alterações do mundo exterior”. Essa capacidade de centrar-se tem sido uma das habilidades importantes a serem desenvolvidas nos atletas na busca da excelência esportiva. A proposta oferecida possibilitou o contato com esta habilidade, sendo reforçada a importância desta disposição introspectiva para equilibrar a rotina sempre muito voltada para o resultado.

Pode-se perceber como o grupo ficou mobilizado pela atividade com os fios, propiciando envolvimento com a proposta oferecida, trazendo tranquilidade e centramento, algumas participantes realizaram mais do que um objeto e outros solicitaram material para fazer mais em casa.

Notou-se como os personagens da história mobilizaram e favoreceram a reflexão de atitudes e comportamentos nos atletas, surgindo pertinentemente a relação de suas ações e comprometimento com a atuação esportiva. Neste momento, envolvidos com a proposta vivenciada, discutiu-se sobre a essência de ser atleta, questionando e outros apostando, na força interior de cada um.

*“Apesar de ser uma história simples me fez pensar muito em certos valores”, “O que me chamou atenção na história foram as chances do alfaiate de ter uma vida melhor e ele não aproveitou. Muitas vezes acontece na nossa vida e não percebemos”, “A história mostra que temos que estar ligadas aos pequenos detalhes, porque assim como na história, o esporte é feito de detalhes que fazem toda a diferença”, “A história me passou a mensagem de que todo mundo tem seu brilho, por menor que seja, e que sempre temos uma segunda chance, basta aproveitá-la”, “apesar das dificuldades, você é forte o suficiente para se levantar”, “fiquei pensando como estou treinando e o que estou fazendo para chegar onde quero”*

Discutiu-se também sobre os aspectos que mais chamaram atenção na história contada e o que poderiam levar como aprendizado.

*“o que importa são os detalhes, o capricho, prestar a atenção naquilo que fez, procurar estar sempre melhorando, cada um tem seu toque, cada um é único”, “sempre precisamos de uma força e que somos mais capazes do que imaginamos”, “a história fala em acreditar mesmo quando as coisas não dão certo. Usando a criatividade e muito trabalho”, “Fica uma dica da história, para prestarmos mais atenção em tudo que está ao nosso redor e aprender a mudar quando o presente não está dando certo”, “por mais que você esteja desatento e menor que seja a oportunidade, há sempre uma saída”, “que devemos sim aprender com os erros e prestar mais atenção em pequenos detalhes que no fim fazem a diferença”*

Como se viu o ato de tecer pode ser equivalente ao criar (CIRLOT, 1984), formando uma trama, um tecido que simbolicamente nos remete a ideia de desenvolvimento e conexão essencial (vida). O que nos leva a pensar nas reflexões suscitadas nos atletas por meio desta atividade sobre suas histórias no esporte, enquanto opção de vida.

Ao concluir o trabalho, a maioria das participantes se mostrou descontraída e satisfeita com suas produções. Falou-se sobre os sentimentos que surgiram e as reflexões suscitadas desta atividade.

*“Foi gostoso fazer hoje, me deu tranquilidade”, “A atividade foi muito legal, relaxante e engraçada”, “Esta atividade foi muito gostosa, pois trouxe paz, tranquilidade e uma energia muito boa”, “Fazer a atividade foi divertido, ter criatividade para mudar as cores e ficar mais calma”, “Adorei a atividade, estimula muito a criatividade”, “não pensei em nada quando estava fazendo .. foi prazeroso”, “A nossa tarefa de hoje, foi muito gostosa e muito interessante fazendo com que tenhamos muita paciência”, “Fiquei muito curiosa com o final da história, imaginando o que ele faria com algo tão pequeno”, “Esse foi o trabalho que eu mais gostei de fazer”, “fiz mais em casa .. foi muito bom esse exercício de paciência”, “a gente começa fazer e esquece o resto”, “esses momentos me ajudou a matar um pouco de saudade de casa e me ajudou dentro de quadra também .. estou me arriscando mais”*

Podemos associar o desenho circular formado no final da atividade com uma mandala, que segundo Franchi (2002), considera o seu interior a um espaço sagrado onde seu ponto central está representado Deus.

Como tarefa de casa, foi solicitado que refletissem sobre a história contada e sua relação com o esporte.

Figura 4: Confeccção do “Olho Mágico” ou “Olho de Deus”



## 7º Encontro: Tipologia e Equilíbrio Psíquico

O estudo do tipo psicológico proporcionou às participantes a compreensão do tipo psicológico e sua utilização na prática esportiva; discutimos estratégias a serem utilizadas para buscar o equilíbrio do seu tipo psicológico, além de relacionar as quatro funções da consciência (pensamento, sentimento, sensação e intuição) com os quatro elementos da natureza (ar, água, terra e fogo) relatados por Zacharias (2003) e Bernardo (2008, 2009a).

Após as participantes compreenderem as suas características mais desenvolvidas e aquelas que necessitavam serem equilibradas, demonstraram entusiasmo ao se apropriarem destes conceitos, tentando descobrir, em um clima descontraído, as características dos demais participantes do grupo.

*“Foi muito bom saber os meus pontos fracos e nas situações difíceis lembrar que sempre tem as duas saídas”, “tentar me posicionar mais”, “que eu consigo mudar uma situação, não ter medo de arriscar”, “arriscar mais, fazer algumas coisas sem pensar, com espontaneidade”, “pensar no meu jeito de ser, mesmo eu já pensando bastante, mas pensar de um jeito diferente”, “ter equilíbrio com funções mais desenvolvidas e com funções menos desenvolvidas”, “A mandala foi uma tentativa de unir todos os elementos dando ênfase nos elementos mais fortes que existem em mim, e procurando dar atenção que ainda não estão desenvolvidos”*

Em seguida, foi proposta a confecção da mandala em um disco de papelão, a partir de recursos expressivos e artísticos associados a cada elemento da natureza e função psicológica correspondente (BERNARDO, 2008). Estavam dispostos materiais diferentes do habitual e que ainda não tinham sido utilizados nos encontros anteriores, permitindo às participantes a exploração e a experimentação de sensações novas, ampliando a percepção do que se encontrava em sua volta.

*“como é gostoso mexer com a terra, isso sempre me atraiu”, “gostei de mexer com os materiais, eu usei os “temperos” e as tintas”, “Comecei derretendo o giz, mas não gostei, aí queimei em volta para dar um efeito diferente, e aí eu gostei”, “O meu trabalho tem a ver com a água, que conforme a explicação significa flexibilidade, e isso se enquadra na minha vida”, “experimentar os materiais”, “é sempre bom fazer coisas novas e diferentes”*

Algumas participantes escolheram mexer com materiais que ainda não tinham utilizado, outras optaram pelos materiais que mais gostavam de usar e outras ainda, relataram que utilizaram os materiais relacionados às suas funções menos desenvolvidas, buscando assim o equilíbrio.

*“Fazer a mandala foi muito gostoso, ter contato com ervas, cores, cheiros ... amo a terra e tudo que ela produz, a união das cores e o cheiro me fez muito bem. Foi o trabalho que mais gostei”, “Fazer foi importante, pois montava a mandala pensando nas características que eu posso melhorar”, “Hoje eu fui mais rápida pra fazer, consegui decidir como começar em menos tempo”, “Foi uma bagunça fazer usando tudo isso, mas eu gostei de fazer”, “Fazer a mandala foi muito bom porque acabei associando os 4 elementos as situações que devem ser tomadas em alguns momentos da vida”, “me ajudou a ver onde devo ter equilíbrio”, “me fez pensar no que realmente sou, na característica mais forte que tenho e no que tenho que melhorar”*

Quando o indivíduo compreende o seu tipo psicológico, dá-lhe a oportunidade de fortalecer sua função principal e, desenvolver as funções auxiliares e a inferior, acessando-as por meio dos recursos expressivos (VON FRANZ, 1971; BERNARDO, 2008). A confecção da mandala possibilitou às participantes o contato com os materiais relacionados às quatro funções da consciência e, conseqüentemente, a chance de desenvolvimento e equilíbrio psíquico. Pode-se perceber alguns exemplos desta compreensão nas participantes, como: a atleta tipo sensação tentando se equilibrar com as características do elemento fogo/intuitivo:

*“preciso agregar coisas novas no meu dia a dia”, “tentei fazer o trabalho com o fogo, para eu desenvolver um pouco esse lado”, “preciso me soltar, me arriscar mais .. sou muito pé no chão”*

A atleta do tipo intuitivo tentando estar mais atento as características do tipo sensação:

*“tenho que fazer uma coisa por vez se não fica uma bagunça” (observação do atleta intuitivo após pegar diferentes materiais para realizar a mandala)*

A atleta do tipo pensamento demonstrando a falta do elemento água (sentimento) em seus treinamentos:

*“preciso colocar mais água nos meus treinos.. parece que está meio seco mesmo” (a atleta se referiu a estar precisando de mais envolvimento com seus treinamentos, se entregando mais)*

A atleta do tipo sentimento tentando se distanciar da situação, tentando vê-la de outra forma, se dispondo agir pela razão, pensamento.

*”preciso pegar o balão de vez em quando para ver o que é melhor fazer”*

A atleta do tipo sentimento (água) se tiver muito ansiosa, estará com muita água, podendo apagar o fogo (intuição) característica associada ao se arriscar e acreditar em si, importante para os dias de competição.

*“em momentos na quadra tenho que deixar de agir com o sentimento e agir mais com a intuição, acreditar mais em mim”*

Na apresentação das mandalas, algumas atletas escolheram falar sobre os símbolos revelados, outras como resolveram fazer, e outras ainda como foi o contato com os materiais oferecidos. No fechamento deste encontro, as atletas relataram os aspectos mais interessantes e significativos do dia, definindo uma palavra ou frase que representasse sua mandala, além de falarem das possibilidades de equilíbrio psíquico frente à conscientização dos aprendizados recebidos.

*“Hoje posso dizer que foi o dia do descobrimento, aprendi me conhecer um pouquinho e provavelmente vai ajudar em decisões futuras”, “o teste faz rever e pensar em outras maneiras de se posicionar e rever as nossas atitudes. E ainda ver quais as minhas maiores predominâncias e os menos usados por mim”, “Trazer a tona o que somos por dentro”, “que eu realmente me preocupo com o que as pessoas acham. Na confecção foi o único trabalho que eu não pensei muito para começar a fazer”, “tudo se começa com uma escolha para a sua vida”, “Fazendo a mandala, eu me soltei bastante, porque normalmente não gosto muito de não fazer o que eu não sei, com medo de errar. Mas sem essa preocupação, foi realmente bom”, “ser mais social e interagir mais com as pessoas”, “a ter mais paciência e tranquilidade, no jogo, como fazendo a mandala”, “ter mais paciência comigo e com os outros ao meu lado”*

Mandala significa círculo mágico, meta, totalidade psíquica, um centro ordenador (JUNG, 1933/2006). Fincher (1991) relata a existência e o valor do círculo na natureza como no céu, na terra, no rodopio do vento, no ninho dos pássaros, dentre outros movimentos como nos rituais sagrados e como suporte para a meditação e concentração. Esta autora acredita no poder da mandala para os seres humanos como um método de orientação, prática espiritual e ligação com os ritmos cósmicos do universo. A mandala por trazer um impulso natural para viver o potencial interno e se desenvolver, pode ser relacionada ao fato de terem confeccionado no último dia de contato com os diferentes recursos expressivos a possibilidade de integração de aspectos opostos propiciados por eles. Portanto, podemos pensar na atividade da mandala como facilitadora ao fechamento do processo, permitindo aos participantes extrair da experiências vivida um sentido mais amplo e significativo.

Figura 5: Confeção da Mandala



## 8º Encontro: Fechamento e Avaliação

As atletas foram recebidas com os seus trabalhos expostos pela sala, demonstrando surpresa e satisfação em verem suas produções organizadas daquela forma. E, por meio de uma sensibilização, realizaram uma retrospectiva facilitando o resgate do que foi vivenciado, recordando as atividades, os objetivos e reflexões suscitadas durante todo o caminho percorrido.

Para Bernardo (2008) o processo de elaboração de uma atividade é um momento tão importante quanto à sensibilização ao iniciá-la. Para o participante é importante compreender o seu processo para assim se apropriar de características existentes como aquelas a serem desenvolvidas além de poder transpor os aprendizados adquiridos para sua atuação esportiva. O trabalho sem a devida elaboração não gera transformação nem crescimento, permanecendo assim apenas nas sensações prazerosas que o contato com esses materiais pode oferecer.

Durante o preenchimento do Questionário de Fechamento, as atletas foram orientadas e estimuladas pela pesquisadora a olharem suas produções, tentando encontrar o que aparecia com mais frequência (cores, formas, temas), recordando reações, sentimentos e relações suscitadas em cada encontro, organizando e facilitando a compreensão do processo vivenciado. As participantes avaliaram cada encontro refletindo sobre os temas, objetivos e os materiais utilizados, observando aspectos significativos e aprendizados alcançados.

*“o que chamou atenção e talvez foi o que mais gostei é poder ver o duplo sentido das coisas”, “cada um tem um jeito próprio e é o que nos faz especial de alguma forma”, “a minha vida está em minhas mãos”, “deixei as coisas com a minha cara”, “preciso acreditar mais na minha capacidade e na minha intuição. Ter mais confiança nas decisões que tomar”, “olhar todos os trabalhos reunidos me passou a sensação de que é possível”, “que posso desempenhar melhor os meus objetivos”, “lembrar de ter mais calma e paciência”, “que eu devo sempre tirar algo de bom de qualquer situação”*

As produções realizadas expressaram por meio das imagens a vida psíquica das participantes. Ao olhar todo o processo realizado, as atletas tentaram se enxergar e se reconhecerem nas atividades, percebendo nelas aspectos de seu mundo interno.

*“tudo é possível quando estamos ligados em nos mesmos”, “tudo para nossa vida tem um jeito”, “que realmente eu tenho que ter paciência para conseguir o que eu quero”, “olhar mais para mim”, “lembrar dos meus objetivos de vez em quando”, “posso usar a minha mistura de pensamento nos treinos”, “que todos os encontros saem coisas positivas, aprendizados”, “esses encontros me mostraram caminhos diferentes, formas diferentes para que eu possa me sentir bem comigo mesma e com tudo que vivencio”, “Aprender a me concentrar e criar novas possibilidades ao pintar e desenhar, e levar esse aprendizado (de criar mais) nos meus treinos”*

Pode-se perceber como as participantes se conscientizavam de aspectos desconhecidos à consciência relacionando-os a sua prática. Durante todo o processo percorrido, nota-se que a reflexão pessoal e o autoconhecimento estiveram presentes nas atletas, identificando características e habilidades existentes e reveladas.

*“mostrou como eu sou mesmo uma pessoa fechada e que só me abro quando confio muito”, “eu não percebia muito o meu jeito, mas com os trabalhos consegui ver meus pontos fortes e fracos”, “eu posso me arriscar e fazer algo que eu esperava, acreditar mais nas minhas qualidades ... é preciso me soltar ...”, “comecei tímida e finalizo com muitos aprendizados como: me libertar, ter coragem, sabendo que tenho vários instintos guardados dentro de mim”*

Foi perceptível a diferença em relação à forma como as atletas chegavam e saíam dos encontros, bem como a maneira que iniciaram a pesquisa e como finalizaram.

*“Comecei meio presa e tímida e finalizo totalmente feliz e realizada. Me fez ter mais atenção e ser mais detalhista”, “os momentos das vivências me ajudaram a relaxar e pensar mais nas minhas atitudes”, “percebi o quanto foi difícil no começo me soltar e depois com o passar do tempo foi divertido e interessante estar fazendo tudo isso”*

As vivências também possibilitaram às atletas a percepção cuidadosa de aspectos presentes ao seu redor, como as cores, movimentos, sons, formas, os contrastes (como forte e fraco, duro e mole, luz e sombra) com a intenção de proporcionar qualidade à prática esportiva. “A percepção é uma modalidade da consciência” (ARANTES, 1999, p. 61).

Outro fato interessante a ser ressaltado, mesmo sendo um grupo de atletas que já se conhecia, por meio das atividades relataram conhecer mais profundamente algumas atletas.

*“a convivência fez conhecer mais as meninas e principalmente me conhecer melhor”, “que todas juntas, temos forças imbatíveis”, “foi bom a convivência .. conhecer mais o grupo e principalmente me conhecer, me descobri um pouco mais”, “foi bom escutar o que as pessoas pensavam de mim” “vi que sou fechada e metódica, isso faz com que eu me distancie do grupo”*

O contato com os recursos expressivos e artísticos propiciou descontração e prazer, aspectos pouco frequentes na realidade competitiva, o que nos leva a pensar que a Arteterapia na preparação psicológica de atletas além de facilitar o desenvolvimento de habilidades psicológicas, ainda favorece o contato com a dimensão do prazer.

*“Obrigada pela oportunidade de me descobrir um pouco mais e também pelo bem que fez ao grupo”, “todos os exercícios, respirações, atividades vão me ajudar bastante nos treinos, competições e na vida principalmente. Vi que eram horas que me faziam bem, agradeço por tudo que aprendi durante esses dias, pois foram horas que me senti muito bem, estou saindo com uma bagagem cheia de qualidades. E todas as reflexões, pensamentos, exercícios que foram feitos aqui, levarei comigo”*

Durante todo o processo vivenciado pelas participantes bem como pela pesquisadora, esteve presente o envolvimento necessário para o contato com o processo criativo e o desenvolvimento da pesquisa estabelecida.

As vivências estimularam nas atletas a proximidade de habilidades psicológicas e o contato com o sentimento e o mundo interior, que muitas vezes é pouco habitado por aqueles que muito se esforçam repetitivamente, na busca da execução perfeita de movimentos físicos, técnicos e táticos. Porém novas competências podem ser despertadas, desenvolvidas ou aprimoradas na conquista da qualidade desta execução, como as atividades propostas nesta pesquisa. Cada atleta foi-se revelando durante todo o processo desenvolvido, percebendo assim também dentro de si, a existência de aspectos valiosos na busca de suas metas esportivas.

Para finalizar este capítulo, revendo as atividades realizadas em cada encontro, pode-se perceber como a jornada do herói proposta por Campbell (2007), pode ser relacionada à sequência empregada.

Partindo do questionário sociodemográfico e esportivo, as atletas puderam olhar e identificar na história de vida pessoal as conquistas, qualidades, metas e objetivos esportivos. O “chamado pela aventura” pode ser associado à disposição de cada participante em aceitar o convite e a se dispor a esta pesquisa, sabendo que percorreriam um caminho novo, por ser uma proposta diferenciada daquelas que a maioria das atletas conheciam, começando a jornada em direção a um mundo especial, novo e estranho, o referencial interno.

No segundo encontro, preencheram o questionário de avaliação tipológica e confeccionaram o crachá, revelando tesouros e dificuldades pessoais. Henderson (2008) relata sobre o início do caminho do herói que a psique do indivíduo se desenvolve a partir de um estágio primitivo infantil, que pode ser representado por descuidadas brincadeiras de crianças, relacionando este estágio ao aspecto infantil também revelado pelas participantes no início deste trabalho. Além de aspectos infantis, surgiram também aspectos relativos à família, o que pode ser compreendido como referências de proteção e apoio. O herói ao se aventurar diante o desconhecido se afasta do mundo seguro perdendo tais referências externas, sendo necessário adquiri-las internamente.

No encontro seguinte, pela confecção do “caminho do atleta”, as participantes puderam representar simbolicamente o momento presente, as metas futuras e características a serem desenvolvidas para atingirem os objetivos traçados.

Ao confeccionar o jardim e se projetar dentro dele, o atleta se abre ao contato com o mundo interno podendo acessar seus potenciais e abrir a escuta à orientação interior. O chamado à aventura representa um desafio de grande risco, aparecendo nesse ponto da história, um mentor. A função do mentor é preparar o herói para enfrentar o desconhecido quando ele atravessar o primeiro limiar. Pode-se relacionar o mentor ao próprio mundo interior, de onde é possível encontrar a força necessária para enfrentar os desafios e conquistar os objetivos. O contato com o mundo interno como recurso a ser utilizado pelos atletas em seu cotidiano foi a proposta oferecida pela Arteterapia.

A travessia do limiar representa o ingresso do herói ao mundo novo, onde se compromete com sua aventura entrando plenamente no mundo especial. Neste momento encontra novos desafios, passará por testes, receberá ajuda de aliados e terá que enfrentar os inimigos. A confecção do escudo favoreceu a aproximação com o mundo instintivo possibilitando às participantes o contato com as dificuldades enfrentadas no dia a dia assim como com sua força e poder pessoal. Interessante o fato da maioria dos atletas terem se referido no escudo a dimensão do sagrado e a família como aspectos de proteção, aspectos que podem ser relacionados aos “guias” pelos quais Campbell (2007) se refere nesta etapa do caminho.

Pode-se relacionar o 1º limiar da jornada, ao lugar que possibilita ao herói o contato com a força ampliada, a entrada na região desconhecida: o inconsciente.

O herói diante sua jornada se arrisca além de suas capacidades, surgindo então os seres superiores, divinos, para proteger e o auxiliar. Esses seres divinos são representações do *Self* que possibilitam ao ego o alcance de um novo estado de consciência.

A confecção do “Olho mágico” ou “Olho de Deus” instigou nas atletas o contato com uma atividade que parecia difícil a princípio, porém com iniciativa e persistência realizaram a tarefa sugerida, sincronicamente<sup>3</sup> o mesmo movimento encontrado na história narrada do “alfaiate desatento” (2001). O herói neste ponto aproxima-se do objetivo de sua missão, passando por um lugar perigoso, onde se encontra o propósito de sua busca. Apesar da dificuldade encontrada inicialmente pela maioria das participantes, a realização desta atividade promoveu envolvimento e quietude, além de demonstrarem ao término, satisfação e prazer.

A confecção da mandala, como atividade que se remete ao centro e a totalidade, também pode ser considerada como na atividade acima descrita, um aspecto de proteção e auxílio ao herói nesta etapa de finalização da jornada, integrando os ganhos conquistados e se fortalecendo com eles. Para a confecção da mandala foram oferecidos recursos arteterapêuticos referentes aos quatro elementos da natureza, e esses elementos às quatro funções da consciência. A mandala por representar conforme define Cirlot (1984) uma ordenação psíquica ou

---

<sup>3</sup> Sincronicidade é um conceito utilizado na Psicologia Junguiana para definir acontecimentos que se relacionam não por relação causal e sim por uma relação de significado (JUNG, 1989).

interior, foi utilizada neste momento como uma possibilidade de integração, desenvolvimento e equilíbrio psíquica.

A jornada finaliza com a celebração do herói por ter alcançado o tesouro que foi buscar. Cabe neste momento de fechamento, facilitar a elaboração de todo o percurso, para que as participantes possam compreender e se apropriar das conquistas alcançadas. No último encontro, os atletas tiveram a oportunidade de olhar todo o processo realizado e com o preenchimento do questionário de avaliação (fechamento) refletiram sobre o aprendizado e as competências adquiridas, podendo assim se apropriar destas conquistas utilizando-as nos diferentes momentos de treino e competição como um diferencial na sua atuação esportiva.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No meu percurso profissional caminhei na busca de possibilidades para auxiliar da melhor forma o rendimento esportivo dos atletas. Pude me encontrar e me encantar quando neste processo me deparei com a Arteterapia que iluminou não só meu caminho profissional como pessoal, podendo assim, proporcionar também este diferencial no trabalho com os atletas.

Acreditando na importância do aspecto psicológico para o esporte assim como no potencial interno inerente ao ser humano, os recursos arteterapêuticos utilizados nesta pesquisa, foram ferramentas escolhidas objetivando desenvolver e aperfeiçoar habilidades psicológicas valiosas e necessárias ao atleta, fazendo parte portanto, da preparação psicológica para competições esportivas.

Tendo como ponto de partida o esporte grego, em que a educação integral fazia parte da formação dos cidadãos e a perfeição do corpo só era possível com a saúde da alma, a competição era considerada um princípio vital para o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo. O resultado de uma competição não era o mais importante, e sim a dignidade, o brilho e o ardor que sentiam no corpo e no espírito. O movimento olímpico moderno baseado no modelo grego renasceu na tentativa de universalizar a instituição esportiva, focando na competição honesta e saudável, e não na busca de marcas e quebra de recordes. Barão de Coubertin, o idealizador dos jogos olímpicos, acreditava que o esporte proporcionava o equilíbrio entre as qualidades do corpo, do espírito e da mente além de favorecer a paz mundial. A importância de tal evento cresceu enormemente desde os primeiros jogos olímpicos, em 1894. Contudo esta ideia inicial se modificou drasticamente, dando espaço a evolução esportiva, como também a uma enorme competitividade. A prática olímpica de caráter divino cedeu espaço ao mundo capitalista e ideológico.

Por um lado, os avanços do mundo competitivo têm favorecido o crescimento das Ciências do Esporte e demais áreas que o circundam, fazendo com que o profissional da Psicologia do Esporte esteja cada vez mais presente como um integrante da comissão técnica de equipes esportivas, e por outro lado, a busca da excelência esportiva tem frequentemente ultrapassado os limites éticos, físicos e psíquicos do atleta.

O caminho rumo aos objetivos traçados para uma equipe esportiva, proporciona uma carga de treinamento intensa e a realização de exercícios repetitivos de forma mecânica e automatizada, na tentativa de alcançar a perfeição dos movimentos, o que acaba afastando a participação da vida interior, da sensibilidade e da espontaneidade dos atletas. Como a técnica dos treinamentos pode ter sido a mesma utilizada por diversos, já que este conhecimento é acessível no âmbito competitivo, é justamente o aspecto interno, o psicológico, que poderá trazer o diferencial na busca do melhor resultado.

Partindo, na atualidade, de um sistema educacional que favorece o mundo racional, os fatores de ordem subjetiva são muitas vezes desvalorizados em detrimento dos objetivos. Os aspectos criativos são na maioria das vezes desvalorizados e reprimidos. A criatividade, como qualidade inerente ao homem, pode ser melhor aproveitada a partir do momento que estimulada e desenvolvida, por meio das atividades presentes na rotina dos atletas como uma possibilidade de atitude e opção de resposta frente as adversidades encontradas. As atividades artísticas e expressivas surgem também neste contexto para resgatar e reforçar a importância do aspecto criativo para os treinamentos, como mais um recurso na busca da qualidade e do aprimoramento das ações esportivas. Bernardo (2010, p. 46) relata:

a prontidão à abertura ao novo, atuando como um recurso importante para o desenvolvimento da criatividade, para diminuir o medo do desconhecido, a insegurança diante do que não se pode controlar, para ajudar a pessoa a confiar nos seus recursos internos, na sua capacidade de responder ao que quer lhe aconteça com flexibilidade, ajudando-a ainda a aprender a ter 'jogo de cintura', a 'deixar a vida ajudar', a ouvir os sussurros que lhe chegam da sabedoria de sua psique, por estar em contato com a fonte de onde brota a sua energia e motivação.

A vivência com recursos expressivos e artísticos reconhece tanto as formas, os conteúdos e as associações, como símbolos que aproximam o subjetivo (ideias e possibilidades) ao objetivo (materialidade), revelando um sentir humano. Estes aspectos proporcionam a aproximação com a vida psíquica interior e a possibilidade de uma atuação esportiva mais criativa.

O atleta, aprendendo a utilizar o aspecto psicológico a seu favor poderá oferecer mais qualidade, e atuar de forma integrada e consciente em seu

desenvolvimento esportivo, desde sua formação até seu aperfeiçoamento. A preparação do atleta na antiguidade englobava a formação e educação do indivíduo, na intenção de desenvolver o físico e a moral, o atleta de rendimento da atualidade possui sua imagem vinculada ao espetáculo e ao lazer (RUBIO, 2001), se preparando muito mais para os ganhos externos, para o resultado e a exibição de seus feitos. Rubio (2006) reforça esta ideia dizendo que na Antiguidade o atleta competia em busca da vitória, com o objetivo de superar seus próprios limites físicos e morais para alcançar o seu máximo na competição, e poder assim, experimentar a condição divina, sendo a vitória sobre o adversário apenas uma decorrência desse processo. No esporte moderno, a melhor performance passou a se associar à conquista do primeiro lugar em que a busca pelos melhores resultados deixou de ser superação do próprio limite para se tornar a superação do resultado do adversário.

Assim como para Jung (1916/1986) a dinâmica da psique é representada por aspectos opostos, ressaltando a importância da compensação da unilateralidade da consciência para o equilíbrio e manutenção da saúde psíquica, a presença dos opostos na realidade competitiva e a importância deste equilíbrio também é necessária. A preparação psicológica entra no planejamento de uma equipe esportiva representando a contraparte de todo esforço e exigência externa proposta pelos demais treinamentos, este trabalho junto a Arteterapia propõe e estimula a equilíbrio psíquica por meio do desenvolvimento da criatividade, espontaneidade, prazer e satisfação, envolvendo estes aspectos em uma atuação mais inteira por parte do atleta.

É de fundamental importância os atletas saberem lidar com os aspectos opostos que permeiam o esporte tais como: vitória e derrota, felicidade e tristeza, prazer e dor, dentre outros aspectos presentes neste contexto, para aprenderem buscar o equilíbrio possível entre estas instâncias.

Durante todo o trabalho a dimensão lúdica, a flexibilidade, a imaginação e a descontração foram propostas para oportunizar o contato com dons, talentos e a criança interna, resgatando e permitindo aos atletas a aproximação com estes potenciais. Jung (1933/2006, p. 165) relacionava a criança como uma possibilidade de transformação da personalidade, considerando-a: “.. um símbolo de unificação dos opostos, um mediador, ou um portador da salvação, um propiciador de completude”. E Wickert (2010, p.1) complementa:

A relação consciente com a criança interior favorece o contato com o inconsciente enquanto fonte de vida e de saúde. A imagem arquetípica da criança reflete uma possibilidade interior de renovação que está associada ao desenvolvimento da fantasia, da atividade lúdica e da expressão da criatividade. O acolhimento dessa imagem durante o processo analítico ajuda a resolver situações conflituosas, promovendo a constelação do Self.

De acordo com este autor a criança exterior encontra-se com a criança simbólica como portadora da força criativa capaz de promover a religação do ego com suas fontes de equilíbrio. Jung (1933/2006, p. 171) define a criança interior como: “o mais forte e inelutável impulso do ser, isto é, o impulso de realizar-se a si mesmo”.

No mundo competitivo independente da área de atuação, cada vez mais se valorizam os resultados e a busca do sucesso. No esporte, os atletas reconhecidos são geralmente aqueles que conquistaram medalhas de ouro, superaram inúmeros obstáculos e conseguiram alcançar o lugar mais alto do pódio.

O esporte enquanto prática milenar ritualizou-se vindo somar ao mundo de símbolos e arquétipos do inconsciente coletivo, tendo no atleta o protagonista e um ser quase divino para o público que assiste ao espetáculo. O esporte enquanto manifestação cultural pode ser percebido por um olhar mitológico para a compreensão de algumas situações que vêm se repetindo ao longo deste último século (RUBIO, 2008).

A identidade do atleta é muitas vezes associada ao aspecto heroico, aquele que é capaz de suportar toda e qualquer adversidade. O atleta de alto rendimento pode ser considerado um herói relacionando as quadras, campos, piscinas ou pistas aos campos de batalhas nos dias de competições. Porém no esporte, onde a meta é geralmente a vitória, o primeiro lugar, este resultado diante numerosos concorrentes nem sempre é alcançado, e diante todo esforço envolvido e dedicado a tal evento, a derrota acaba sendo mais valorizada e identificada pelo atleta como o único resultado obtido. Vale ressaltar que é muito útil trabalhar com os atletas, a sua relação com o esporte, do treinamento à competição, evocando o que há de mais importante desta relação, olhando para sua história como um processo e encontrando “onde” ou “o que” foi conquistado durante todo o percurso. Nesta jornada, a preparação psicológica pode ser relacionada a um dos aspectos que

surgem para auxiliar o atleta “herói”, na busca de seus objetivos. Os atletas que puderem encontrar um significado maior para suas vitórias, independente do 1º lugar, poderão viver o arquétipo do herói, como uma forma de crescimento psicológico no encontro com a alma e com o sentido da vida.

Comparando a escolha pelo esporte competitivo à escolha profissional sendo uma relação, e porque não dizer um casamento, em que a escolha deveria ser feita por amor, a dimensão do prazer pudesse estar presente na composição desta parceria durante toda esta relação, que por si já é bastante exigente.

Cabe aos profissionais da Psicologia do Esporte lembrar que são responsáveis por parte da saúde destes atletas, podendo facilitar e reforçar a importância desta dimensão no dia a dia deles.

Fazendo uma analogia entre o relacionamento amoroso entre Ares e Afrodite e a Arteterapia e o esporte, encontra-se a possibilidade de uma união entre características opostas que podem se complementar e se integrar na busca de algo maior e de um novo relacionamento.

Ares era o deus grego das guerras, era descrito como um guerreiro, forte, musculoso, impulsivo e apaixonado. Segundo Lima & Baptista (2010, p. 165):

Ares era ‘corpo’, gostava de abraços, de carinhos físicos e quando não os recebia, reclamava (...) Se encontra um ambiente favorável e acolhedor, capaz de valorizar o que tem de melhor, como a coragem, a bravura, a capacidade de viver as relações com paixão, e concentrar-se no aqui e agora, é capaz de se desenvolver bem e ter a sua agressividade canalizada para coisas criativas.

Lima & Baptista (2010) relacionam ao atleta as características de Ares, no que diz respeito ao espírito de camaradagem e o vigor físico. O contato de Ares com a dança antes de ser instruído para a guerra, possibilita-nos pensar na existência da sensibilidade deste guerreiro:

a necessidade da incorporação da leveza e da graça – atributos da dança, pelo deus que se inicia nas artes marciais. Porque razão, questionaríamos, parecendo tratarem-se de atividades tão distintas? Talvez porque a guerra demande uma consciência e um conhecimento do próprio corpo para a manutenção de um eixo interno, que evite o ataque mortal. A lança deve ser a continuação do braço do guerreiro, e para tal é preciso que ele saiba exatamente

como seu corpo se movimenta e como seu esforço se distribui por seus músculos. Nenhuma outra atividade pode dar essa destreza e percepção – corporal e espacial – como a dança. Assim, esse detalhe nos ensina que à força bruta é necessário associar a leveza e o movimento, a flexibilidade e, por que não a alegria. A harmonização dos contrários estará mais presente do que se imagina nesse deus (2010, p. 166).

Pode-se relacionar Príapo, que foi quem iniciou Ares a ser um dançarino, ao lado de Afrodite, como a possibilidade do masculino e feminino estarem presentes no processo de humanização de Ares, no caminho de iniciação em direção a si mesmo (LIMA & BAPTISTA, 2010).

Afrodite é considerada a: “deusa do amor sublime e espiritual, do amor carnal, do prazer sexual, das forças incontidas da fertilidade, da beleza, dos relacionamentos e das transformações por amor” (LINDENBERG, 2010, p. 181). Com toda a sua sensibilidade e encantamento, pode compreender Ares e lhe proporcionar amor e satisfação. Deste encontro amoroso, pode-se compreender o relacionamento simbólico de acolhimento para o coração vulnerável de Ares, ao viver um relacionamento adulto, com um feminino continente, transformado por meio do amor, e na qualidade de animus positivo, o deus da guerra propicia à Afrodite a determinação, força, saúde e o amor próprio.

Afrodite, a expressão do feminino assim como a linguagem da Arteterapia, com toda a sua sensibilidade, consegue atingir o coração dos homens. Assim é para o relacionamento de Afrodite e Ares como para a relação da Arteterapia com o esporte. As possibilidades de integração entre os opostos, associando o esporte e o atleta às expressões do masculino, conseguem transpor a tensão entre as polaridades e propiciar o aparecimento de um novo elemento, a Harmonia, nome dado à primeira filha do casal mitológico como também a possibilidade encontrada na integração da Arteterapia no esporte como proposta desta pesquisa.

Quando o arquétipo do herói está ativado, o indivíduo sente-se forte e confiante para enfrentar desafios, portanto, em qualquer situação em que exista o confronto com o desconhecido, o novo ou significativas transformações, o mito do herói é impulsionado. Pode-se considerar os participantes desta pesquisa como heróis ao aceitar este convite e iniciarem uma jornada rumo ao desconhecido. Por meio das atividades desenvolvidas, esperava-se que os atletas encontrassem

aspectos valiosos e propiciadores ao desenvolvimento e crescimento psicológico. Pode-se perceber como o contato com o mundo inconsciente propiciou em realidade, aos atletas o autoconhecimento, o equilíbrio, o bem-estar e conseqüentemente o olhar a aspectos psicológicos antes desprezados ou desconhecidos como importantes à qualidade de vida esportiva.

A Arteterapia como um recurso facilitador da preparação psicológica pode desenvolver competências para aprimorar a performance esportiva e o desempenho pessoal, possibilitando ao indivíduo um conhecimento do que há de melhor e mais profundo de si, encontrando potencialidades que trazidas a atuação esportiva podem fortalecer e enriquecer a prática esportiva.

O processo de individuação representa a busca inerente a todo o ser humano no desenvolvimento de seu potencial, de sua completude e de tudo o que relaciona a ser único e, ao mesmo tempo, parte integrante de um todo. “Quando consciente e inconsciente vem ordenar-se em torno do Self a personalidade completa-se” (SILVEIRA, 1990, p. 87). Jung (1916/1986, p. 140) reforça que: “O processo de centralização constitui, segundo me diz a experiência, o ponto mais alto e jamais ultrapassado de todo o desenvolvimento”

A intenção de se trabalhar a Arteterapia com atletas de alto rendimento, teve por objetivo demonstrar o quanto este recurso pode facilitar e favorecer a conexão da consciência com o centro da personalidade, o Self, promovendo o desenvolvimento psicológico e esportivo, proporcionando ao atleta olhar sempre suas conquistas, como possibilidades de crescimento no caminho de individuação, tornando-se mais inteiro e sintonizado com seu propósito de vida.

Para a realização de toda a proposta de pesquisa, foi de fundamental importância o conhecimento técnico e a experiência da pesquisadora adequando Psicologia do Esporte e Arteterapia de base junguiana dentro do trabalho de preparação psicológica para atletas.

Para Bernardo (2010, p. 13-14),

a alquimia constituiu-se num sistema filosófico que buscava extrair ‘a alma contida na matéria’, utilizando-se para tanto de diversas operações, às quais a matéria prima era submetida, até transformar-se na pedra filosofal, no ouro, que também significava para o alquimista a pureza e a sabedoria interior, bem como a capacidade

de autorrenovação e integração à totalidade da vida com suas inúmeras transformações (...) Os alquimistas consideravam que para se realizar a grande obra, que culmina na regeneração da matéria, deve-se procurar a regeneração da própria alma, e sendo o processo alquímico análogo ao processo de crescimento interior (...) Ao trabalhar sobre a matéria, o alquimista trabalhava ao mesmo tempo sobre sua alma, sobre suas vivências interiores, envolvendo também um processo de crescimento psíquico.

Pode-se estabelecer um paralelo entre o processo arteterapêutico e o processo alquímico, pois ambos valorizam o contato com a matéria ao mesmo tempo em que se trabalha a alma do indivíduo. Na alquimia, encontra-se a ideia do tesouro contido na matéria prima, extrair o ouro seria trazer o há de melhor no interior da matéria e na Arteterapia seria tornar visível o que se encontra oculto internamente, precisando em ambos os casos apenas ser lapidado, ou seja extrair o brilho já presente internamente.

Os alquimistas nomeavam de quintessência o que é obtido através da síntese dos quatro elementos, dinamizados e purificados, formando uma totalidade. A quintessência era relacionada ao ouro, à pedra filosofal, à criança divina, ao elixir da imortalidade e ao Self (BERNARDO, 2010). De acordo com Von Franz (1971) a busca da pedra filosofal pelos alquimistas simbolizava a tentativa de encontro com o Self, pois a pedra simbolizava uma existência pura tal como é o centro psíquico.

Para Arrien (1997) compreender a história de vida é uma forma de dar atenção ao que tem coração e significado. Portanto, conforme o entendimento de Cirlot (1984) que associa com o ouro a: inteligência divina e qualidade superior, constituindo também como o elemento essencial do simbolismo do tesouro escondido ou difícil de encontrar, pode-se relacionar a tão almejada conquista da medalha de ouro à conquista deste significado simbólico e valioso ao ser humano, que é a busca de sua totalidade, sua individualidade, a busca do tesouro interior.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AATESP. Associação da Arteterapia do Estado de São Paulo (site). Disponível em: [www.aatesp.com.br](http://www.aatesp.com.br), acesso em 26/3/2012.
- AL HUANG, C. & LINCH, J. *Tao do Esporte*. São Paulo: Best Seller, 1992.
- ALESSANDRINI, C. D. *Oficina Criativa e Psicopedagogia*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1996.
- \_\_\_\_\_.; BRANDÃO, C. R.; LIMA, E. P. *Criatividade e Novas Metodologias*. São Paulo: Fundação Peirópolis, 1998.
- \_\_\_\_\_. (org.) *Tramas Criadoras na Construção de Ser Si Mesmo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.
- ALVARENGA, M. Z. *Mitologia Simbólica*. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2010.
- ALVES-MAZZOTTI, A. J. *O Método nas Ciências Naturais e Sociais*. Pesquisa Quantitativa e Qualitativa. São Paulo: Pioneira Thomson, 1999.
- ANDRADE, L. Q. A. *Terapias Expressivas*. São Paulo: Vetor, 2000.
- ANTONIAZZI, A. As Religiões no Brasil Segundo o Censo de 2000. Revista de Estudos da Religião – REVER – PUC - São Paulo, 2003.
- ANUÁRIO BRASILEIRO DA EDUCAÇÃO BÁSICA. São Paulo: Editora Moderna, 2012. Disponível em: [www.moderna.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp](http://www.moderna.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp), acesso em 10/01/2013.
- ARANTES, S. M. O. R. Metáfora e metonímia: figuras de linguagem como possibilidade de ação do pensar. In ALESSANDRINI, C. D. (org.) *Tramas Criadoras na Construção de Ser Si Mesmo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.
- ARRIEN, A. *O Caminho Quádruplo*. São Paulo: Ágora, 1997.
- ARROYO, S. *Astrologia, psicologia e os quatro elementos*. São Paulo: Pensamento, 1975.
- BANZHAF, H. *Simbolismo e o significado dos números*. São Paulo: Pensamento, 2009.
- BARCELLOS, G. Jung, junguianos e arte: uma breve apreciação. *Pro-Posições*. [online]. Revista Quadrimestral: Faculdade de Educação. UNICAMP. Campinas, 15.1: 43, 2004.
- BARCELLOS, M. A. V. Terapias Expressivas, Arteterapia, Arte-educação, Terapia-artística. In: *Revista Arteterapia: Reflexões*. São Paulo: Instituto *Sedes Sapientiae*. 1998.

BEDNARIK, R. G. Los Primeros Testimonios del Espíritu Creador. *El Correo de La Unesco El arte de los comienzos*. Espanha: s. ed., 1998.

BELLO, S. *Pintando sua alma*. Método de Desenvolvimento da Personalidade Criativa. Brasília. Universidade de Brasília, 1998.

BERNARDO, P. P. Arteterapia: A arte a serviço da vida e da cura de todas as nossas relações. In: ARCURI, I. *Arteterapia: Um novo campo do conhecimento*. São Paulo: Vetor Editora, 2006, p. 73-116.

\_\_\_\_\_. *A Prática da Arteterapia: Correlação entre temas e recursos*. vol. I. São Paulo: Editado pela autora, 2008.

\_\_\_\_\_. *A Prática da Arteterapia: Correlação entre temas e recursos*. vol. II. São Paulo: Editado pela autora, 2009a.

\_\_\_\_\_. *A Prática da Arteterapia: Correlação entre temas e recursos*. vol. III. São Paulo: Editado pela autora, 2009b.

\_\_\_\_\_. *A Prática da Arteterapia: Correlação entre temas e recursos*. vol. IV. São Paulo: Editado pela autora, 2010a.

\_\_\_\_\_. *A Prática da Arteterapia: Correlação entre temas e recursos*. vol. V. São Paulo: Editado pela autora, 2010b.

BOECHAT, W. *Diferenças étnicas e as barreiras entre os povos*. Rio de Janeiro: Instituto C. G Jung, 1999. Disponível em: <http://www.ajb.org.br/jung-rj/povos.htm>, acesso em 15/01/2013.

BÖHME, M. T. S.; LUCATO, S. e SIMÕES, A. C. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo: 13(1), p. 34-45, 1999.

BOSI, A. *Reflexões sobre a arte*. São Paulo: Ática, 1985.

BRANDÃO, J. S. *Mitologia Grega*. Vol II. Petrópolis: Vozes, 2009.

\_\_\_\_\_. A Psicologia do Exercício e do Esporte e seus Desafios para o Milênio. In: BRANDÃO, M. R. F. & MACHADO, A. A. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício*. Teoria e Aplicação. Vol. 1. São Paulo: Atheneu, p. 143-157. 2007.

\_\_\_\_\_. MACHADO, A. A.; MEDINA, J. P.; SCAGLIA, A. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício*. Teoria e Aplicação. Vol.3. São Paulo: Atheneu, 2009.

\_\_\_\_\_. & KREBS, R. J Psicologia e Voleibol: uma Perspectiva Bioecológica. In: BRANDÃO, M. R. & MACHADO, A. A. *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício*. vol 5. São Paulo: Atheneu, 2010.

BUCETA, J. M. *Psicologia del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.

BYINGTON, C. A. B. *Desenvolvimento da personalidade*. São Paulo: Ática, 1987.

BYINGTON, C. A. B. *Psicologia Simbólica Junguiana*. São Paulo: Linear, 2008.

\_\_\_\_\_. *A Construção Amorosa do Saber*. São Paulo: Religare, 2003.

CAMBUY, K.; AMATUZZI, M. M.; ANTUNES, T. A. Psicologia Clínica e Experiência Religiosa. *Revista de Estudos da Religião da PUC-SP*. REVER. nº3, p.77- 93. 2006.

CAMPBELL, J. *A Jornada do Herói*. São Paulo: Ágora, 2003a.

\_\_\_\_\_. *Reflexões sobre a arte de viver*. São Paulo: Gaia, 2003b.

\_\_\_\_\_. *O Herói de mil faces*. São Paulo: Pensamento, 2007.

CÁRDENAS, R. N. & CÁRDENAS, Y. N. A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 15, Nº 166, <http://www.efdeportes.com>. 2012. Acesso em 15/11/2012.

CARMO, J. V. M. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. *HU Revista, Juiz de Fora*, v. 35, n. 4., p. 257-264. 2009.

CARRIERI, V. L. Corpo, Movimento e Expressão. In: ARCURI, I. (org) *Arteterapia de Corpo e Alma*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 101-119, 2004.

CARVALHO, M. M. M. J. (Org) *A Arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia*. São Paulo: Editorial Psy II, 1995.

CARVALHO, O. V. *Criatividade e abertura de espaço: um estudo junguiano*. Dissertação de mestrado da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2012.

CBO – Classificação Brasileira de Ocupações. Disponível em: [www.mteco.gov.br](http://www.mteco.gov.br), acesso em 15/03/2013.

CFP – Conselho Federal de Psicologia (Site) Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil. Disponível em: [cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr\\_prof\\_psicologo.pdf](http://cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo.pdf), acesso em 10/10/2012.

CHRISTO, E. C. & SILVA, G. M. *Criatividade em Arteterapia*. Rio de Janeiro: Wak, 2005.

CIORNAI, S. Arteterapia: o resgate da criatividade na vida. In: CARVALHO, M. M. M. J. (Org) *A Arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia*. São Paulo: Editorial Psy II, 1995.

CIRLOT, J. E. *Dicionário de Símbolos*. São Paulo: Editora Moraes, 1984.

COLAGRANDE, C. *Arteterapia na prática*. Rio de Janeiro: Wak, 2010.

COLI, J. *O que é arte? Coleção Primeiros Passos*. São Paulo: Brasiliense, 2010.

CORREIA, C. A. J. Formando jogadores de futebol: o impacto do tempo de treinamento na formação escolar de jovens espanhóis e brasileiros. In: *Anais do XVII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte*. 2011.

- COX, R.H. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 3 ed. USA: Brown y Benchmark, 1994.
- CRATTY, B. J. *Psicologia no Esporte*. Rio de Janeiro.: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J & RIERA, J. *Psicologia del Deporte: Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- DAY, J. *Visualização Criativa com Crianças*. São Paulo: Cultrix, 1994.
- DIAS, C.; CRUZ, J. F. e DANISH, S. O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica* [online]. Universidade do Minho. Portugal. vol.19, n.1, p. 157-170. 2001. Acesso em 15/11/2012.
- EDWARDS, M. Arteterapia analítica de Jung. In: RUBIN, J. A. *Approaches to Art Therapy*. Theory & Technique. Brunner-Routledge, 2001.
- FABIETTI, D. M. C. F. & CHIESA, R. F. A Arte e os 4 elementos. In: ALESSANDRINI, C. D (org) *Tramas Criadoras na Construção de Ser Si Mesmo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 157-167.1999.
- FECHIO, J. J. Especialização Esportiva Precoc: Uma revisão. *EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires – ano17, n.169, 2012*. Disponível em: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), acesso em 4/2/2013.
- FELIU, J. C. História de La psicologia del deporte. In: RIERA, J & CRUZ, J. *Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RUBIO, K. *Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FILHO, M. B.; RIBEIRO, L. S.; GARCIA, Félix G.. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os sexos masculino e feminino e correlação com nível de *performance* e tempo de treinamento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto Porto*, v.5, n.1, 2005. Disponível em: [www.scielo.org](http://www.scielo.org), Acesso em 10/11/2012.
- FINCHER, S. *O autoconhecimento através das mandalas*. São Paulo: Pensamento, 1991.
- FISCHER, E. *A Necessidade da Arte*. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.
- FONSECA, A. M. A Psicologia do Desporte e a Batalha da Qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol.1. n.1. p. 114 – 123, 2001.
- FRANCHI, M. T. *Mandalas. A Busca do Equilíbrio*. São Paulo: Berkana, 2002.
- FRANCO, G. S. *Preparando a Vitória*. Psicologia do Esporte e Psicodrama. São Paulo: Ágora, 2004.

FURTH, G. *O mundo secreto dos desenhos*. Uma abordagem junguiana da cura pela arte. São Paulo: Paulus, 2009.

GAILLARD, C. *Jung e a vida simbólica*. São Paulo: Loyola, 2003.

\_\_\_\_\_. Jung e a arte. Pro-Posições. [online]. *Revista Quadrimestral: Faculdade de Educação*. UNICAMP. Campinas, v.21. n. 2. p. 121-148. 2010. Disponível em: [www.scielo.org](http://www.scielo.org), acesso em 01/02/2013.

GIGLIO, J. S. & VASCONCELLOS, E. A. *Arte na Psicoterapia*. São Paulo: Vetor, 2006.

GIGLIO, Z. G. & GIGLIO, J. S. Criatividade na Arteterapia. In: *I Congresso Internacional Criatividade*. Manaus: Inovação, 2011.

GIORDANO, A. *Contar Histórias*. Um recurso arteterapêutico de transformação e cura. São Paulo: Artes Médicas, 2007.

GOIG, D. L. Variables Psicológicas que influyen en el Rendimiento Deportivo. *Revista Española del deporte*. Sport Training, 2012. Disponível em: <http://www.sporttraining.es/2012/09/12/articulo-variables-psicologicas-que-influyen-en-el-rendimiento-deportivo/>, acesso em 15/02/2013.

GONZÁLEZ REY, F. L. *Pesquisa Qualitativa em Psicologia*: caminhos e desafios. São Paulo: Pioneira Thomson, 2000.

GONZALEZ, J. L. *Psicologia y Deporte*. Madrid: Nueva, 1992.

GORBUNOV, G. D. *Psicopedagogia del Deporte*. URSS Moscou: S/ed. 1988.

GRINBERG, L. P. Jung. *O homem criativo*. São Paulo: FTD, 2003.

HENDERSON, J. L. Os Mitos Antigos e o Homem Moderno. In: JUNG, C. G. *Memórias, Sonhos e Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.

HOFFMAN, E. *A Sabedoria de Carl Jung*. São Paulo: Palas Athena, 2005.

HUANG, C. A. & LINCH, J. *Tao do Esporte*. Os preceitos do taoísmo adaptados ao ritmo ocidental, para uma vida mais dinâmica e saudável. São Paulo: Best Seller, 1992.

HUMBERT, E. *Jung*. São Paulo: Summus, 1985.

JECUPÉ, K. W. *Tupã Tenondé*: a criação do universo, da terra e do homem segundo a tradição oral Guarani. São Paulo: Peirópolis, 2001.

JUNG, C. G. *Símbolos de Transformação*. OC Vol. 5. Petrópolis: Vozes, 2008a.

\_\_\_\_\_. Tipos Psicológicos. OC Vol. 6. Petrópolis: Vozes, 1991.

\_\_\_\_\_. G. O Eu e o Inconsciente. OC Vol. 7/2. Petrópolis: Vozes, 1987.

- \_\_\_\_\_. *A Natureza da Psique*. OC Vol.8/2. Petrópolis: Vozes, 1986.
- \_\_\_\_\_. *Arquétipos e Inconsciente Coletivo*. OC Vol. 9/1. Petrópolis: Vozes, 2008b.
- \_\_\_\_\_. *Aion. Estudos sobre o simbolismo do si mesmo*. OC Vol. 9/2. Petrópolis: Vozes, 2008c.
- \_\_\_\_\_. *O Espírito na Arte e na Ciência*. OC Vol. 15. Petrópolis: Vozes, 2009.
- \_\_\_\_\_. *A Prática da Psicoterapia*. OC Vol. 16/1. Petrópolis: Vozes, 1981.
- \_\_\_\_\_. *A Prática da Psicoterapia*. OC Vol. 17. Petrópolis: Vozes, 2008d.
- \_\_\_\_\_. *Fundamentos de Psicologia Analítica*. OC Vol. 18/1. Petrópolis: Vozes, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Memórias, Sonhos e Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.
- \_\_\_\_\_. *O Homem e seus Símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008e.
- \_\_\_\_\_. *O Livro Vermelho*: Liber Novus Petrópolis: Vozes, 2010.
- JUNGE, M. B. *The Modern History of Art Therapy in the United States*. Illinois: Charles C. Thomas Publisher, 2010.
- KAST, V. *A Dinâmica dos Símbolos*. São Paulo: Loyola, 1997.
- KOCH, R. Formação educacional do atleta brasileiro. As modalidades militares são medalha de ouro nos estudos. *Revista Digital - Buenos Aires*. 14. n 139 - 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>, acesso em janeiro 2013.
- LESSA, F. Esporte na Grécia Antiga: Um Balanço Conceitual e Historiográfico. *Recorde: Revista de História de Esporte*. Universidade Federal do Rio de Janeiro. R.J.: vol 1, n.2, 2008.
- LIMA D. A. & BAPTISTA, S. M. S. Senhor da guerra, da dança e de grandes amores. In: ALVARENGA, M. Z. *Mitologia Simbólica*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- LIMA, D. A. S. *Técnico-Mestre e Atleta-Herói: uma leitura simbólica dos mitos de Quíron e do Herói entre técnicos de voleibol*. Dissertação de mestrado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2012.
- LINDENBERG, S. R. C Afrodite, deusa do amor e da beleza. In: ALVARENGA, M. Z. *Mitologia Simbólica*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- LOWENFELD, V. & BRITAIN, W. L. *Desenvolvimento da Capacidade Criadora*. São Paulo: Mestre Jou, 1977.
- MACHADO, R. *A Formiga Aurélia e outros jeitos de ver o mundo*. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2001.

MARQUES, J. A. A. A Iniciação Esportiva como meio educacional. In: RUBIO, K - *Encontros e Desencontros: Descobrimo a Psicologia do Esporte*. Conselho Regional de Psicologia. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000a.

\_\_\_\_\_. Iniciação Esportiva: Um Instrumento para a Socialização e Formação de Crianças e Jovens. In: RÚBIO, K. (org.) *Psicologia do Esporte*. Interfaces, Pesquisa e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.

MARTINI, L. A. Fundamentos da Preparação Psicológica. In: RUBIO, K. *Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MASSA, M.; UEZU, R.; BOHME, M. T. S. Judocas Olímpicos Brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. *Revista Brasileira de Educação Física*, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 471-481, 2010.

MATARAZZO, F. A Tipologia Junguiana e sua utilização no esporte. In: RUBIO, K. *Psicologia do esporte: Interfaces, pesquisa e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000a.

\_\_\_\_\_. *A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas*. Monografia de especialização em Arteterapia. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 2000b.

\_\_\_\_\_. Recursos Expressivos na Preparação Psicológica de atletas. In: RUBIO, K. (org.) *Psicologia do Esporte: Teoria e Prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 57-76, 2003.

\_\_\_\_\_. A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. In: CIORNAI, S. *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus, 2004a, p 197- 216.

\_\_\_\_\_. Vencendo com Arte: O Caminho de Sucesso de uma equipe esportiva. In: ARCURI, I. (org.) *Arteterapia de Corpo e Alma*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 301- 324, 2004b.

\_\_\_\_\_. Recursos Expressivos na Preparação Psicológica de atletas. In: RUBIO, K. (org.) *Psicologia do Esporte: Teoria e Prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo, p. 57-76, 2003.

Bordando uma História de Sucesso. A Prática da Arteterapia no esporte. In: *III Congresso Latinoamericano de Arteterapia*. Ouro Preto/MG. 2011.

MEDINA, J. P. S. *A Educação Física cuida do corpo... e "mente": bases para a renovação e transformação da educação física*. Campinas: Papyrus, 1987.

MEIER, C. A. *Sonho e Ritual de Cura*. São Paulo: Paulus, 1999.

MELHEM, T. X. *As Oficinas de Criatividade no Esporte de Rendimento: a utilização de recursos expressivos em equipes de voleibol*. Monografia de Especialização em Psicologia do Esporte. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae. 2005.

MELLO, M. A. *Velhice e Espiritualidade na perspectiva da Psicologia Analítica*. Tese de doutorado em Psicologia Clínica Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2012.

- MILLMAN, D. *O Atleta Interior*. São Paulo: Pensamento, 1994.
- MIRANDA, R. & FILHO, M. B. *Construindo um atleta vencedor: uma abordagem psicofísica do esporte dos autores*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- MONTEIRO, Z. J. & SCALON, R. M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. *Revista Digital. Buenos Aires*. Ano 12. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>, acesso em 15/01/2013.
- MONTES, L. G. (org) El Papel de los Otros Significativos en La Motivación Intrínseca de Deportistas. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Del Deporte*, vol.2, n.1, p. 97 - 112, 2007.
- MORENO, M. T. N. *A Bela Adormecida e a Adolescência um enfoque junguiano*. São Paulo: Vetor, 2002.
- MURDOCK, M. *Giro Interior*. São Paulo: Cultrix, 1987.
- NEUMANN, E. *História e Origem da Consciência*. São Paulo: Cultrix, 1990.
- NICOLAU, M. *A Educação Criativa*. Edição Digital. João Pessoa: Marca de Fantasia, 2012.
- ORLICK, T. *Em Busca da Excelência*. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- OSTROWER, F. *Criatividade e Processos de Criação*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- PAIN, S. & JARREAU, G. *Teoria e técnica da arte-terapia*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- PENICHE, G. G. *Descobrimos uma Amazona – um estudo de caso*. Monografia de Especialização em Arteterapia. São Paulo: Universidade Paulista, 2008.
- PENNA, E. M. D. *Processamento Simbólico Arquetípico: uma proposta de método de pesquisa em psicologia analítica*. Tese de doutorado em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2009.
- PENNA, J. O. D. A. *Em Berço Esplêndido: Ensaios de Psicologia Coletiva Brasileira*. Rio de Janeiro: José Olympio, 1974.
- PERES, L & LOVISOLO, V. Formação Esportiva: Teoria e visões do atleta de elite no Brasil. *Revista da Educação Física*. Maringá.vol. 17, n.2, p. 211 – 218. 2006.
- PHILIPPINI, A. *Cartografias da Coragem*. Rotas em Arteterapia. Rio de Janeiro: Pomar, 2000.
- QUEIRÓZ, G. J. P. *O Equilíbrio do Temperamento através da Música*. São Paulo: Cultrix, 1997.
- RAMOS, D.; BIASE, M. C.; BALTHAZAR, M. H. M.; RODRIGUES, M. L. P.; SAUAIA, N. M. L.; Sayegh, R. R.; MALTA, S. M. T. C. *Os Animais e a Psique*. São Paulo: Summus, 2005.

RIAL, C. F. La Psicología del deporte em América del Sur: historia, situación actual y perspectivas. *Revista de Iberoamericana de psicología Del ejercicio y El deporte*. vol 5, n.2, p. 299-306. 2010.

RIERA, J & CRUZ, J. *Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

RIERA, J. *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca, 1985.

RUBIN, J. A. *Approaches to Art Therapy*. Theory & Technique USA: Routledge, 2001.

RÚBIO, K. Psicologia do Esporte (org). *Interfaces, Pesquisa e Intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000a.

\_\_\_\_\_. *Encontros e Desencontros: Descobrimos a Psicologia do Esporte*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000b.

\_\_\_\_\_. A Psicologia do Esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia: Ciência e Profissão*. Brasília, v.19, n.3, 1999a.

\_\_\_\_\_. A Psicologia do Esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. vol.19. n.3., p. 60-69, 1999b.

\_\_\_\_\_. Da Psicologia do Esporte que temos à Psicologia do Esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* [online]. vol.1, n.1, p. 01-13, 2003.

\_\_\_\_\_. *O Atleta e o Mito do Herói*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

\_\_\_\_\_. Do Olimpismo ao pós-olimpismo: elementos para uma reflexão sobre o esporte atual. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, 16(2). p.130 - 143, 2002.

\_\_\_\_\_. (org.) *Psicologia do Esporte Aplicada*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003a.

\_\_\_\_\_. & SILVA, M. L. Superação no esporte: limites individuais ou sociais? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Escola de Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo, vol. 3, nº 3. p 69 - 76. 2003b.

\_\_\_\_\_. Rendimento esportivo ou rendimento humano? O que busca a Psicologia do Esporte? *Revista América Latina*. México, n.1, 2004.

\_\_\_\_\_. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Revista Psicologia & Sociedade*. Porto Alegre, v. 18, n. 1, p 86-91. 2006.

\_\_\_\_\_. Da Psicologia do Esporte que temos à Psicologia do Esporte que queremos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.1, n.1, 2007.

\_\_\_\_\_. O Legado heroico do papel social do atleta. In: COSTA, L.; CORRÊA, D.; RIZZUTI, E.; VILLANO, B; MIRAGAYA, A. *Legados de Megaeventos Esportivos* Brasília: Ministério do Esporte, 2008.

RUBY, P. *As Faces do Humano: Estudos de tipologia junguiana e psicossomática*. São Paulo: Oficina de Textos, 1998.

\_\_\_\_\_. *As Faces do Humano: Estudos de tipologia junguiana e psicossomática*. São Paulo: Oficina de Textos, 1998.

SALIS, V. D. *Ócio Criador, Trabalho e Saúde*. São Paulo: Claridade, 2004.

SAMS, J. *As Cartas do Caminho Sagrado*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

SAMULSKI, D. *Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática*. B.H.: Imprensa Universitária. UFMG, 1992.

\_\_\_\_\_. *Psicologia do Esporte*. Barueri: Manole, 2002.

\_\_\_\_\_. Áreas de Atuação da Psicologia do Esporte. In: BRANDÃO, M. R. F. & MACHADO, A. A. *Coleção psicologia do Esporte e do Exercício*. vol. 1. São Paulo: Atheneu, 2007

SANDOR, P. *Técnicas de Relaxamento*. São Paulo: Vetor, 1982.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; FARIAS, M. A.; SILVARES, E. F. M. Adolescência através dos Séculos. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Brasília. vol. 26, n.2, p. 227- 234. 2010.

SEIXAS, T.; SILVA, B. R. V. S.; GONÇALVES, W. S. F.; COSTA, J. D. S. Esporte e superação: quebra de limites esportivos, físicos e sociais. *Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 16, n.164, EFDeportes.com, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> acesso em 2/2/2013.

SILVEIRA, N. *Jung: vida e obra*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1990.

SINGER, R. N. *Psicologia dos Esportes: mitos e verdades*. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.

SOBRINHO, L. G. P. Influências de Pais, Técnicos e Torcida. In: MACHADO, A. A. *Psicologia do Esporte*. Jundiaí: Ápice, 1997.

STAUDE, J. R. *O Desenvolvimento Adulto de C. G. Jung*. São Paulo: Cultrix, 1981.

STEIN, M. Jung. *O mapa da alma*. São Paulo: Cultrix, 2006.

THOMAS, A. *Esporte: Introdução à Psicologia*. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1983.

TUBINO, M. *O que é esporte*. Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 2011.

UBAAT – União de Associações Brasileiras de Arteterapia (site). Disponível em: [www.ubaat.org](http://www.ubaat.org), acesso em 26/3/2012.

UCHA, F. E. G. *Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Havana, Cuba: Editorial Deportes, 2004.

URRUTIGARAY, M. C. *Arteterapia: a transformação pessoal pelas imagens*. Rio de Janeiro: Wak, 2003.

\_\_\_\_\_. *Interpretando Imagens, transformando Emoções*. Rio de Janeiro: Wak, 2007.

VALLADARES, A. C. A. *A Arteterapia com criança hospitalizada: Uma análise compreensiva de suas produções*. Tese de doutorado em Enfermagem. Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2007.

VALLE, M. P. *O Esporte de Alto Rendimento: Produção de Atletas no Contemporâneo*. Trabalho apresentado na reunião científica do CEAPIA em junho de 2003. Disponível em: [psicoesporte.com.br](http://psicoesporte.com.br), acesso em 15/01/2013.

VON FRANZ, M. L. O papel da função inferior no desenvolvimento psíquico. In: VON FRANZ, M. L. & HILMANN, J. A. *Tipologia de Jung*. São Paulo: Cultrix, 1971.

WADESON, H. & WIRTZ, G. The Hockey/Art Alliance. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. AATA Inc.22(3), p. 155-160, 2005.

WECHSLER, S. M. *Criatividade: descobrindo e encorajando*. Campinas: Editorial Psy, 1993.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. São Paulo: Artmed, 2001.

WHITMONT, E. C. *A Busca do Símbolo*. São Paulo. Cultrix, 1982.

\_\_\_\_\_. *Retorno da Deusa*. São Paulo: Summus, 1991.

WICKERT, G. *O resgate da criança interior favorecendo o processo de individuação*. Monografia de conclusão do curso de pós graduação em clínica junguiana. FATO/ IJRS - Instituto Junguiano do Rio Grande do Sul. 2010.

YOUNG-EISENDRATH, P. & DAWSON, T. *Manual Cambridge para Estudos Junguianos*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZACHARIAS, J. J. M. *QUATI - Manual de Avaliação Tipológica*. versão II. São Paulo: Vetor, 2003.

\_\_\_\_\_. *Tipos: A Diversidade Humana*. São Paulo: Vetor, 2006.

\_\_\_\_\_. imagem do herói ou heroína na adolescência. Uma visão analítica. *Anais Congresso Brasileiro de Psicologia e Adolescência*. EPPA. Escola Paulista de Psicologia Avançada. vol. 2. n. 2, 2012.

ZIMMERMANN, E. Individuação em contato com o corpo simbólico. In:  
ZIMMERMANN, E. *Corpo e individuação*. Petrópolis: Vozes, 2009.

## ANEXOS

### ANEXO 1 - Termo de Consentimento Informado (secretário de Esportes)

Ao Sr. Secretário de Esportes de São Caetano do Sul,

Eu, Fabiola Matarazzo, venho, formalmente, solicitar autorização para a realização da minha pesquisa de mestrado junto aos atletas desta cidade. A referida pesquisa tem por título “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. Uma abordagem Junguiana” e objetiva demonstrar o quanto o uso de recursos arteterapêuticos são facilitadores e poderosos na preparação psicológica para competições esportivas.

A coleta dos dados será realizada por meio da aplicação dos seguintes instrumentos:

- Questionário Esportivo;
- Entrevista Individual;
- Questionário de Avaliação Tipológica;
- 12 sessões de Arteterapia.

A referente pesquisa estará seguindo os critérios propostos pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Respeitando, dessa forma, a integridade e anonimidade dos participantes.

Atenciosamente,

Fabiola Matarazzo

CRP 06/32.184-9

## ANEXO 2 – Aprovação do Projeto pelo Comitê de Ética



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO**  
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA PUC-SP**  
**SEDE CAMPUS MONTE ALEGRE**

**Protocolo de Pesquisa nº 253/2011**

**Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde**  
**Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica**  
**Orientador(a): Prof.(a). Dr.(a). Ceres Alves de Araújo**  
**Autor(a): Fabiola Matarazzo**

**PARECER** sobre o Protocolo de Pesquisa, em nível de Dissertação de Mestrado, intitulado **A arteterapia na preparação psicológica de atletas. Uma abordagem Junguiana**

### CONSIDERAÇÕES APROVADAS EM COLEGIADO

Em conformidade com os dispositivos da Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996 e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), em que os critérios da relevância social, da relação custo/benefício e da autonomia dos sujeitos da pesquisa pesquisados foram preenchidos.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido permite ao sujeito compreender o significado, o alcance e os limites de sua participação nesta pesquisa.

A exposição do Projeto é clara e objetiva, feita de maneira concisa e fundamentada, permitindo concluir que o trabalho tem uma linha metodológica bem definida, na base do qual será possível retirar conclusões consistentes e, portanto, válidas.

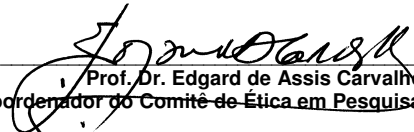
No entendimento do CEP da PUC-SP, o Projeto em questão não apresenta qualquer risco ou dano ao ser humano do ponto de vista ético.

### CONCLUSÃO

Face ao parecer substanciado apensado ao Protocolo de Pesquisa, o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC/SP – Sede Campus Monte Alegre, em Reunião Ordinária de **26/09/2011**, **APROVOU** o Protocolo de Pesquisa nº **253/2011**.

Cabe ao(s) pesquisador(es) elaborar e apresentar ao CEP da PUC-SP – Sede Campus Monte Alegre, os relatórios parcial e final sobre a pesquisa, conforme disposto na Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996, inciso IX.2, alínea “c”, do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS), bem como cumprir integralmente os comandos do referido texto legal e demais resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da Saúde (MS).

São Paulo, 26 de setembro de 2011.

  
 Prof. Dr. Edgard de Assis Carvalho  
 Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP

ANEXO 3 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (participante)

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO**  
**Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica**  
**Núcleo de Estudos Junguianos**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**  
 (Resolução Nº 196 de 10 de Outubro de 1996 – CONEP/MS)

Prezado participante,

Eu, Fabiola Matarazzo, psicóloga do esporte, arteterapeuta, aluna do Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP, do Núcleo Junguiano, sob orientação da Profª Drª Ceres Alves de Araujo, venho por meio deste, solicitar a sua participação na minha pesquisa, que tem por título “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. Uma abordagem Junguiana” e objetiva demonstrar o quanto o uso de recursos arteterapêuticos são facilitadores na preparação psicológica para competições esportivas.

Para a obtenção dos dados, serão utilizados os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico e Esportivo, Entrevista Individual, Questionário de Avaliação Tipológica e de 8 à 10 sessões de Arteterapia.

A referente pesquisa estará seguindo os critérios propostos pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Respeitando, dessa forma, a integridade e anonimidade dos participantes.

Esclareço que, como participante, você terá liberdade para retirar-se da pesquisa a qualquer momento, além de ter livre acesso às informações contidas nesta pesquisa. Comprometo-me a seguir os critérios de descrição, sinceridade e confiabilidade, não violando as normas desse Termo de Consentimento, visando não propiciar riscos à saúde física e psíquica dos participantes que irão colaborar com a realização deste estudo.

Os dados desta pesquisa serão utilizados para a defesa de dissertação do mestrado da pesquisadora, ressaltando que a identidade do participante será preservada.

Nome da pesquisadora: Fabiola Matarazzo

RG:

Assinatura:

Data:

Nome da participante:

RG:

Assinatura:

Data:

ANEXO 4 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (para os menores de 18 anos)

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO**  
**Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica**  
**Núcleo de Estudos Junguianos**

**TERMO DE CONSENTIMENTO E AUTORIZAÇÃO DOS PAIS PARA PARTICIPAÇÃO DE SEU FILHO (A) NA PESQUISA “A Arteterapia na Preparação Psicológica de Atletas”**

Eu, Fabiola Matarazzo, psicóloga do esporte, arteterapeuta, aluna do Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP, do Núcleo Junguiano, sob orientação da Profª Drª Ceres Alves de Araujo, venho por meio deste, solicitar a participação do seu filho(a) em minha pesquisa, que tem por título “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. Uma abordagem Junguiana” e objetiva demonstrar o quanto o uso de recursos arteterapêuticos são facilitadores na preparação psicológica para competições esportivas.

Para a obtenção dos dados, serão utilizados os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico e Esportivo, Entrevista Individual, Questionário de Avaliação Tipológica e de 8 à 10 sessões de Arteterapia.

A referente pesquisa estará seguindo os critérios propostos pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Respeitando, dessa forma, a integridade e anonimidade dos participantes.

Esclareço que, como participante, seu filho(a) terá liberdade para retirar-se da pesquisa a qualquer momento, além de ter livre acesso às informações contidas nesta pesquisa. Comprometo-me a seguir os critérios de discricção, sinceridade e confiabilidade, não violando as normas desse Termo de Consentimento, visando não propiciar riscos à saúde física e psíquica dos participantes que irão colaborar com a realização deste estudo.

Os dados desta pesquisa serão utilizados para a defesa de dissertação do mestrado da pesquisadora, ressaltando que a identidade do participante será preservada.

Nome:

Assinatura do responsável:

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nome do atleta:

R.G.:

Nome da pesquisadora: Fabiola Matarazzo

RG:

Assinatura:

Data:

## ANEXO 5 - Termo de Consentimento para Divulgação dos Dados (participante)

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO**  
**Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica**  
**Núcleo de Estudos Junguianos**

## TERMO DE CONSENTIMENTO PARA DIVULGAÇÃO DE DADOS

## INFORMAÇÕES DA PESQUISADORA:

Nome: Fabiola Matarazzo

matarazzo@cebinet.com.br

Cel.

Eu, \_\_\_\_\_  
portador(a) do RG \_\_\_\_\_, declaro estar ciente da minha participação na pesquisa intitulada “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. Uma abordagem Junguiana”. Dessa forma, autorizo a utilização das imagens das produções artísticas bem como dos relatos registrados pela minha pessoa, assim como a divulgação dos mesmos para fins de pesquisa e ensino, ressaltando que a identidade do participante será preservada.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante da Pesquisa

Data: \_\_\_\_\_

ANEXO 6 - Termo de Consentimento para Divulgação dos (para os menores de  
18 anos)

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO**  
**Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica**  
**Núcleo de Estudos Junguianos**

TERMO DE CONSENTIMENTO PARA DIVULGAÇÃO DE DADOS

INFORMAÇÕES DA PESQUISADORA:

Nome: Fabiola Matarazzo

matarazzo@cebnet.com.br

Cel.

Eu, \_\_\_\_\_  
portador(a) do RG \_\_\_\_\_, responsável pelo(a) atleta  
\_\_\_\_\_ declaro estar ciente da sua participação na  
pesquisa intitulada “A Arteterapia na Preparação Psicológica de atletas. Uma  
abordagem Junguiana”. Dessa forma, autorizo a utilização das imagens das  
produções artísticas bem como dos relatos registrados por meu(minha) filho(a),  
assim como a divulgação dos mesmos para fins de pesquisa e ensino, ressaltando  
que a identidade do participante será preservada.

\_\_\_\_\_  
Participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável

Data: \_\_\_\_\_

## ANEXO 7 - Questionário Sociodemográfico e Esportivo

Dia: \_\_\_\_\_

## 1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Apelido: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Telefone para contato: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Modalidade: \_\_\_\_\_

Posição / Estilo: \_\_\_\_\_

Categoria: \_\_\_\_\_

Quanto tempo compete pela cidade: \_\_\_\_\_

## 2. ESCOLARIDADE

Grau de escolaridade: \_\_\_\_\_

Estuda: Sim ( ) Não ( )

Curso: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

Como concilia estudo e esporte: \_\_\_\_\_

## 3. COMPOSIÇÃO FAMILIAR

Defina a sua árvore genealógica

(preencha com a ordem de nascimento, idade e gênero dos irmãos)

PAI idade: \_\_\_\_\_ MÃE idade: \_\_\_\_\_

O-----O

## 4. RELIGIÃO E CRENÇA:

Praticante: Sim ( ) Não ( )

## 5. DADOS ESPORTIVOS

Local/locais de treinamento atual:

Horário de treinamento: \_\_\_\_\_

Outros Clubes que já pertenceu: \_\_\_\_\_

Resultado (ou participação) esportiva mais significativa até agora: \_\_\_\_\_

Assinale suas participações em competições esportivas e defina a data/período:

CAMPEONATO	PARTICIPAÇÃO	DATA/PERÍODO
Jogos Regionais	Sim ( ) Não ( )	
Jogos Abertos	Sim ( ) Não ( )	
Paulista	Sim ( ) Não ( )	
Brasileiro	Sim ( ) Não ( )	
Sulamericano	Sim ( ) Não ( )	
Panamericano	Sim ( ) Não ( )	
Mundial	Sim ( ) Não ( )	
Jogos Olímpicos	Sim ( ) Não ( )	

#### 6. COMISSÃO TÉCNICA:

A comissão técnica do seu esporte é formada por:

Treinador: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Assistente técnico: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Preparador Físico: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Psicólogo: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Nutricionista: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Médico: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Especialidade:

Fisioterapeuta: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Estatístico: Sim ( ) Não ( ) Nome:

Massagista: Sim ( ) Não ( ) Nome:

\_\_\_\_\_ Sim ( ) Não ( ) Nome:

(outro profissional)

Data da última:

avaliação médica: \_\_\_\_\_

avaliação física: \_\_\_\_\_

avaliação nutricional: \_\_\_\_\_

avaliação psicológica: \_\_\_\_\_

Outros: \_\_\_\_\_

## 7. DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO

Com que idade iniciou a prática esportiva: \_\_\_\_\_

Onde: \_\_\_\_\_

O que te levou a começar: \_\_\_\_\_

Praticou outros esportes: Sim ( ) Não ( )

Defina o esporte, se praticou de forma competitiva ou recreativa e por quanto tempo:

ESPORTE	COMPETITIVO	RECREATIVO	POR QUANTO TEMPO:

Como foi a escolha pelo seu esporte atual: \_\_\_\_\_

Alguém da família pratica esporte: Sim ( ) Não ( )

Se sim, qual: \_\_\_\_\_

Federado desde quando: \_\_\_\_\_

A sua primeira competição foi com quantos anos: \_\_\_\_\_

O que lembra deste dia: \_\_\_\_\_

Possui algum ritual / superstição em sua prática esportiva: \_\_\_\_\_

Gosta de ser atleta: Sim ( ) Não ( )

O que significa ser atleta para você: \_\_\_\_\_

Quais foram as maiores dificuldades para chegar até hoje (onde se encontra no seu esporte): \_\_\_\_\_

Defina suas características positivas como atleta: \_\_\_\_\_

Defina as características que acredite que precisem ser melhoradas:

\_\_\_\_\_

Qual é seu objetivo (como atleta): \_\_\_\_\_

### 8. MOTIVAÇÃO:

O que mais te motiva a treinar: \_\_\_\_\_

O que mais te desmotiva (desanima) a treinar: \_\_\_\_\_

O que mais te motiva a competir: \_\_\_\_\_

O que mais te desmotiva (desanima) competir: \_\_\_\_\_

### 9. SAÚDE

Você possui alguma dieta especial para treinar ou competir: Sim ( ) Não ( )

Comente: \_\_\_\_\_

Você possui algum problema de saúde que o impeça da prática de seu esporte em algum período: Sim ( ) Não ( )

Se sim, comente: \_\_\_\_\_

Já se machucou: Sim ( ) Não ( )

O que: \_\_\_\_\_

Quanto tempo parado: \_\_\_\_\_

Como foi sua recuperação: \_\_\_\_\_

### 10. SOCIABILIDADE

Qual é o seu lazer / hobby preferido: \_\_\_\_\_

Com que frequência pratica: \_\_\_\_\_

O que costuma fazer (atualmente) quando não está praticando seu esporte:

\_\_\_\_\_

Como define o relacionamento com seu técnico: \_\_\_\_\_

Como define o relacionamento com sua equipe: \_\_\_\_\_

Gosta de praticar seu esporte: Sim ( ) Não ( )

Comente: \_\_\_\_\_

Gosta de competir: Sim ( ) Não ( )

Comente: \_\_\_\_\_

Como se sente em competição: \_\_\_\_\_

Quais são as maiores dificuldades encontradas em seu esporte: \_\_\_\_\_

Alguma pessoa em especial interfere no seu desempenho quando está treinando ou competindo: Sim ( ) Não ( )

---

Se sim, de forma: positiva ( ) negativa ( )

Comente: \_\_\_\_\_

O que te motivou a participar desta pesquisa? \_\_\_\_\_

O que espera de um trabalho psicológico voltado ao esporte?

---

## ANEXO 8 - Questionário de Avaliação – Fechamento

Nome: \_\_\_\_\_

### **1º ENCONTRO: QUESTIONÁRIO ESPORTIVO:**

Objetivos:

- ✓ Apresentação do projeto de pesquisa
- ✓ Esclarecimento do Termo de Consentimento
- ✓ Aplicação do Questionário Esportivo

O que chamou mais a sua atenção ao refletir e responder o questionário esportivo?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

### **2º ENCONTRO: TESTE QUATI E CONFECÇÃO DE UM CRACHÁ**

Objetivos:

- ✓ Aplicação do teste Quati
- ✓ Confecção de um crachá

Identificação de características psicológicas

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

### **3º ENCONTRO: CARTAZ (COLAGEM) DO MOMENTO PRESENTE E DAS METAS FUTURAS**

Objetivos:

- ✓ Essa atividade foi desenvolvida através da colagem de imagens escolhidas em revistas e de desenhos, confeccionando um cartaz no qual o atleta representava o seu momento atual, objetivos futuros e o que precisaria para alcançá-los

Dê um nome para o seu trabalho:

Escreva sobre:

MOMENTO PRESENTE:

CARACTERÍSTICAS A SEREM ADQUIRIDAS:

METAS FUTURAS:

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

#### **4º ENCONTRO: VISUALIZAÇÃO E DESENHO DO JARDIM**

Objetivos:

- ✓ Após o relaxamento e a visualização de um passeio por um jardim, os participantes representaram (utilizando o giz pastel) o jardim pelo qual caminharam

Nome do seu Jardim:

Como foi imaginar, visualizar um jardim para você?

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

#### **5º ENCONTRO: ESCUDO DE PROTEÇÃO (ANIMAL DE PODER)**

Objetivos:

- ✓ Após o relaxamento e uma visualização, os participantes confeccionaram um escudo, baseado nos escudos indígenas de proteção

Nome do seu escudo:

Animal de poder:

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

## **6º ENCONTRO: CONFECÇÃO DO “OLHO MÁGICO” - “OLHO DE DEUS”**

Objetivos:

- ✓ Narração da história “O Alfaiate Desatento”
- ✓ Confecção do “olho mágico”

Nome para o seu trabalho:

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

## **7º ENCONTRO: RESULTADO DO TESTE QUATI E CONFECÇÃO DE UMA MANDALA**

Objetivos:

- ✓ Devolutiva do teste Quati
- ✓ Confecção de uma mandala utilizando materiais relacionados com os 4 elementos da natureza (terra, água, ar e fogo)

Nome para a sua mandala:

O que chamou mais a sua atenção nessa atividade?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

## **8º ENCONTRO: FECHAMENTO DO PROCESSO**

Objetivos:

- ✓ Olhar os trabalhos realizados (que estão organizados e expostos), e identificar aspectos e características presentes nessas construções
- ✓ Responder o questionário de avaliação

Olhando para todos os trabalhos, que nome daria para a sua história (todos os encontros percorridos):

O que chamou a sua atenção / o que pôde perceber quando olhou todos os trabalhos? Algo se repete?

O que esse encontro pode acrescentar para a sua prática profissional?

Dê um exemplo de como poderá usar o aprendizado desse dia na sua prática profissional.

Observações:

O contato com os materiais expressivos utilizados (pintura, desenho, recortar e colar) facilitou a sua compreensão ou alguma reflexão a seu respeito?

O que acredita ter sido mais significativo em todas as vivências, que levará como aprendizado?

Como começou ...

Como finaliza ...