



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA COGNITIVA

IMAGINAÇÃO E DESEMPENHO ESPORTIVO:UM ESTUDO SOBRE ATLETAS
AMADORES DE FUTEBOL7 EM RECIFE

RECIFE

2025

MILENA FREITAS DA SILVA

**IMAGINAÇÃO E DESEMPENHO ESPORTIVO: UM ESTUDO SOBRE ATLETAS
AMADORES DE FUTEBOL7 EM RECIFE**

Dissertação de Mestrado apresentada à Pós-graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco, para obtenção do Título de Mestre em Psicologia Cognitiva

Área de concentração: Psicologia Cognitiva
Linha de pesquisa: Cultura e Cognição
Orientadora: Prof^a Dr^a Sandra Patrícia Ataíde
Ferreira

RECIFE

2025

.Catalogação de Publicação na Fonte. UFPE - Biblioteca Central

Silva, Milena Freitas da.

Imaginação e desempenho esportivo: um estudo sobre atletas amadores de Futebol7 em Recife / Milena Freitas da Silva. - Recife, 2025.

82f.: il.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação Psicologia Cognitiva, 2025.

Orientação: Sandra Patrícia Ataíde Ferreira.

Inclui referências, apêndices e anexos.

1. Imaginação; 2. Desempenho esportivo; 3. Psicologia histórico cultural. I. Ferreira, Sandra Patrícia Ataíde. II. Título.

UFPE-Biblioteca Central

MILENA FREITAS DA SILVA

**“IMAGINAÇÃO E DESEMPENHO ESPORTIVO:
um estudo sobre atletas amadores de futebol 7 em Recife**

Dissertação apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em
Psicologia Cognitiva da Universidade
Federal de Pernambuco, como
requisito parcial para a obtenção do
título de Mestra em Psicologia
Cognitiva. Área de Concentração:
Psicologia Cognitiva.

Aprovada em: 27/08/2025

BANCA EXAMINADORA

POR VÍDEOCONFERÊNCIA

Profa. Dra. Isabela Amblard (Examinadora Externa)
Universidade Federal de Pernambuco

POR VÍDEOCONFERÊNCIA

Profa. Dra. Fabíola Mônica da Silva Gonçalves (Examinadora Externa)
Universidade Estadual da Paraíba

POR VÍDEOCONFERÊNCIA

Profa. Dra. Keila Rebeka Simões Oliveira de Freitas (Examinadora Externa)
Psicóloga Clínica

AGRADECIMENTOS

Concluir este mestrado foi mais do que alcançar uma meta acadêmica — foi atravessar um percurso profundamente humano. Durante o processo, enfrentei crises de ansiedade que, em muitos momentos, quase me fizeram desistir. Carreguei dúvidas, medos e silêncios, mas também encontrei, dentro de mim e nas pessoas que me cercam, motivos para seguir. Cada etapa, por mais desafiadora que tenha sido, deixou marcas de crescimento e aprendizado. A todas as pessoas e instituições que, de alguma forma, contribuíram para que eu chegasse até aqui, deixo minha sincera gratidão. Agradeço a Deus e à espiritualidade, por me sustentarem nos momentos mais difíceis e por fortalecerem minha fé e meu caminho, mesmo quando tudo parecia incerto.

À Universidade Federal de Pernambuco e ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, pela oportunidade de formação crítica e qualificada. Agradeço aos professores e professoras cujas contribuições marcaram minha trajetória.

À Dra. Sandra Patrícia Ataíde Ferreira, agradeço pela orientação ao longo desta pesquisa, ao professor Dr. Ruy Bandeira Vasconcelos Júnior, que foi meu professor na graduação, lembro que seu incentivo foi motivação para que eu acreditasse possível trilhar o caminho do mestrado. Sua presença deixa uma marca profunda na minha trajetória acadêmica.

À minha família, que sempre acreditou em mim, mesmo nos momentos em que eu mesma duvidei. Em especial, aos meus avós Osvaldo Ferreira da Silva e Maria de Lourdes Freitas Silva, que são raízes da minha história e da minha força. O amor, os valores e a fé que herdei de vocês me sustentaram nesta caminhada. Um agradecimento muito especial aos atletas amadores que participaram da pesquisa, compartilhando suas vivências, reflexões e experiências com generosidade e honestidade. Este trabalho só foi possível graças à disposição de cada um de vocês. Acredito que dar visibilidade às realidades e aos desafios enfrentados por atletas amadores é essencial para ampliar o olhar da Psicologia sobre o esporte, contribuindo para a valorização dessas trajetórias e para o fortalecimento de práticas mais humanas, éticas e inclusivas no campo esportivo. Finalizo este trabalho com a certeza de que ele é fruto não apenas de esforço individual, mas também da rede de apoio que me sustentou. A todos e todas que, de alguma forma, estiveram presentes: muito obrigada.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender como atletas amadores da modalidade Futebol 7, na cidade de Recife, vivenciam a relação entre imaginação e desempenho esportivo. A pesquisa se fundamenta nos pressupostos de Vigotski, que compreende a imaginação como uma função psicológica superior, construída por meio das interações sociais mediadas por signos culturais. A pesquisa foi conduzida com sete atletas do sexo masculino, com idades variando entre 20 e 36 anos. Eles participaram de entrevistas semiestruturadas que ocorreram em dois momentos distintos: inicialmente, os participantes foram entrevistados sobre suas percepções gerais sobre imaginação e, posteriormente, participaram de uma segunda entrevista que incluiu o uso de imagens como recursos para estimular a discussão sobre a imaginação no esporte. As entrevistas ocorreram em Recife, no ambiente escolhido pelo participante, e cada sessão teve uma duração média de 45 minutos. A primeira parte da entrevista abordou a percepção subjetiva dos atletas sobre o uso da imaginação em seu cotidiano esportivo, enquanto a segunda parte incluiu a apresentação de imagens relacionadas ao contexto do Futebol 7 para estimular uma reflexão mais profunda sobre o tema. Após a transcrição das entrevistas, foi realizada uma leitura flutuante e exaustiva do material, resultando na identificação de 16 pré-indicadores e indicadores definitivos, que foram organizados em núcleos de significação. A análise revelou que os participantes utilizam a imaginação como recurso para planejar estratégias, antecipar ações, aprimorar a técnica e fortalecer a atuação coletiva, mesmo no contexto amador. No entanto, também foram observadas contradições em relação ao uso da imaginação, como sentimentos de insegurança ou a crença de que ela seria exclusiva do esporte profissional. A partir desses achados, conclui-se que a imaginação é um componente essencial no desempenho esportivo, operando como mediadora entre pensamento e ação, e sendo construída social e culturalmente nas práticas esportivas cotidianas. A pesquisa sugere que o uso de imagens pode ser um recurso valioso no desenvolvimento de técnicas mentais aplicadas ao treinamento esportivo.

Palavras-chaves: Imaginação; Desempenho esportivo; Psicologia Histórico-Cultural; Núcleos de Significação; Fut7.

ABSTRACT

This study aimed to understand how amateur athletes in the 7-a-side football modality, in the city of Recife, experience the relationship between imagination and sports performance. The research is based on the principles of Vygotsky, who views imagination as a higher psychological function, constructed through social interactions mediated by cultural signs. The study was conducted with seven male athletes, aged between 20 and 36 years. They participated in semi-structured interviews that took place in two distinct phases: initially, the participants were interviewed about their general perceptions of imagination, and later, they took part in a second interview that included the use of images as resources to stimulate discussion about imagination in sports. The interviews occurred in Recife, in environments chosen by the participants, and each session lasted an average of 45 minutes. The first part of the interview focused on the subjective perception of athletes regarding the use of imagination in their sports routines, while the second part presented images related to the context of 7-a-side football to promote a deeper reflection on the topic. After transcribing the interviews, a thorough and exhaustive reading of the material was carried out, resulting in the identification of 16 preliminary and definitive indicators, which were organized into meaning nuclei. The analysis revealed that the participants use imagination as a resource to plan strategies, anticipate actions, improve techniques, and strengthen collective performance, even in the amateur context. However, contradictions were also observed in relation to the use of imagination, such as feelings of insecurity or the belief that it is exclusive to professional sports. Based on these findings, it is concluded that imagination is an essential component of sports performance, operating as a mediator between thought and action, and being socially and culturally constructed in everyday sports practices. The research suggests that the use of images can be a valuable resource in the development of mental techniques applied to sports training.

Keywords: Sports Performance; Historical-Cultural Psychology; Clusters of Meaning; Fut7.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	12
2.1 A Psicologia no esporte e o Fut7	12
2.1.1 A Imagem Mental como Estratégia para Preparação Mental	21
2.1.2 Desafios e Limitações no Uso da Imaginação	30
2.2 A Psicologia Histórico-cultural de Vigotski e a função psicológica da imaginação	32
2.3 Desempenho Esportivo e Imaginação no Futebol: a perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural de Vigotski	36
2.4 A Construção Social da Imagem no Desempenho Esportivo	39
3 METODOLOGIA	49
3.1 Desenho da Pesquisa	49
3.2 Participantes e contexto de pesquisa	49
3.3 Instrumentos para a construção dos dados	51
3.4 Procedimentos para a construção dos dados	52
4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE	53
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	54
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	71
REFERÊNCIAS	73
ANEXOS	76
APÊNDICE I	78
ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA: FUTEBOL 7	86

1 INTRODUÇÃO

Este estudo é motivado pelo interesse pessoal da pesquisadora em compreender os fatores que tornam o esporte uma atividade profundamente humana e complexa, indo além das habilidades técnicas e físicas. No Fut7, objeto de interesse deste estudo, a dinâmica de jogo, a interação entre os jogadores e a constante exigência de adaptação a diferentes cenários tornam as decisões rápidas e a capacidade de improvisação fundamentais. Nesse contexto, a imaginação se torna um recurso essencial para que os jogadores visualizem jogadas, antecipem movimentos adversários e criem estratégias eficazes. O estudo da imaginação nesse contexto possibilita um aprofundamento na preparação mental de atletas, a qual pode potencializar a autoconfiança, o autocontrole e o desenvolvimento de habilidades táticas, aspectos essenciais para qualquer atleta, amador ou profissional.

Este estudo é motivado pelo interesse pessoal da pesquisadora em compreender os fatores que tornam o esporte uma atividade profundamente humana e complexa, indo além das habilidades técnicas e físicas. No Fut7, objeto de interesse deste estudo, a dinâmica de jogo, a interação entre os jogadores e a constante exigência de adaptação a diferentes cenários tornam as decisões rápidas e a capacidade de improvisação fundamentais. Nesse contexto, a imaginação se torna um recurso essencial para que os jogadores visualizem jogadas, antecipem movimentos adversários e criem estratégias eficazes. Além dessa motivação teórica, a escolha pela modalidade também se relaciona com minha trajetória: tive contato direto com o Fut7, seja por meio da prática, do acompanhamento de equipes ou da vivência cotidiana com atletas da modalidade, o que despertou minha curiosidade sobre os processos internos que influenciam o desempenho em campo. Essa aproximação pessoal reforça o interesse em compreender como a imaginação contribui para a preparação mental de jogadores, potencializando autoconfiança, autocontrole e habilidades táticas — aspectos essenciais para qualquer atleta, amador ou profissional.

A imaginação desempenha um papel central no contexto esportivo, sendo frequentemente utilizada como ferramenta para aprimorar o desempenho, a concentração e a regulação dos atletas. Definida como a capacidade de criar ou recriar experiências mentalmente, a imaginação pode se manifestar em diferentes formas, como a imaginação visual, que envolve a construção de imagens mentais de situações específicas; a imaginação motora, que foca na execução de movimentos corporais; e a imaginação de resultados, que projeta o alcance de metas ou objetivos específicos (Araújo; Tembe, 2019). Essas formas, quando aplicadas de

maneira direcionada, tornam-se valiosas para o treinamento esportivo, auxiliando os atletas a ensaiar mentalmente ações antes de executá-las na prática.

ganhado destaque no cenário esportivo por sua dinâmica e crescente popularidade, Na perspectiva dos estudos psicológicos sobre o fenômeno esportivo, compreendido como prática social e historicamente construída, a relação entre imaginação e desempenho assume papel central (Mellalieu; Hanton, 2009). Desse modo, esta investigação tem como foco principal os atletas amadores de Futebol 7 na cidade de Recife. Conhecido por ser uma modalidade derivada do futebol tradicional, o Futebol 7 tem especialmente entre praticantes amadores. Este grupo enfrenta desafios únicos, como a falta de acesso a recursos profissionais, o que torna o uso de ferramentas mentais, como a imaginação, ainda mais relevante para o desenvolvimento de habilidades e a superação de limitações.

Assim, este estudo estrutura-se em dois pilares fundamentais: os estudos psicológicos sobre o fenômeno esportivo e a Psicologia Histórico-Cultural aplicada à imaginação. Esses pilares orientam os fundamentos teóricos e práticos da imaginação como ferramenta psicológica no contexto esportivo. No campo esportivo, a imaginação atua como uma ferramenta estratégica que vai além do simples treino físico. Ao permitir ao atleta planejar mentalmente situações de jogo, explorar alternativas táticas e criar respostas rápidas diante de cenários imprevistos. Além disso, auxilia na regulação emocional, já que imaginar possíveis erros ou sucessos prepara o jogador para lidar de maneira mais equilibrada com a ansiedade e a pressão competitiva.

Assim, a imaginação funciona como um recurso psicológico que potencializa a confiança, a criatividade e a resiliência, favorecendo um desempenho mais consistente e adaptável em contextos de alta exigência (Cruz *et al.*, 2022). A contribuição central consiste em reconceituar o chamado “treinamento mental” (visualização) à luz da Psicologia Histórico-Cultural. Isto é, defende-se que a imaginação, concebida por Vigotski como função psicológica superior mediada por signos, organiza o desempenho no Futebol 7 ao articular planejamento, regulação emocional e tomada de decisão.

Este estudo propõe estabelecer um diálogo entre a Psicologia Histórico-Cultural, com base nas contribuições de Vigotski (2009)¹, e os estudos psicológicos voltados ao fenômeno esportivo, promovendo uma síntese teórica que permita compreender a imaginação como um

¹ Nesse estudo foi assumida a grafia “Vigotski” que aparece na edição da obra lida (VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984).

recurso estratégico para o desempenho. A partir da perspectiva vigotskiana (2009), a imaginação é concebida como uma função psicológica superior, desenvolvida ao longo da história pessoal e social do sujeito, e mediada pela linguagem, pela cultura e pelas experiências vividas. Por outro lado, a literatura psicológica dedicada ao esporte oferece um campo consolidado de investigações sobre o uso da imaginação como técnica de intervenção para potencializar o rendimento de atletas, abordando conceitos como visualização, ensaio mental e simulação de cenários. Ao articular essas duas abordagens, este estudo busca ampliar a compreensão de como os atletas utilizam a imaginação em suas práticas esportivas, refletindo sobre os processos psicológicos envolvidos e as possíveis relações entre a construção imaginativa e o desempenho observado nas competições (Fonseca; Trindade, 2011).

A capacidade imaginativa permite ao ser humano criar, combinar e transformar elementos da realidade para elaborar novas possibilidades de ação, solucionar problemas, planejar o futuro e produzir significados que vão além da experiência imediata. No contexto esportivo, essas mesmas habilidades se traduzem na capacidade do atleta de antecipar ações e consequências durante o jogo, adaptar-se criativamente a situações inesperadas e tomar decisões rápidas e eficientes em cenários de alta pressão (Cruz et al., 2022).

Deste modo, a compreensão de como esses processos se manifestam no contexto do futebol pode contribuir para o desenvolvimento de práticas de treinamento mental que potencializam a criatividade e a autonomia dos jogadores, resultando em um estilo de jogo mais dinâmico e adaptável. Assim, estudar a imaginação no futebol a partir das ideias de Vigotski (1995; 2009) ajuda a esclarecer a importância do contexto social e cultural no desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais que impactam diretamente o desempenho esportivo. Em modalidades como o futebol⁷, amplamente praticado no Brasil e popular em diversas regiões urbanas, como Recife, o aprimoramento do desempenho de atletas amadores, que muitas vezes carecem de orientação psicológica formal, tem potencial de ser aprimorado com o desenvolvimento dessas habilidades mentais.

O futebol, enquanto fenômeno cultural e esportivo, demanda não apenas capacidades físicas e técnicas, mas também processos cognitivos complexos, como a imaginação criativa, que influencia diretamente a tomada de decisão, a antecipação de jogadas e a resolução de problemas em jogo. Segundo Vigotski (2009), a imaginação criativa é o processo psicológico por meio do qual o indivíduo combina, reorganiza e transforma elementos da realidade já vivenciada para criar algo novo e original, capaz de responder a situações inéditas ou inesperadas. No contexto do futebol 7, uma modalidade que exige maior dinamismo e participação individual devido ao espaço reduzido e ao menor número de jogadores, a

imaginação pode ser um fator determinante para o desempenho dos atletas, permitindo-lhes visualizar alternativas táticas, antecipar as ações dos adversários e adaptar rapidamente suas respostas motoras durante a partida (Magnin et al., 2020).

Entretanto, enquanto a relação entre cognição e esporte tem sido amplamente estudada em atletas profissionais, há uma lacuna significativa nas pesquisas sobre como a imaginação influencia o rendimento de atletas amadores, especialmente em contextos locais, como o cenário do futebol 7, em Recife. Segundo a literatura, os estudos sobre imaginação esportiva têm se concentrado majoritariamente em esportes de alto rendimento e em modalidades mais difundidas internacionalmente, deixando de lado realidades regionais e categorias amadoras, onde os recursos de treinamento psicológico, como o uso sistemático da imaginação, ainda são pouco explorados e compreendidos (Fonseca; Trindade, 2011; Cruz et al., 2022). Os dados reforçam a relevância deste estudo, que busca ampliar o entendimento sobre os processos imaginativos no esporte amador, considerando as especificidades socioculturais e estruturais do futebol 7 na capital pernambucana.

Além disso, ao adotar a perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural, o presente estudo contribui para uma compreensão mais ampla e contextualizada da imaginação, reconhecendo-a como uma função psicológica construída socialmente e com potencial para transformar o desempenho esportivo a partir das experiências vividas pelos atletas. Essa abordagem permite analisar os aspectos individuais da imaginação e também os elementos culturais, históricos e sociais que configuram os processos cognitivos e emocionais dos jogadores em seu cotidiano esportivo (Magnin *et al.*, 2020).

Do ponto de vista acadêmico, esta pesquisa busca preencher uma lacuna, ao integrar conceitos da psicologia do desenvolvimento humano com os desafios práticos enfrentados por atletas amadores, promovendo um diálogo entre ciência e prática esportiva que possa inspirar futuras investigações na área. Espera-se, assim, ampliar as possibilidades de aplicação dos conhecimentos psicológicos no esporte de base, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias de treinamento mental mais acessíveis e adaptadas à realidade de atletas que se beneficiam de recursos psicológicos para a melhoria do desempenho e do bem-estar esportivo.

Nesse contexto, as perguntas que norteiam esta pesquisa são: Como a prática da imaginação influencia o desempenho esportivo de atletas amadores de Futebol 7? Em que situações de partidas do futebol 7 a imaginação expande ou limita o desempenho esportivo dos atletas?

A investigação se mostra relevante por sua potencial contribuição em três dimensões principais. Em primeiro lugar, para a prática esportiva amadora, os resultados podem sugerir

métodos de treino inovadores que integrem a estimulação cognitiva e criativa ao tradicional preparo físico e técnico, possibilitando um desenvolvimento mais holístico dos atletas. Em segundo plano, o estudo contribui para os estudos psicológicos sobre o fenômeno esportivo ao ampliar a compreensão de como os processos imaginativos operam especificamente em atletas não profissionais, um campo ainda pouco explorado na literatura acadêmica. Por fim, em nível local, a pesquisa fornecerá dados específicos e contextualizados sobre o Futebol 7 em Recife, modalidade que vem ganhando popularidade, mas carece de investigações científicas sistemáticas. Essa tríplice contribuição — prática, teórica e local — justifica a importância do estudo, que busca preencher lacunas tanto no âmbito acadêmico quanto no desenvolvimento esportivo regional e, portanto, no âmbito social.

O objetivo principal deste estudo é compreender como atletas amadores da modalidade Futebol 7, na cidade do Recife, vivenciam a relação entre imaginação e desempenho esportivo. A partir desse propósito, busca-se investigar como esses atletas percebem e descrevem o uso da imaginação durante treinos e partidas, identificando suas interpretações sobre o papel das imagens mentais no desenvolvimento técnico, na tomada de decisão e na adaptação aos diferentes cenários do jogo. Procura-se também compreender de que maneira essas vivências imaginativas influenciam sentimentos como autoconfiança, regulação e preparação subjetiva, bem como reconhecer situações em que a imaginação pode favorecer ou dificultar o desempenho. Assim, o estudo não pretende mensurar efeitos objetivos da imaginação, mas entender a experiência que esses atletas têm dessa relação, valorizando suas percepções, significados atribuídos e formas pessoais de integrar recursos imaginativos à prática esportiva.

Para embasar essa investigação, uma revisão teórica é apresentada, explorando os aspectos que compõem o desempenho esportivo, desde os táticos e técnicos até os psicológicos. A análise da imaginação no futebol, sob a ótica de Vygotski (1995; 2009), será explorada na fundamentação teórica a partir da discussão sobre o papel da imaginação como função psicológica superior e sua relação com o desenvolvimento cognitivo e emocional dos atletas. Serão abordados os processos de visualização e a criação de imagens mentais no contexto esportivo, destacando como esses recursos mentais influenciam a elaboração de estratégias de jogo, a tomada de decisões rápidas e a antecipação de ações. De igual modo, será investigada a influência da mediação social e cultural na formação das capacidades imaginativas, e como elas impactam o desempenho esportivo no Futebol 7, especialmente no contexto dos atletas amadores.

Para isso, o estudo elaborado apresenta uma fundamentação teórica abordando a psicologia Histórico-cultural de Vigotski e a função psicológica da imaginação; a modalidade

Fut7; Desempenho Esportivo e Imaginação no Futebol e a relação da imaginação com as emoções nos jogadores de futebol. Em seguida são abordados o objetivo geral e específico do estudo e a metodologia de investigação.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A Psicologia no esporte e o Fut7

A psicologia do esporte tem se dedicado a compreender como processos mentais influenciam o rendimento dos atletas, considerando que fatores como motivação, foco, regulação emocional e imaginação desempenham papel decisivo no desempenho esportivo. Dentro dessa perspectiva, o Futebol 7 se apresenta como um cenário particularmente fértil para essa análise, pois sua dinâmica rápida, a constante necessidade de adaptação e a tomada de decisões em frações de segundo tornam o uso de recursos imaginativos especialmente relevantes.

O Fut7 é uma modalidade de futebol disputada com sete jogadores em cada equipe, o que o torna uma versão menor do futebol tradicional. O nome Fut7 deriva da quantidade de jogadores de cada equipe, sendo também conhecido como Futebol 7 ou Fut 7. O esporte é praticado exclusivamente em grama artificial e possui regras e regulamentos específicos (Arena 22, site, 2021).

No Brasil, o Fut7 ganhou popularidade como forma de futebol amador, com muitas cidades e estados tendo suas próprias ligas e campeonatos. Esse esporte é regido pela Confederação Brasileira de Futebol 7 (CBF7) e pela Confederação de Futebol 7 do Brasil (CF7B), que foram criadas para acompanhar o crescimento e desenvolvimento do esporte no país. As regras do Fut7 são semelhantes às do futebol tradicional, mas existem algumas diferenças (Portal do Rodoviário, 2022).

Por exemplo, o campo é menor, com dimensões de 45m x 25m ou 55m x 35m, e a bola é mais leve, pesando entre 420g e 450g. O jogo é dividido em dois tempos de 25 minutos, e as substituições são gratuitas, não sendo o jogo paralisado. O goleiro pode usar calças compridas e há apenas dois árbitros (Stampa Gramas, 2021).

O Fut7 é uma modalidade de futebol popular no Brasil, com muitas pessoas jogando para se divertir e se exercitar, e é uma ótima maneira para os jovens jogadores desenvolverem suas habilidades e se prepararem para o futebol tradicional. Além disso, O Fut7 Paralímpico é uma modalidade esportiva que foi parte do programa paraolímpico desde a edição de 1984. Este

esporte é praticado exclusivamente por jogadores do sexo masculino com paralisia cerebral, as partidas são disputadas em dois tempos de 30 minutos cada, com um intervalo de 15 minutos entre eles (Escola Educação, 2018).

Em Recife, o Fut7 é reconhecido como um dos principais eventos esportivos da cidade. A competição é promovida pela Prefeitura do Recife, sendo realizada em mais de 30 campos da cidade. Além de coordenar as competições, o município é responsável em oferecer os profissionais da arbitragem (VZPD, 2015).

Segundo Silva (2009), o futebol amador em Recife tem significados particulares, estabelecendo relações de interdependência com o futebol profissional. Nesta cidade, o futebol amador é mais do que apenas uma prática esportiva, é uma parte integrante da cultura local, com suas próprias dinâmicas sociais.

Os resultados da pesquisa no site Recife Bom de Bola não explicitam as regras específicas do futebol amador em Recife, Brasil. No entanto, fornecem valiosas informações sobre a organização e estrutura desse esporte na cidade. Destaca-se o campeonato Recife Bom de Bola, que representa uma importante celebração da paixão pelo futebol em sua forma mais autêntica. Esse torneio exemplifica a relevância e o prestígio do futebol amador na cultura esportiva recifense, mesmo que as regras não tenham sido detalhadas, conforme verificado na pesquisa (Recife Bom de Bola, 2024).

Recife é conhecida por ser um polo esportivo no Brasil e possui uma comunidade entusiasta e ativa no futebol de todos os tipos e tamanhos, incluindo o Fut7. Deste modo, o Fut7 é não só uma prática esportiva, mas uma forma de se conectar com a cultura local e desenvolver um projeto de vida em que esporte, estudo e desenvolvimento pessoal caminham juntos.

Além disso, o Fut7 proporciona um equilíbrio entre competição e socialização, algo que se considera essencial para o desenvolvimento integral do atleta amador. Em Recife, a prática desse esporte permite que ele participe de torneios, conheça diferentes estilos de jogo e troque experiências com outros praticantes. Cada partida se torna uma oportunidade de o atleta testar suas capacidades físicas e mentais, aprendendo a trabalhar em equipe e aprimorando a sua habilidade de visualização mental e regulação.

Além disso, a imaginação permite que o jogador realize simulações mentais de diferentes cenários de jogo, criando estratégias e explorando respostas alternativas sem precisar passar fisicamente por essas situações. Esse ensaio mental é particularmente útil no futebol, onde as decisões precisam ser rápidas e precisas, ajudando o atleta a escolher as melhores opções em segundos. A prática constante da visualização faz com que essas escolhas se tornem mais automáticas, o que é um trunfo durante o jogo (Alves, 2002).

No futebol, a imaginação também facilita o aprendizado e a memorização de táticas, pois permite ao jogador ensaiar e internalizar jogadas complexas e situações de pressão antes mesmo de entrar em campo. Ao repetir mentalmente essas ações, o cérebro cria um banco de memória de respostas e movimentos que pode ser acionado automaticamente durante o jogo, resultando em reações mais rápidas e precisas. Assim, o processo cognitivo da imaginação no futebol é um recurso mental estratégico que ajuda os jogadores a aprimorarem habilidades motoras, aumentarem a confiança e desenvolverem uma resposta emocional mais controlada diante das adversidades. Essa prática integra o físico e o mental, melhorando o desempenho esportivo como um todo (Esteves, 2011).

Ao visualizar uma jogada bem-sucedida, o atleta pode experimentar emoções semelhantes às vividas em campo. Isso ocorre porque o cérebro interpreta imagens mentais de forma próxima às experiências reais, ativando regiões neurais envolvidas na ação física e emocional. A visualização mental funciona, assim, como um “ensaio” emocional que permite antecipar reações e preparar-se para diferentes cenários, fortalecendo o autocontrole necessário para lidar com a pressão e manter a concentração (Fonseca; Trindade, 2011).

Por outro lado, quando a visualização inclui cenários de falhas ou obstáculos, o atleta também tem a oportunidade de trabalhar a resiliência emocional, aprendendo a enfrentar situações adversas e adaptando suas respostas emocionais. Esse processo mental pode ajudar o jogador a evitar a frustração excessiva ou o medo de falhar, pois ele já se preparou psiquicamente para reagir de forma positiva. Assim, a visualização mental não apenas aprimora a técnica e a estratégia, mas também ajuda os atletas a regularem suas emoções, fortalecendo a autoconfiança e a coragem para agir de forma assertiva (Cruz; Viana, 1996).

A imagem mental tem sido amplamente reconhecida na literatura acadêmica como um recurso estratégico de treinamento, especialmente no esporte. Em particular, no contexto do futebol 7, a visualização de jogadas e a criação de imagens mentais têm um impacto significativo no desempenho dos atletas, sendo um dos componentes essenciais para a melhoria das habilidades técnicas e emocionais. No campo esportivo, a imagem mental é frequentemente definida como a capacidade de criar, recriar ou modificar imagens e cenários na mente do atleta, mesmo quando estes não estão fisicamente presentes. Segundo Araújo e Tembe (2019), a imagem mental no contexto do esporte pode ser dividida em três tipos principais: imagem visual, imagem motora e imagem de resultado. A imagem visual refere-se à construção mental de cenários e jogadas, onde o atleta antecipa o posicionamento dos jogadores e a movimentação da bola. A imagem motora, por sua vez, envolve a visualização da execução de movimentos

específicos, como passes e chutes ao gol, e a imagem de resultado refere-se à projeção do sucesso ou fracasso das ações executadas, como a marcação de um gol ou a defesa de uma bola.

A visualização, ou seja, o processo de criação e manipulação de imagens mentais no treinamento, envolve a capacidade do atleta de imaginar mentalmente as ações que ele deverá realizar durante o jogo, como se já estivessem sendo executadas. Mellalieu e Hanton (2009) destacam que a visualização mental no esporte não apenas melhora o desempenho técnico, mas também fortalece a regulação do atleta. A prática regular de visualização pode ajudar os atletas a se prepararem mentalmente para diferentes cenários de jogo, o que é crucial para lidar com situações de pressão e para tomar decisões rápidas e eficientes. No futebol 7, onde as partidas se desenrolam em um campo reduzido e com um número limitado de jogadores, a necessidade de uma rápida tomada de decisão e a capacidade de antecipar as ações adversárias são ainda mais evidentes.

Cruz *et al.* (2022) observam que a visualização no futebol não se limita apenas ao treino físico, mas também à criação mental de alternativas táticas. Por meio da visualização, os atletas podem se imaginar em diferentes cenários do jogo, como uma jogada ofensiva ou a defesa de um ataque adversário. Ao fazer isso, o atleta experimenta mentalmente os resultados das jogadas, o que pode melhorar sua resposta durante o jogo real. Isso acontece porque a visualização permite que o atleta ative, de maneira antecipada, as respostas motoras e emocionais que seriam necessárias em uma situação real. A imaginação, ao criar e antecipar esses cenários, é capaz de modificar o sistema psicológico do atleta, ajustando suas respostas cognitivas e emocionais antes mesmo que o evento aconteça fisicamente, o que contribui para um desempenho mais eficaz.

No futebol 7, a aplicação de imagens mentais é diretamente vinculada à tática de jogo e à capacidade de adaptação a diferentes situações durante as partidas. A visualização das jogadas permite aos jogadores se prepararem para ações que podem ocorrer no decorrer da competição, incluindo situações de ataque, defesa e transição. Capucci e Silva (2017) sugerem que a capacidade de visualizar essas jogadas em momentos críticos pode fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso no campo.

A utilização de imagens mentais no futebol 7 não se resume a uma prática abstrata ou distante da realidade do atleta. Pelo contrário, está intimamente ligada à experiência vivida, a qual é construída socialmente por meio da interação com o time e com os treinadores. Liberali e Fuga (2018) apontam que, especialmente no futebol amador, muitos jogadores não têm acesso a treinamentos psicológicos formais, mas recorrem a formas espontâneas de visualização para aprimorar seu desempenho.

Assim, ao se imaginar em uma situação de gol, o atleta não apenas mentaliza a ação, mas também se prepara emocionalmente para as implicações dessa jogada. A visualização é uma prática que não apenas contribui para a execução das jogadas, mas também fortalece a confiança do jogador. Rodrigues Capucci, Silva e Nunes (2017) discutem que a capacidade de visualizar o sucesso de uma jogada fortalece a autoconfiança do atleta e diminui a ansiedade, o que é fundamental em modalidades como o futebol, que exige respostas rápidas e precisas.

De igual maneira, a utilização de imagens mentais no futebol pode ajudar a aprimorar a tática coletiva da equipe. Ao visualizar mentalmente a movimentação dos companheiros de time e as possíveis reações adversárias, os jogadores podem melhorar a sincronização e a comunicação dentro de campo, criando um jogo mais coeso e estratégico. Ferreira (2021) reforça que, no esporte amador, onde os atletas não possuem a mesma estrutura de treinamento psicológico que os profissionais, o uso da imaginação se torna um recurso fundamental para o sucesso coletivo, ajudando os jogadores a se adaptarem e a reagirem rapidamente às demandas do jogo.

Um aspecto importante na psicologia esportiva é a regulação emocional, a habilidade que o atleta possui de controlar suas emoções em situações de alta pressão, como competições. A regulação emocional pode ser vista como uma competência fundamental para o sucesso no esporte, uma vez que emoções intensas como ansiedade pode prejudicar a performance. Técnicas de regulação, como a visualização mental, são comumente usadas para ajudar os atletas a gerenciar esses sentimentos. No entanto, é preciso que o atleta tenha a capacidade de controlar suas emoções em tempo real para evitar que a excitação excessiva ou a frustração interfiram na execução técnica. Para isso, o treino de regulação emocional se torna uma ferramenta essencial no dia a dia de treinamentos e competições (Cole et al., 1991).

O conceito de regulação emocional está intimamente ligado à capacidade do atleta de lidar com a ansiedade e outros sentimentos que surgem antes e durante uma competição. A ansiedade, por exemplo, é uma emoção que pode ter tanto efeitos positivos quanto negativos. Segundo Mellalieu e Hanton (2019), a ansiedade é uma resposta comum a desafios e pode motivar o atleta a se preparar com mais empenho. No entanto, quando mal gerida, pode levar à perda de concentração e ao comprometimento do desempenho. Para lidar com a ansiedade, o atleta pode adotar técnicas específicas, como a respiração controlada ou o uso de mantras, que têm se mostrado eficazes em reduzir os níveis de tensão. A habilidade de manter a calma e focar nos aspectos técnicos do esporte é uma habilidade que deve ser treinada e constantemente aperfeiçoada, como parte do desenvolvimento psicológico do atleta.

Além da regulação emocional, outro conceito importante no contexto esportivo é o das emoções antecipatórias. Esse conceito se refere às emoções geradas pela imaginação de eventos futuros, como uma competição, e como essas emoções podem impactar a preparação psicológica do atleta.

De acordo com Araújo e Tembe (2019), a visualização de um desempenho bem-sucedido permite ao atleta "treinar" sua mente para uma resposta positiva. Em outras palavras, a antecipação de um cenário de sucesso é uma forma de preparação mental que tem o poder de melhorar a confiança do atleta, mesmo antes da competição. Esse tipo de visualização mental é amplamente utilizado em esportes de alto nível, onde a pressão para obter bons resultados é intensa. O processo de antecipação emocional, por meio da visualização, permite que o atleta se prepare psicologicamente para a competição, aumentando suas chances de sucesso. Quando um atleta imagina o sucesso, ele não apenas visualiza a execução correta dos movimentos, mas também experimenta as emoções associadas à vitória, como a satisfação e a autoestima elevada.

A regulação das emoções antecipatórias não é uma tarefa simples, ou seja, o atleta precisa ser capaz de controlar tanto as emoções associadas ao medo do fracasso e à insegurança, quanto a excitação relacionada à antecipação do sucesso. Nesse sentido, a regulação emocional se aplica diretamente ao manejo das emoções antecipatórias, ajudando o atleta a transformar essas emoções em um recurso positivo para a competição. Técnicas de controle mental, como o relaxamento e a reestruturação cognitiva, são fundamentais para lidar com essas emoções de forma construtiva. Fonseca e Trindade (2011) destacam que essas técnicas não apenas reduzem o estresse, mas também aumentam a clareza mental, permitindo ao atleta tomar decisões mais assertivas durante a competição.

As emoções, tanto no contexto da competição quanto no treinamento, são mediadoras do comportamento humano, conforme a teoria histórico-cultural de Vigotski. A regulação emocional, a visualização mental, a imaginação e o controle das emoções antecipatórias são componentes essenciais da preparação psicológica do atleta, influenciando diretamente o sucesso ou o fracasso em competições. A imaginação, ao permitir que o atleta visualize cenários e resultados futuros, auxilia não apenas na preparação técnica, mas também no gerenciamento emocional. As pesquisas de autores como Araújo e Tembe (2019) demonstram a eficácia de técnicas psicológicas, incluindo a visualização mental, que ajudam a regular as emoções e a melhorar o desempenho esportivo.

O futebol amador recifense possui uma forte influência das características culturais da cidade, sendo um fenômeno que vai além da simples prática do esporte. A maneira como o futebol é vivenciado no contexto social de Recife contribui diretamente para o desenvolvimento

de habilidades psicológicas e cognitivas dos atletas, o que pode ser observado nas disputas locais. Vigotski (1984), ao abordar a importância do contexto social no desenvolvimento humano, destaca que as interações sociais são fundamentais para a construção de significados, algo que se reflete no futebol amador praticado na cidade.

No Recife, a prática do futebol 7 está fortemente ligada à identidade local, com a valorização de aspectos culturais e comunitários que influenciam diretamente o desempenho dos atletas. Nesse contexto, os times costumam representar bairros ou grupos de amigos, criando uma atmosfera de união e identidade coletiva. Além disso, as disputas em quadras e campos de várzea reforçam tradições locais, em que rivalidades entre comunidades se tornam parte importante da cultura do jogo (Silva, 2009).

Sobretudo, o papel da cultura local, com suas relações sociais e práticas cotidianas, é essencial para compreender as dinâmicas do futebol amador em Recife. Para Silva (2009), o futebol não se limita à competição, mas exerce uma função de socialização e pertencimento para os praticantes. As interações entre jogadores, muitas vezes oriundos de diferentes bairros da cidade, criam um espaço de troca cultural, no qual as habilidades técnicas são constantemente complementadas pela construção de laços afetivos.

Essas interações refletem as particularidades sociais e culturais de Recife, como a diversidade de bairros e a presença de grupos informais, que fazem do futebol amador uma vivência de identidade local e, em muitos casos, de resistência social. Para jovens em situação de vulnerabilidade, o futebol pode representar oportunidade de inclusão, pertencimento e até ascensão, sobretudo em um contexto urbano marcado por desigualdades econômicas e pela ausência de acesso a esportes estruturados (Capucci; Silva, 2018).

A inclusão do futebol amador no contexto cultural recifense pode ser analisada a partir das práticas que emergem nas comunidades locais. Para Capucci e Silva (2018), a imaginação e as vivências esportivas contribuem para a formação de identidades, destacando a importância da experiência emocional que marca os jogos. O futebol amador, nesse sentido, torna-se um espaço de expressão, no qual a trajetória individual de cada atleta é indissociável da construção coletiva de significados vinculados à cultura local.

Assim, no contexto recifense, é comum que os jogadores venham de diferentes bairros e comunidades, com suas próprias histórias, rivalidades e tradições locais. Essas dinâmicas de interação, onde as relações não se limitam apenas ao jogo, mas também envolvem a troca cultural e afetiva, tornam o futebol um espaço onde práticas e significados são constantemente ressignificados. Além disso, em times que representam bairros ou grupos específicos, o futebol

vai além da competição, funcionando como um espaço de reafirmação da identidade local e da solidariedade comunitária, o que impacta diretamente o desempenho e a união do time.

2.1.1 A Imagem Mental como Estratégia para Preparação Mental

A utilização da imagem mental ou visualização, como técnica de preparação mental no esporte tem se consolidado como uma ferramenta essencial para o aprimoramento do desempenho dos atletas. Esta prática envolve a reconstrução de cenários mentais, na qual os jogadores visualizam jogadas, passes, defesas e estratégias que serão executadas durante as partidas. Dessa forma, a visualização oferece uma vivência formativa que contribui para a internalização das habilidades motoras e cognitivas, proporcionando um treinamento eficaz e alinhado ao desenvolvimento das competências psicológicas (Silva; Aguiar, 2019).

A visualização no treinamento mental atua como uma estratégia importante para a melhoria do desempenho técnico no Futebol 7, um esporte que exige grande agilidade e tomada de decisão rápida. Ao visualizar jogadas, passes ou até defesas, o atleta ativa os processos cognitivos responsáveis pela coordenação motora, antecipação e resposta rápida aos estímulos do jogo. De acordo com Araújo e Tembe (2019), a técnica de visualização permite aos atletas treinar a execução de movimentos, como o livre direto, sem necessidade de estar fisicamente presente no campo. Isso ocorre porque o cérebro processa as imagens mentais de forma semelhante à execução real de um movimento, o que impacta diretamente na precisão e eficácia das ações durante a competição.

Ao visualizar uma jogada específica, o atleta é capaz de melhorar sua capacidade de adaptação às variações do jogo. Isto é, a prática de visualizar os passes, o posicionamento correto dos companheiros e as possíveis reações dos adversários permite que o jogador se familiarize com diversos cenários de jogo e, assim, se prepare melhor para reagir a eles. Tais como a antecipação de movimentos, a escolha de estratégias táticas é facilitada pela prática regular da visualização, favorecendo um desempenho mais fluido e assertivo em campo.

De igual maneira, a visualização está associada ao desenvolvimento da memória muscular, que fortalece a percepção espacial e a coordenação motora. Isso ocorre porque o cérebro, ao visualizar a execução de uma jogada, ativa as áreas motoras responsáveis pela execução real do movimento. Fonseca e Trindade (2011) destacam que esse processo contribui para a internalização do movimento, facilitando sua realização com maior precisão. Cole *et al.* (1991) exploram como processos mentais, como a visualização, podem impactar o desempenho físico, pois ativam as mesmas regiões cerebrais que participam da execução motora. Portanto,

a visualização não se limita ao aprimoramento psicológico, mas também influencia o aspecto físico da execução de jogadas, favorecendo respostas mais rápidas e eficazes em situações de pressão, que exigem decisões voluntárias em tempo reduzido — como no caso de um goleiro diante da cobrança de um pênalti.

Neste sentido, a imaginação atua como facilitadora do desenvolvimento da atenção concentrada, permitindo ao atleta focalizar metas individuais e coletivas ao longo da partida. Em esportes de alta intensidade como o Futebol 7, esse aspecto é fundamental, já que o jogador precisa acompanhar simultaneamente a movimentação dos adversários, o posicionamento dos colegas, o controle da bola e a execução das estratégias. Assim, a imaginação possibilita uma preparação antecipada, em que o atleta projeta cenários possíveis e ajusta sua atenção ao que é mais relevante em cada situação (Magnin et al., 2020).

O treinamento da imaginação como recurso de foco não se limita ao pré-jogo: também durante a competição ela pode auxiliar na manutenção da concentração em momentos de pressão. Cruz et al. (2022) destacam que a prática contínua de imagens mentais fortalece a capacidade de sustentar a atenção em situações críticas, como pênaltis ou defesas decisivas. Desse modo, a imaginação contribui não apenas para a preparação técnica, mas também para a regulação emocional, favorecendo um desempenho superior.

Todavia, a concentração mental depende igualmente da forma como o atleta lida com adversidades e pressões emocionais. Ao antecipar possíveis acontecimentos por meio da imaginação, o jogador desenvolve recursos para manter a calma e agir de forma controlada e eficiente. Esse processo reduz o impacto de fatores como nervosismo e ansiedade, reforçando a ligação entre aspectos técnicos e emocionais do jogo (Rodrigues Capucci *et al.*, 2017).

Assim, estudos relatam situações em que a imaginação e a visualização mental mostraram efeitos concretos no desempenho. Góes (2000), por exemplo, descreve atletas que utilizaram a técnica de antecipação de movimentos para se posicionarem estrategicamente e executarem jogadas decisivas com maior precisão. Esses achados evidenciam que, quando aplicadas de modo sistemático, tais práticas podem impactar diretamente as decisões e a performance dos jogadores.

A técnica de imaginação mental também foi empregada para melhorar o desempenho em situações de alta pressão, como a execução de faltas e pênaltis. Os atletas foram orientados a imaginar o cenário da cobrança, visualizando não apenas sua própria ação, mas também o comportamento do goleiro adversário. A partir dessa prática, observou-se uma melhoria na taxa de acerto das cobranças, o que demonstra a eficácia da visualização na superação de obstáculos emocionais e no fortalecimento do foco mental (Góes, 2000).

Esses exemplos concretos mostram que a visualização e a imaginação são recursos eficazes para a preparação mental dos atletas, permitindo-lhes melhorar não apenas sua técnica, mas também sua resistência psicológica diante de situações de alta pressão. A técnica de visualização, quando aplicada de forma estruturada, cria uma base para o desenvolvimento de habilidades mentais que impactam diretamente na execução de ações decisivas durante a competição.

A utilização da imagem mental, através da visualização e imaginação, como estratégia de preparação mental no Futebol 7, tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz para o aprimoramento do desempenho técnico, da concentração e da tomada de decisões. Os estudos revisados evidenciam a importância dessa prática no contexto esportivo, especialmente em um esporte dinâmico como o Futebol 7, que exige precisão, agilidade e rapidez. A técnica de visualização não só facilita a internalização de habilidades motoras, mas também fortalece a resistência emocional, permitindo que o atleta se mantenha focado e confiante, mesmo em situações de alta pressão. Dessa forma, a aplicação do treinamento mental deve ser considerada uma parte essencial na formação de atletas de alto rendimento, visando o desenvolvimento de um desempenho físico e psicológico integrado (Cruz *et al.*, 2022).

2.1.2 Desafios e Limitações no Uso da Imaginação

O uso da imaginação no contexto esportivo, em particular, no treinamento e durante as competições, pode ser marcado por uma série de desafios e limitações que impactam diretamente sua eficácia. Embora seja amplamente reconhecido que a imaginação, como uma ferramenta de desenvolvimento psicológico atua no aprimoramento das performances atléticas, a aplicação dessa técnica nem sempre se dá de forma fluida e descomplicada.

De fato, diversos fatores, como a resistência psicológica ao uso da imaginação, as ambiguidades que surgem durante a construção de imagens mentais, bem como a falta de um feedback adequado e estruturado, representam obstáculos consideráveis para a utilização eficaz dessa técnica. Esses fatores não apenas dificultam a implementação da imaginação, mas também comprometem o potencial de resultados positivos que poderiam ser gerados através de uma visualização mental bem executada (Mellalieu; Hanton, 2019).

Em termos de resistência psicológica, muitos atletas enfrentam um impasse relevante ao tentar aplicar a imaginação em seus treinos e competições. Esse obstáculo, que pode ser entendido como um bloqueio interno ou uma postura combativa contra práticas de natureza psicológica, ocorre principalmente devido à visão predominante de que o treinamento físico é

o único fator determinante para o sucesso competitivo. A resistência pode ser também fruto da falta de entendimento sobre os benefícios da visualização mental, ou até mesmo da crença de que a imaginação não se alinha ao modelo de performance baseado em aspectos concretos e mensuráveis (Cruz; Viana, 1996).

Para ilustrar, em esportes como o futebol, onde a pressão por resultados imediatos é intensificada, pode-se observar uma tendência a desvalorizar práticas de treinamento mental, como a visualização, em favor de treinos físicos mais tangíveis. Isso implica que os atletas podem se afastar de práticas mentais, julgando-as como menos eficazes, o que acaba por limitar o alcance do potencial de sua imaginação. Segundo Cole et al. (1991), essa resistência pode ser compreendida à luz da influência do contexto social e cultural, que configura a percepção de eficácia das práticas mentais. No contexto esportivo, a ênfase naquilo que é físico e imediatamente mensurável pode levar os atletas a desconsiderar a importância das estratégias mentais, como a visualização, para o aprimoramento do desempenho.

Ainda sobre a resistência psicológica, é importante considerar que muitos atletas, especialmente os iniciantes, podem não compreender plenamente a função da imaginação no desenvolvimento de habilidades esportivas. O trabalho de Capucci *et al.* (2017) sublinha que, em muitos casos, a resistência não é uma rejeição consciente da técnica de visualização, mas sim um reflexo da falta de preparação e da dificuldade em integrar o psicológico ao físico no treinamento.

A visualização mental pode ser vista como uma prática complementar ao treinamento físico, sendo, portanto, indispensável que o atleta esteja mentalmente preparado para utilizá-la com eficácia. Nesse sentido, o trabalho de Liberali e Fuga (2018) sugere que os atletas devem ser orientados a encarar a imaginação não como uma técnica alternativa, mas como uma ferramenta poderosa de preparação mental que pode ser integrada ao treinamento físico e técnico.

Outro desafio substancial no uso da imaginação é a possibilidade de ambiguidades e distorções nas imagens mentais criadas pelos atletas. A construção de imagens mentais envolve um processo subjetivo e individual, no qual cada atleta cria representações internas de situações de jogo ou movimentos específicos. Contudo, essas imagens nem sempre são precisas ou realistas, o que pode gerar frustrações, uma vez que os atletas podem experimentar uma discrepância significativa entre o que visualizaram e o que realmente ocorreu durante a execução no campo de jogo (Pereira; Ferreira, 2020).

Em muitos casos, as imagens mentais criadas são excessivamente idealizadas, levando os atletas a acreditar que podem realizar movimentos de maneira irreal ou fora de seu alcance

técnico. Esse fator pode impactar diretamente a performance, uma vez que a visualização de uma execução perfeita, sem considerar as limitações reais do corpo ou do contexto competitivo, pode criar expectativas irreais (Alves, 2002).

A dificuldade de criar imagens mentais realistas também pode resultar em uma sensação de desconexão entre a visualização e a execução prática dos movimentos. Por exemplo, ao visualizar um lance de falta no futebol, um atleta pode imaginar a execução perfeita do chute sem levar em consideração as variáveis do jogo, como a posição dos adversários, o estado físico do momento ou até a pressão psicológica. Em razão disso, o treinamento mental pode tornar-se ineficaz, pois a imaginação não corresponde à realidade do campo. Além disso, essa desconexão pode gerar frustração, quando o atleta percebe que sua performance não corresponde às imagens criadas previamente em sua mente. Nesse sentido, é importante que a visualização seja sempre fundamentada na experiência prática e nas condições reais do indivíduo, para que a representação mental não crie uma visão distorcida do potencial do atleta.

Todavia, algumas das distorções mais comuns no processo de visualização envolvem o excesso de confiança gerado por uma percepção irreal do desempenho. Em vez de utilizar a visualização para aprimorar suas habilidades, o atleta pode se tornar excessivamente confiante, acreditando que a prática mental será suficiente para alcançar um desempenho de alto nível, sem a necessidade de ajustes técnicos ou de treinamento contínuo. Esse fenômeno, que pode ser observado em diversos esportes, cria uma falsa sensação de competência e desconsidera a importância de um treino físico rigoroso e contínuo (Mellalieu; Hanton, 2019).

Para que a imaginação tenha sucesso em complementar o treinamento físico, é necessário que as imagens mentais sejam realistas e que considerem as limitações do próprio atleta, evitando expectativas irreais que possam comprometer a performance real (Magalhães, 2020).

Ainda em relação à construção de imagens mentais, é fundamental considerar a importância de um feedback adequado. A visualização mental não deve ser realizada de forma isolada, mas deve ser constantemente ajustada com base no feedback que o atleta recebe de seus treinadores, colegas e até de suas próprias observações. O feedback externo, proveniente de um treinador ou de um parceiro de treino, tem um papel essencial em assegurar que a visualização realizada pelo atleta esteja alinhada com os objetivos do treinamento e com as exigências do esporte (Rodrigues Capucc *et al.*, 2017).

Nesse contexto, os treinadores exercem uma função importante ao proporcionar um feedback construtivo, identificando possíveis falhas na construção de imagens mentais e oferecendo orientações para correção. Isso não só garante a precisão das imagens, mas também

permite que os atletas ajustem suas estratégias de visualização ao longo do tempo, de acordo com o desenvolvimento de suas habilidades.

É relevante destacar que o feedback não se limita ao treinador, mas também pode ser oferecido pelos colegas de equipe e até pelo próprio atleta, a partir de uma análise reflexiva de sua própria performance. De acordo com Cruz *et al.* (2022), a troca de percepções dentro de um grupo pode ser determinante para o aprimoramento contínuo da técnica de visualização, uma vez que a equipe, como um todo, pode colaborar para uma melhor adaptação das imagens mentais ao contexto real da competição. O feedback, portanto, contribui para a consolidação de uma prática de visualização mais eficaz, ajudando o atleta a se adaptar a diferentes situações de jogo e a ajustar sua estratégia mental em tempo real.

Todavia, a dependência excessiva do *feedback* externo também pode se tornar uma limitação no uso da imaginação, já que o atleta deve, em última instância, ser capaz de se autoavaliar e ajustar suas imagens mentais de forma independente. A autonomia na construção e ajuste das imagens é um elemento crucial para garantir que a visualização seja uma ferramenta de longo prazo no treinamento do atleta. A capacidade de autoavaliação permite que o atleta desenvolva uma maior consciência de seus próprios limites e de suas habilidades, promovendo um treinamento mental mais eficaz e alinhado com suas necessidades específicas (Capucci *et al.*, 2017).

A resistência psicológica deve ser superada com estratégias que promovam a familiarização do atleta com a técnica e que expliquem de maneira clara seus benefícios. Além disso, as imagens mentais devem ser construídas de forma realista e alinhadas com as capacidades técnicas do atleta, de modo que a visualização não se distancie da realidade do jogo (Mellalieu; Hanton, 2019).

Assim, o *feedback* contínuo, tanto interno quanto externo, é essencial para aprimorar o processo de visualização e garantir que ele se mantenha eficaz ao longo do tempo. Com esses elementos devidamente integrados ao treinamento, a imaginação se torna uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento do atleta, ajudando-o a alcançar níveis mais elevados de performance em competições de alto rendimento (Pereira; Ferreira, 2020).

2.2 A Psicologia Histórico-cultural de Vigotski e a função psicológica da imaginação

Segundo Cole et al (1991), Lev S. Vygotski foi um importante psicólogo que contribuiu significativamente para o campo da psicologia. Ele buscou uma abordagem inovadora e crítica em relação às teorias comportamentais predominantes em seu tempo, como aquelas baseadas

na associação estímulo-resposta. Sua abordagem, enraizada no materialismo histórico e dialético, propôs uma visão mais ampla e integrativa da mente humana, considerando fatores culturais, históricos e sociais na formação da mente e do comportamento.

A imaginação, para Lev Vigotski (1896-1934), é uma função psicológica superior essencial ao desenvolvimento humano, integrando pensamento, linguagem e criatividade. Diferente de uma capacidade meramente fantasiosa ou desconectada da realidade, a imaginação, na visão vigotskiana, é profundamente enraizada na experiência concreta e nas interações sociais, servindo como um mecanismo de transformação e ressignificação do mundo (Alves, 2002).

Ainda, segundo Vigotski (2009, p. 126)

A imaginação ao longo do processo de desenvolvimento do sujeito, o integra à realidade de quatro formas ou níveis, que devem ser compreendidos como processos permanentes que integram sujeito e meio, envolvendo desde as formas mais simples até as mais complexas. Quanto mais desenvolvidas as funções psicológicas, maiores serão as possibilidades de o sujeito acessar a realidade, e o contrário também é correto, pois a imaginação está integrada a todo o sistema psicológico, e o desenvolvimento de uma função psicológica implica na reestruturação do sistema como um todo.

Segundo Maheirie et al. (2015, p. 49-61), a perspectiva histórico-cultural de Vygotski destaca a interação social e a cultura como elementos constitutivos do desenvolvimento humano, com ênfase na formação de processos psicológicos complexos, como a imaginação. Magnin, De Faria e Rossler (2020) afirmam que a imaginação, historicamente considerada pela Psicologia como uma capacidade humana essencial, foi muitas vezes subestimada em comparação com outros processos psicológicos, como o pensamento e a memória. Contudo, Vygotski (2009) destaca a importância da imaginação como base para toda a atividade criadora, manifestando-se em diversos aspectos da vida cultural, incluindo a criação artística, científica e tecnológica.

De acordo com Vigotski (2009, p. 127):

A imaginação adquire uma função muito importante no comportamento e no desenvolvimento humano. Ela transforma-se em meio de ampliação da experiência de um indivíduo porque, tendo por base a narração ou a descrição de outrem, ele pode imaginar o que não viu, o que não vivenciou diretamente em sua experiência pessoal. A pessoa não se restringe ao círculo e a limites estreitos de sua própria experiência, mas pode aventurar-se para além deles, assimilando, com a ajuda da imaginação, a experiência histórica ou social alheia. Assim configurada, a imaginação é uma condição totalmente necessária para quase toda atividade mental humana.

Na atividade consciente humana, a imaginação desempenha um papel fundamental, especialmente no trabalho. É por meio da imaginação que o sujeito pode antecipar o produto de suas ações, orientando a atividade por meio de um fim conscientemente estabelecido. Isso significa que a imaginação não apenas reproduz a realidade subjetivamente, mas também guia as ações que modificam intencionalmente a realidade, transformando ideias em coisas materiais por meio do trabalho e da ação concreta. Portanto, a imaginação é vista como uma função psíquica superior que desempenha um papel fundamental na atividade consciente humana, especialmente no contexto do trabalho, onde a capacidade de imaginar novos arranjos de imagens e recriar realidades é essencial para a transformação e criação de novos objetos e ideias (Magnin; De Faria; Rossler, 2020).

Ao contrário de teorias que opõem imaginação e realidade, Vigotski argumenta que a imaginação se constrói a partir de elementos da realidade, reorganizando-os criativamente. Por exemplo, quando uma criança brinca de "cavalo" usando um cabo de vassoura, ela está ressignificando um objeto concreto (o cabo) a partir de suas experiências prévias (o conceito de cavalo). Essa atividade imaginativa não é uma fuga da realidade, mas uma forma de dominar simbolicamente o mundo real, antecipando ações e soluções (Cole et al., 1991).

Desse modo, para Vigotski (2009), a brincadeira de faz-de-conta é um espaço privilegiado para o exercício da imaginação. Nele, a criança opera com significados separados dos objetos concretos, o que exige um alto nível de abstração. Por exemplo, ao atribuir um papel social ("médico", "professor") durante uma brincadeira, a criança não apenas imita a realidade, mas a reinterpreta ativamente, desenvolvendo habilidades como planejamento, regulação emocional e pensamento hipotético (Alves, 2002).

Embora a infância seja um período de intensa atividade imaginativa, Vigotski destaca que a imaginação não desaparece na vida adulta, ela se transforma. Na adolescência e na idade madura, a imaginação se integra a processos complexos, como a arte, a ciência e a resolução de problemas. A criatividade humana, portanto, é fruto da capacidade de combinar elementos da realidade de formas novas, muitas vezes mediada por ferramentas culturais (linguagem escrita, fórmulas matemáticas, técnicas artísticas) (Cruz et al., 2022).

Dessa maneira, para Vigotski (2009), a imaginação não é um domínio isolado, mas uma função dinâmica e socialmente mediada, que permite ao ser humano transcender o imediato e projetar futuros possíveis. Seja na infância ou na vida adulta, a imaginação é um motor do desenvolvimento cultural e individual, evidenciando a intrínseca conexão entre pensamento, linguagem e ação criativa.

De acordo com Pereira e Ferreira (2020), em sua teoria, Vigotski destaca a importância da mediação social e da cultura no desenvolvimento cognitivo. No futebol, isso se manifesta claramente quando jogadores interagem com treinadores e colegas mais experientes criando Zonas de Desenvolvimento Proximal (ZDP). Essa interação permite que os jogadores aprendam e internalizem novas habilidades e táticas de jogo, expandindo suas capacidades cognitivas ao imaginar e executar jogadas complexas.

A ZDP é um conceito fundamental que nos permite entender a relação entre aprendizado e desenvolvimento. Essa zona se refere à distância entre o nível de desenvolvimento real de uma pessoa, determinado pelas tarefas que ela pode realizar de forma independente, e o nível de desenvolvimento potencial, que representa o que a criança pode alcançar com a ajuda de um adulto ou em colaboração com outras crianças mais capazes. Esse conceito desafia a visão tradicional que considera apenas o que a criança pode fazer sozinha como indicativo de seu desenvolvimento (Cole et al., 1991).

Na obra *"A Formação Social da Mente"*, Vigotski (1984) apresenta o conceito de ZDP como uma das principais contribuições para a compreensão do processo de aprendizagem e desenvolvimento humano. Trata-se de um espaço de possibilidades, no qual a aprendizagem precede o desenvolvimento, sendo mediada pela interação social e pela orientação de outros. Vigotski afirma que as funções psicológicas superiores se desenvolvem primeiro no plano social, para depois se internalizarem no plano individual.

Um exemplo claro da ZDP é o caso em que duas crianças de mesma idade cronológica enfrentam desafios de aprendizado. Quando recebem assistência, uma pode resolver problemas equivalentes ao nível de 12 anos, enquanto a outra alcança apenas o nível de 9 anos. Isso revela que, apesar de terem a mesma idade cronológica, suas capacidades de aprendizado e desenvolvimento potencial diferem significativamente. A ZDP, portanto, fornece uma visão prospectiva do desenvolvimento, mostrando não apenas o que já foi alcançado, mas também o que está em processo de amadurecimento (Cole et al., 1991).

A ZDP também redefine o papel da imitação no aprendizado. Tradicionalmente vista como um processo mecânico, a imitação é agora reconhecida como um meio pelo qual as crianças podem realizar tarefas além de suas capacidades independentes. Vygotski (2009) argumenta que as crianças só conseguem imitar efetivamente aquilo que está dentro de seu nível de desenvolvimento proximal. Nesse sentido, a imitação, quando guiada adequadamente, torna-se uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento cognitivo, pois permite que a criança internalize novos conhecimentos e habilidades com o auxílio de adultos ou pares mais experientes (Cole et al., 1991).

Segundo Pereira e Ferreira (2020), o processo cognitivo da imaginação no futebol envolve várias etapas cruciais. Primeiramente, através da observação e imitação de movimentos e estratégias, os jogadores internalizam essas ações e as adaptam ao seu estilo de jogo. Esse processo é mediado por ferramentas psicológicas, como a linguagem técnica do futebol e os diagramas táticos. Depois, a antecipação dos movimentos do adversário e a criação de novas jogadas exigem que os jogadores utilizem sua imaginação para prever cenários futuros e tomar decisões rápidas. Por fim, a mediação social não apenas facilita a aprendizagem de habilidades específicas, mas também promove o desenvolvimento de funções cognitivas superiores, como a criatividade e o raciocínio estratégico, essenciais para o desempenho no futebol.

Segundo o estudo de Magnin, De Faria e Rossler (2020), são propostas duas formas predominantes de processos cognitivo-afetivos que se manifestam como tendências no funcionamento do psiquismo humano: a imaginação criativa e o "realismo fatalista e conformista". A imaginação criativa é um processo cognitivo-afetivo que se caracteriza pela capacidade de criar novas ideias, imagens e possibilidades. A imaginação criativa permite ao sujeito explorar novas perspectivas, soluções inovadoras e abordagens originais para os desafios que enfrenta. Manifesta-se no psiquismo humano como a capacidade de visualizar e conceber novas realidades, possibilitando a transformação e a criação de novos significados e experiências (Magnin et al, 2020).

O realismo fatalista e conformista, por outro lado, é descrito como uma forma de imaginação típica do trabalho alienado, na qual o sujeito se conforma com uma visão limitada e resignada da realidade. Nesse contexto, a imaginação é utilizada para produzir imagens fictícias que reforçam uma visão estática e determinista do mundo, sem considerar possibilidades de mudança ou transformação. Essa forma de imaginação pode limitar a capacidade do sujeito de se engajar em processos criativos e inovadores (Magnin et al, 2020).

Segundo Vigotski (2004), a imaginação é parte crucial na formação de novas conexões e sistemas psicológicos, não funcionando de maneira isolada, mas em conjunto com outras funções cognitivas. A integração da imaginação com outras funções é fundamental. Por exemplo, quando uma criança usa a imaginação para lembrar uma série de palavras com a ajuda de imagens, ela está criando analogias e associações que facilitam a lembrança. Isso mostra que a imaginação evolui junto com a capacidade de percepção e de raciocínio, tornando-se mais complexa à medida que a criança cresce.

A imaginação também atua como mediadora no processo de recuperação da memória e na formação de novos conhecimentos. A "memória mediada" exemplifica isso, onde a imaginação é utilizada para estabelecer conexões mentais entre signos e imagens, facilitando a

lembrança de informações. Isso indica que a imaginação está profundamente ligada ao desenvolvimento das outras funções cognitivas e que sua evolução acompanha o crescimento intelectual do indivíduo (Vigotski, 2004).

Em situações patológicas, como a afasia ou a esquizofrenia, essa inter-relação entre as funções cognitivas pode ser desintegrada, evidenciando que o desenvolvimento não depende de cada função isolada, mas da articulação eficaz entre elas. No caso da esquizofrenia, por exemplo, embora as funções cognitivas possam estar intactas em termos de sua capacidade potencial, elas não estão articuladas de maneira eficiente devido à patologia. Isso demonstra que o verdadeiro papel da imaginação, assim como o de outras funções, é ser o elo que conecta as diversas funções cognitivas, permitindo o desenvolvimento pleno do sistema psicológico. A imaginação se torna inseparável de processos cognitivos complexos, como o pensamento em imagens e a percepção (Vigotski, 2004).

Para Vigotski (2004), a imaginação tem o poder de transformar a natureza das funções cognitivas com as quais interage. Por exemplo, no desenvolvimento da memória lógica, a imaginação contribui para que a lembrança de informações ocorra de maneira estruturada e significativa, diferente da simples memória de repetição. Isso revela que a imaginação não apenas auxilia na recordação de informações, mas também participa ativamente na reestruturação e aprimoramento das funções cognitivas.

No contexto dos jogadores de futebol amador do Fut7, a imaginação pode desempenhar um papel significativo em relação às emoções e vivências dos atletas. A capacidade imaginativa dos jogadores pode impactar suas emoções, permitindo visualizar cenários, estratégias e desafios antes de enfrentá-los. Essa visualização mental pode gerar sentimentos de confiança, motivação e até ansiedade, dependendo do conteúdo imaginado (Maheirie et al., 2015, p. 49-61).

Na obra *'A Formação Social da Mente'* (1984), Vigotski define a vivência como a unidade mínima da consciência, resultante da interação dialética entre o sujeito e o ambiente. Não se trata apenas de uma percepção objetiva de um evento, mas de uma experiência subjetiva, atravessada por emoções, pensamentos e significados socialmente construídos. Para Vigotski, a vivência é sempre situada historicamente e marcada pelas condições concretas de vida do sujeito, refletindo a maneira particular como cada pessoa interpreta e reage aos estímulos externos.

Essa perspectiva compreende que o mundo não é vivenciado de forma neutra; ao contrário, cada evento é sentido e interpretado com base nas experiências prévias, no desenvolvimento emocional e nas condições sociais do indivíduo. As emoções, portanto, são

constitutivas da vivência, pois afetam diretamente a forma como o sujeito se relaciona com a realidade. Estudos que analisam o conceito de vivência a partir da psicologia histórico-cultural reforçam essa ideia, destacando que a vivência é o ponto de encontro entre as influências externas (sociais e culturais) e os processos internos (afetivos e cognitivos), funcionando como um mediador essencial na formação da consciência (Silva; Aguiar, 2019; Góes, 2000).

No campo esportivo, essa concepção de vivência permite compreender como os atletas, ao se depararem com diferentes situações de treino ou competição, não apenas executam ações motoras, mas vivenciam essas experiências de maneira afetiva e subjetiva. Assim, cada situação esportiva se torna uma vivência que mobiliza emoções, significados e aprendizagens, contribuindo para o desenvolvimento das funções psicológicas superiores, como a imaginação, a atenção e o pensamento estratégico (Magnin et al, 2020).

Deste modo, a partir dessas vivências, os jogadores podem criar mentalmente situações de jogo, antecipar jogadas e desenvolver estratégias, o que pode contribuir para seu desempenho esportivo. A interconexão entre emoção, vivência e imaginação dos jogadores de futebol amador do Fut7 reflete o contexto social e cultural na formação desses elementos. Assim, ao considerar a relação entre a perspectiva histórico-cultural de Vigotski, o processo de imaginação, as emoções e as vivências dos jogadores de futebol amador do Fut7, é possível compreender como esses aspectos se entrelaçam e influenciam o desempenho e a experiência esportiva desses indivíduos.

No futebol, a imaginação é uma capacidade crucial, pois os jogadores visualizam mentalmente jogadas, estratégias e até soluções para possíveis obstáculos, o que os ajuda a responder com rapidez e precisão durante o jogo. A imaginação permite que o jogador crie um “ensaio mental” da ação, facilitando a construção de estratégias novas e aprimoradas a partir das experiências passadas. Isso reflete o que Vigotski (2009) chama de reconstrução de realidades, em que a imaginação cria novos cenários com base em informações e vivências. A visualização psíquica, quando realizada com instruções guiadas, permite ao jogador explorar novas possibilidades e desenvolver habilidades que ele talvez não conseguisse alcançar sozinho. Com o tempo e a prática, o jogador internaliza essas habilidades, expandindo a ZDP e aprimorando o desempenho (Alves, 2022).

Para Vigotski (1986), o desenvolvimento cognitivo ocorre através da mediação – o uso de ferramentas culturais, como a linguagem, que ajuda o indivíduo a estruturar pensamentos complexos. No futebol, a mediação ocorre quando o treinador, por exemplo, utiliza a linguagem e instruções específicas para orientar o jogador a visualizar e mentalizar jogadas. Esse processo de mediação não apenas desenvolve as habilidades físicas, mas também as habilidades

emocionais, pois o jogador aprende a lidar com as pressões e a interpretar as situações do jogo de maneira mais estratégica e confiante (Cruz; Viana, 1996). Ao visualizar mentalmente as jogadas e imaginar situações de jogo, o jogador está internalizando experiências e habilidades, o que promove o autocontrole e a autoconfiança. A internalização permite que ele reaja com mais calma e assertividade em momentos críticos, pois já ensaiou mentalmente a resposta a diferentes cenários. No futebol, isso significa que, ao internalizar padrões de jogadas e emoções, o jogador consegue agir com maior autonomia, pois ele já desenvolveu uma resposta controlada para as situações imprevisíveis do jogo (Araújo; Tembe, 2019).

No futebol, isso se manifesta por meio da linguagem (como as orientações dos técnicos e a comunicação entre os jogadores), dos símbolos (como os esquemas táticos representados em quadros e vídeos) e das interações sociais, dentro do que Vigotski chamou de Zona de Desenvolvimento Proximal. Além disso, o jogo simbólico, tão importante no desenvolvimento infantil, também tem seu equivalente no futebol. Os treinos situacionais, os jogos reduzidos e os exercícios de improvisação funcionam como um "faz-de-conta" no qual os atletas experimentam diferentes papéis e situações de jogo. Essas atividades não apenas melhoram a técnica, mas também estimulam a criatividade, permitindo que os jogadores desenvolvam repertórios variados de soluções para os desafios que enfrentam em campo (Alves, 2022).

A teoria de Vigotski (1998) também sugere que o desenvolvimento emocional está intrinsecamente ligado ao cognitivo. No futebol, as técnicas de visualização e mentalização ajudam o atleta a construir uma base emocional estável para lidar com a pressão do jogo. Ao visualizar o sucesso ou até os possíveis erros, o jogador desenvolve resiliência e uma melhor resposta emocional para situações de estresse. Esse aspecto é fundamental, pois, segundo Vygotski, as emoções têm um papel crucial na forma como o indivíduo processa e responde aos desafios, influenciando a maneira como ele aplica suas habilidades cognitivas e motoras durante o jogo.

De acordo com Vigotski (1998), as funções psicológicas superiores não são processos cognitivos autônomos, mas se desenvolvem por meio da interação social e da mediação. No contexto do futebol, o ambiente social — formado por treinadores, colegas e até o público — e a mediação das experiências, como a prática mental, a visualização de jogadas e a gestão emocional, são fundamentais para o processo de aprendizagem e internalização. A imaginação e a regulação emocional, quando bem trabalhadas, ajudam o atleta a se preparar não só para as ações técnicas, mas também para lidar com a pressão do jogo e as emoções associadas a ele.

Além disso, a observação de que o desenvolvimento de cada uma dessas funções favorece o sistema como um todo é crucial. O atleta que treina a regulação emocional e a

imaginação, por exemplo, fortalece não apenas suas habilidades mentais, mas também suas capacidades físicas e técnicas, criando um ciclo positivo que potencializa o desempenho global. A interação entre essas funções reflete como o processo de internalização das experiências e do aprendizado vai além da simples memorização ou repetição, englobando todo o aspecto humano do atleta.

Esse conceito de articulação entre emoção, cognição e comportamento está diretamente ligado à visão vigotskiana de que a interação social e o contexto cultural são fundamentais para o desenvolvimento das funções psicológicas, no esporte. A prática de visualizar jogadas e até simular situações emocionais de estresse ou erro pode ser vista como um processo de mediação interna que ajuda o jogador a “internalizar” essas experiências, formando uma base emocional estável e uma mente mais focada e resiliente.

A relação entre imaginação e emoções no contexto esportivo pode ser compreendida de maneira mais profunda a partir da abordagem histórico-cultural de Vigotski. Para o autor, as emoções não são processos isolados ou puramente biológicos, mas estão intrinsecamente relacionadas ao contexto social, cultural e histórico do indivíduo. Elas se desenvolvem e se transformam ao longo da vida por meio das interações sociais e das experiências vividas. Nesse sentido, a imaginação desempenha um papel importante na mediação emocional dos atletas, permitindo-lhes antecipar situações futuras e vivenciar emocionalmente eventos que ainda não ocorreram (Vigotski, 2009).

Segundo Vigotski (1984), a emoção surge a partir da relação dialética entre o sujeito e o seu meio, sendo constituída pelas vivências, pelo contexto cultural e pelas formas de significação que o indivíduo desenvolve ao longo de sua história de vida. As emoções, nessa perspectiva, estão sempre integradas aos processos cognitivos e volitivos, sendo funções superiores como a imaginação, a atenção e a memória.

Ao dialogar com a filosofia de Espinosa, especialmente em sua obra *A Ética*, é possível ampliar essa compreensão das emoções. Espinosa concebe as emoções (ou afetos) como modificações do corpo que aumentam ou diminuem sua potência de agir. Segundo o filósofo, os afetos são estados que expressam a forma como os indivíduos são afetados pelas relações com o mundo e com os outros, e que, por consequência, influenciam diretamente seu comportamento e suas ações. Espinosa (2009) afirma que o ser humano não é senhor absoluto de suas emoções, mas pode compreendê-las e transformá-las a partir do conhecimento das causas que as determinam.

Essa concepção tem pontos de encontro com a abordagem de Vigotski, especialmente quando se considera o papel da consciência na mediação das emoções. Assim como Espinosa

defende a possibilidade de ampliar a potência de agir por meio do conhecimento racional dos afetos, Vigotski aponta que, ao compreender o significado social das emoções e desenvolver processos psicológicos superiores, o indivíduo pode transformá-las, controlá-las e direcioná-las para ações mais conscientes e intencionais (Vigotski, 2001).

Para o atleta, a capacidade de imaginar cenários de sucesso pode gerar sentimentos de autoconfiança, motivação e entusiasmo, enquanto a visualização de situações de fracasso pode desencadear ansiedade ou insegurança. A imaginação, portanto, atua como um espaço simbólico onde o jogador experimenta emoções antecipatórias que, por sua vez, podem orientar sua preparação mental e suas ações no campo. Ao utilizar a imaginação de forma consciente e direcionada, com apoio de treinadores ou psicólogos do esporte, os jogadores têm a possibilidade de regular suas emoções, criar expectativas positivas e construir um estado emocional mais favorável ao desempenho (Silva, 2009).

Além disso, a imaginação permite ao atleta ressignificar experiências passadas, elaborando emocionalmente situações de derrota ou dificuldades vividas anteriormente, o que é fundamental para o desenvolvimento psicológico e esportivo. Assim, à luz da teoria de Vigotski, a integração entre imaginação e emoção nos jogadores de futebol revela-se um elemento central na construção de respostas mais adaptativas, resilientes e criativas durante o jogo (Vigotski, 2001).

A teoria de Vigotski também oferece uma lente importante para analisar como as emoções influenciam o comportamento dos atletas. Segundo ele, a *pereživanie* não é apenas uma emoção passageira, mas uma experiência que gera e transforma as atitudes e comportamentos do sujeito, refletindo no desempenho esportivo. Em uma situação competitiva, as emoções podem tanto melhorar quanto prejudicar a performance do atleta, dependendo de como ele as gerencia. O reconhecimento e a expressão das emoções, como a ansiedade ou a excitação, podem ser regulados de maneira que potencializem o desempenho ou, ao contrário, prejudiquem o resultado. Quando um atleta vive intensamente as emoções de uma competição, ele não apenas reage fisicamente, mas também se ajusta psicologicamente, reconfigurando sua conduta. Essa adaptação emocional é uma habilidade que pode ser desenvolvida com o treino adequado.

2.3 Desempenho Esportivo e Imaginação no Futebol: a perspectiva da Psicologia Histórico-Cultural de Vigotski

A relação entre o futebol amador e o futebol profissional, que, embora distantes em termos de organização e recursos, compartilham valores culturais e sociais semelhantes. Silva (2009) argumenta que, embora o futebol amador em Recife não possua a mesma visibilidade ou profissionalismo do futebol profissional, ele ainda assim é um reflexo das expectativas sociais criadas em torno do esporte. A prática do futebol amador muitas vezes serve como uma via para que os jogadores da periferia possam sonhar com a possibilidade de ascensão no futebol profissional, reforçando o vínculo entre as diferentes esferas sociais que o futebol atravessa. Essa relação entre o futebol amador e profissional é também um campo de disputas simbólicas, onde o desempenho, mesmo no nível amador, é influenciado pelas narrativas de sucesso que permeiam a cultura local.

A presença de valores como a competitividade e o desejo de ascensão social também são fatores que alimentam o desejo de sucesso no futebol amador recifense. Capucci e Silva (2018) destacam a relação entre a performance esportiva e as condições sociais do indivíduo, apontando que a vivência do atleta é conformada não apenas por suas capacidades físicas, mas também pelas expectativas e pelos valores compartilhados em sua comunidade. A inclusão do futebol 7, por exemplo, dentro do contexto recifense, é uma manifestação dessas expectativas, já que, mesmo sendo um esporte amador, ele envolve a formação de grupos, a disputa por reconhecimento e a manutenção de uma identidade cultural compartilhada.

Ademais, a inclusão do futebol 7 no contexto cultural recifense demonstra como a prática esportiva pode ser um instrumento de fortalecimento das relações sociais locais, ao promover a integração de diferentes comunidades em torno de um objetivo comum. Vigotski (1984) enfatiza que o aprendizado está sempre mediado por práticas sociais e culturais, o que pode ser observado no futebol amador de Recife, onde as trocas entre jogadores e suas comunidades são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e coletivo. A prática do futebol 7, como espaço de socialização, contribui para a construção de um sentimento de pertencimento entre os participantes, permitindo que se criem vínculos fortes e duradouros.

A vivência esportiva em Recife, especialmente no futebol amador, também pode ser compreendida à luz de estudos psicológicos sobre o fenômeno esportivo que consideram o desempenho como resultado não apenas físico, mas igualmente psicológico. Cole *et al.* (1991) argumentam que fatores como autoconfiança e capacidade de lidar com a pressão são fundamentais para o rendimento dos atletas. No futebol amador recifense, esses aspectos psicológicos são frequentemente construídos e fortalecidos pelas interações entre jogadores, técnicos e a comunidade, o que impacta diretamente o desempenho em campo. As relações sociais locais, como rivalidades, apoio coletivo e senso de pertencimento, exercem uma função

importante ao influenciar a forma como os atletas enfrentam expectativas e desafios durante as partidas.

Assim, a importância do futebol amador no Recife vai além do aspecto competitivo. Ele cumpre um papel essencial no fortalecimento do tecido social local, oferecendo uma plataforma para que os indivíduos se conectem e compartilhem experiências. Góes (2000) observa que, dentro desse cenário, o futebol atua como um elemento de integração social, onde a vivência compartilhada contribui para a formação de uma identidade coletiva. Nesse sentido, o futebol amador é mais do que uma prática esportiva; ele é um espaço de construção de significados culturais e sociais, que impacta diretamente nas relações sociais e no desenvolvimento pessoal dos indivíduos.

A Teoria de Lev Vigotski, em especial o conceito de Zona de Desenvolvimento Proximal (ZDP), é importante para entender como ocorre o processo de aprendizagem no contexto esportivo, como o Futebol 7. A ZDP, segundo Vigotski (1984), refere-se ao espaço de aprendizagem que está entre aquilo que o indivíduo já consegue fazer de forma independente e o que ele ainda não consegue realizar, nem mesmo com ajuda.

Esse conceito é particularmente relevante para a formação de atletas, pois permite compreender como o desenvolvimento de habilidades motoras e cognitivas pode ser acelerado a partir da interação social com um mediador, seja este um treinador, colega de equipe ou até mesmo um adversário. A ZDP se manifesta no Futebol 7 durante os treinos e as competições, ao colocar os atletas em situações que os desafiem a superar suas limitações, mas com a orientação e o apoio necessários para alcançar novos patamares de desempenho. A partir dessa perspectiva, os treinadores desempenham um papel crucial, pois são eles que ajustam os exercícios e proporcionam os estímulos necessários para que os atletas ampliem suas aptidões com a formulação de ZDP.

A formulação de ZDP no Futebol 7 vai além da simples execução de tarefas físicas, mas também abrange o desenvolvimento das habilidades cognitivas e psicossociais dos jogadores. O treinamento no Futebol 7 deve incluir situações de aprendizagem em que o atleta seja capaz de resolver problemas técnicos e táticos com o apoio do treinador. Este apoio pode ser dado de diferentes formas, como feedback verbal, demonstração de técnicas ou a elaboração de situações simuladas que desafiam o jogador a tomar decisões rápidas e precisas. Segundo Vigotski (1984), o desenvolvimento humano é sempre um processo social, no qual as interações com outros indivíduos são fundamentais para a evolução das habilidades cognitivas e motoras. Assim, a ZDP se aplica perfeitamente ao futebol, já que este é um esporte de equipe no qual a comunicação e a colaboração são essenciais para o desempenho. Dessa forma, o treinador, ao

criar situações desafiadoras, mas viáveis para os atletas, possibilita o crescimento técnico e tático na ZDP, criando uma dinâmica de aprendizagem que é tanto colaborativa quanto interdependente.

Sobretudo, a ZDP no Futebol 7 também envolve o domínio das emoções e da psicologia do jogador. A psicologia do jogador, neste contexto, refere-se à maneira como o atleta lida com suas emoções, sua capacidade de manter o foco sob pressão, a autoconfiança em momentos decisivos e a adaptabilidade às exigências táticas e psicológicas do jogo e da competição. Capucci e Silva (2018) afirmam que a vivência (ou "perejivanie") de uma experiência é um componente essencial para o aprendizado, pois ela se reflete na internalização de novas habilidades e na transformação das respostas emocionais e cognitivas.

É importante também que, na ZDP, o treinador atue como mediador da experiência de aprendizagem. O feedback, tanto positivo quanto corretivo, é um elemento essencial para o desenvolvimento do atleta, pois permite que ele tome consciência de seus erros e acertos, ampliando sua capacidade de decisão e execução. O treinamento baseado na ZDP promove, portanto, a criação de um espaço seguro e desafiador onde os jogadores podem experimentar novas ações, com a segurança de que contarão com o suporte necessário para aprender com suas tentativas, seja através da correção do treinador ou da observação e troca com os colegas de equipe. Liberali e Fuga (2018) salientam que, quando o mediador consegue ajustar o nível de complexidade da tarefa ao nível de desenvolvimento do atleta, ele maximiza a aprendizagem e, ao mesmo tempo, mantém o jogador dentro da sua ZDP.

Além da abordagem prática do treinamento, a ZDP também se aplica de forma eficaz no aspecto psicológico do Futebol 7, especialmente através da visualização mental. A visualização é uma técnica cognitiva que permite ao atleta simular mentalmente as ações que realizará durante o jogo, como passes, chutes e movimentações táticas. Araújo e Tembe (2019) demonstram que a visualização é uma ferramenta poderosa no processo de desenvolvimento, pois auxilia na preparação emocional e técnica do jogador, melhorando sua performance mesmo sem a execução física do movimento.

À luz da Psicologia Histórico-Cultural, a prática da visualização pode ser compreendida como um recurso que favorece a internalização de novas habilidades, aproximando-se do conceito de ZDP, uma vez que possibilita ao atleta "ensaiar" mentalmente uma ação antes de realizá-la no jogo. No Futebol 7, modalidade em que rapidez e precisão são decisivas, esse treino mental pode contribuir para a antecipação de movimentos, a concentração e a regulação emocional. Contudo, é preciso enfatizar que as vivências não são universais: nem todos os atletas respondem da mesma forma à prática da visualização. Enquanto para alguns a

experiência pode gerar confiança e clareza, para outros pode acentuar sentimentos de ansiedade ou frustração. Assim, os efeitos desse recurso dependem do modo como cada sujeito interpreta e se relaciona com as situações esportivas, sempre em interação com seu contexto social e cultural.

Treino mental é o processo de exercitar a mente de forma intencional para desenvolver habilidades como foco, clareza, raciocínio, memória e equilíbrio emocional. Ele funciona como uma espécie de “academia do cérebro”, em que práticas recorrentes — como atenção plena, visualização, exercícios cognitivos ou reflexão guiada — fortalecem a capacidade de lidar com desafios internos e externos, melhorar decisões e ampliar a consciência sobre pensamentos e emoções (Góes, 2000).

Controle mental, por sua vez, é a habilidade de administrar de maneira consciente aquilo que se pensa, sente e faz, especialmente em situações de pressão ou conflito. Não significa reprimir emoções ou “desligar” pensamentos, mas compreender o que está acontecendo dentro de si e escolher respostas mais adequadas, sem agir no impulso. Envolve autodomínio, capacidade de se autorregular, manter a calma, reorganizar a mente diante de estresses e redirecionar a atenção para o que realmente importa. Juntos, treino mental e controle mental formam a base para uma vida mais equilibrada, produtiva e emocionalmente estável (Góes, 2000).

Com base em tudo isso, fica claro que a manutenção da ZDP no Futebol 7 envolve uma combinação de desenvolvimento técnico, cognitivo e emocional. O trabalho do treinador é essencial, pois ele deve criar condições para que o atleta se desafie, mas sempre com o suporte necessário para superar os obstáculos que surgem ao longo do processo de aprendizagem. O feedback contínuo, as experiências compartilhadas entre os jogadores e o uso de técnicas como a visualização são formas eficazes de expandir a ZDP do atleta, promovendo uma evolução constante. Góes (2000) explica que, ao atuar dentro da ZDP, o atleta é desafiado a alcançar um nível mais alto de competência, o que se traduz não apenas em melhor desempenho técnico, mas também em um desenvolvimento mais robusto das suas capacidades psicológicas e emocionais.

Dessa maneira, a manutenção da ZDP no Futebol 7 possibilita uma estrutura de aprendizado que orienta o progresso dos jogadores, permitindo que suas habilidades se expandam de forma progressiva e segura, e possibilitando que enfrentem desafios cada vez mais complexos, sem perder o controle sobre sua evolução. Esse modelo de treinamento, mediado por figuras de autoridade como o treinador, torna-se necessário para a formação de atletas de alto rendimento, já que promove o crescimento contínuo e prepara os jogadores para os desafios

que o Futebol 7 impõe, tanto nas competições quanto nos treinos. Assim, a ZDP contribui para um ciclo de aprendizagem constante, no qual o atleta, ao superar um nível de habilidade, é preparado para o próximo, o que garante sua evolução e sucesso no esporte.

2.4 A Construção Social da Imagem no Desempenho Esportivo

Em termos de desempenho esportivo, a imaginação exerce um papel fundamental, já que os atletas não apenas antecipam movimentos e jogadas, mas também visualizam estratégias e resultados antes de sua execução no campo. Essa visualização, frequentemente associada ao conceito de "ensaio mental" ou "visualização do desempenho", é uma prática disseminada em várias modalidades esportivas, especialmente no futebol, onde o tempo de resposta e a adaptação rápida às mudanças de jogo são determinantes para o sucesso (Mellalieu; Hanton, 2009). Essas imagens não surgem de forma isolada, mas são construídas e configuradas por fatores sociais e pelas interações com outros jogadores e treinadores, além das influências culturais ligadas ao contexto em que o esporte é praticado.

No esporte coletivo, a interação social assume um papel crucial na formação da imaginação compartilhada. Vigotski (2009) destaca que a linguagem, por meio da qual se observam conceitos e ideias no cotidiano, é um dos principais mediadores dessa construção mental. No futebol 7, a comunicação entre os jogadores e entre estes e os treinadores possibilita a internalização de estratégias e táticas de jogo, sendo que, por meio dessa troca, a imaginação se tornam cada vez mais elaboradas e refinadas. Não se trata apenas de um processo individual de imaginação, mas de um exercício coletivo de construção simbólica, no qual os significados e as ações são socialmente negociados.

A função da mediação, conforme descrita por Vigotski (2009), também se aplica na relação entre treinador e atleta. O treinador, enquanto mediador, não apenas transmite táticas e técnicas, mas também contribui para a formação das imagens mentais dos jogadores, utilizando a linguagem e outras ferramentas culturais para fazer com que esses elementos sejam internalizados e aplicados durante o jogo. Nesse sentido, a interação entre o técnico e o atleta cria um espaço de desenvolvimento mental, onde as imagens das jogadas e das estratégias são constantemente ajustadas e aprimoradas. O feedback do treinador, portanto, tem o papel de ajustar as imagens mentais que os atletas formam durante os treinamentos, garantindo que estas estejam alinhadas com as exigências do jogo real.

Entretanto, é importante ressaltar que a imaginação no esporte não são construídas apenas por meio da comunicação verbal. A comunicação não verbal, como gestos, expressões

faciais e até a postura corporal, também exerce papel decisivo na formação de imaginação compartilhada. Segundo Vigotski (2009), a mediação simbólica pode ser tanto verbal quanto não verbal, e é nesse contexto que o futebol 7 se revela uma modalidade particularmente interessante para se analisar como as imagens mentais são configuradas e compartilhadas. As interações sociais entre os atletas, que ocorrem tanto dentro quanto fora de campo, são determinantes para a criação de imagens coletivas, que orientam não apenas a técnica individual, mas também as táticas coletivas da equipe.

Em decorrência disso, pode-se afirmar que a imaginação dos jogadores de futebol 7 não são apenas construídas por cada indivíduo de maneira isolada, mas refletem as interações dentro do grupo, incluindo a troca de experiências e a aprendizagem conjunta. Essas imagens coletivas influenciam a forma como os jogadores percebem as situações de jogo e como reagem a diferentes cenários. Como exemplo, a visualização de uma jogada complexa, onde há interação entre diferentes jogadores, não é apenas uma projeção individual, mas uma prática que envolve a participação ativa de todos os membros da equipe, que compartilham uma mesma visão do que precisa ser feito.

A contribuição de Vigotski (2009) sobre a importância do contexto social no desenvolvimento da cognição permite compreender como as interações dentro da equipe de futebol 7 influenciam a maneira como os atletas visualizam o jogo. Em sua perspectiva, a aprendizagem e o desenvolvimento das funções psicológicas superiores, como a imaginação, ocorrem primeiramente no nível social e, posteriormente, são internalizadas pelos indivíduos. Isso significa que o ambiente esportivo, no caso o time de futebol 7, atua como um espaço de desenvolvimento cognitivo e psicológico para os atletas, onde a imaginação se constrói coletivamente e são aplicadas no contexto do jogo.

Do mesmo modo, os treinamentos realizados por equipes de futebol 7, em que os atletas se envolvem em atividades conjuntas de visualização e planejamento de jogadas, contribuem para a formação de imagens mentais compartilhadas. A prática de ensaiar mentalmente as ações antes de executá-las em campo não se restringe ao nível individual, mas envolve também uma coordenação entre os membros da equipe, que devem estar alinhados em suas visões e estratégias. Essa coordenação mental é importante para que as ações durante o jogo ocorram de maneira sincronizada, garantindo que todos os jogadores estejam cientes das jogadas que irão acontecer.

Nos estudos psicológicos voltados ao fenômeno esportivo, a visualização mental tem sido considerada uma ferramenta importante para a melhoria do desempenho (Fonseca; Trindade, 2011). Em sua análise, o uso da visualização permite que os atletas treinem não

apenas os aspectos físicos, mas também dimensões psicológicas do rendimento, como a concentração, a antecipação de jogadas e a regulação emocional. A visualização mental, de acordo com Cruz et al. (2022), facilita o processo de aprendizagem de novas habilidades e o aprimoramento das já existentes, uma vez que possibilita ao atleta ensaiar mentalmente movimentos e cenários do jogo, o que resulta em maior precisão na execução.

Dessa forma, a interação social, mediada pela linguagem e pelas experiências compartilhadas, contribui para a construção de imaginação que influencia diretamente à execução das jogadas durante o jogo. Isso é especialmente importante no futebol 7, uma modalidade onde o tempo de reação é reduzido e as decisões precisam ser tomadas rapidamente. A construção dessa imaginação, portanto, não só prepara o atleta mentalmente para o jogo, mas também fortalece a coesão da equipe, uma vez que todos os membros compartilham a mesma visão estratégica do jogo.

De igual modo, o uso de técnicas de visualização mental, tais como a antecipação de resultados ou o ensaio de jogadas específicas, permite que os jogadores, ao visualizarem mentalmente os movimentos e as ações que realizarão, sintam-se mais confiantes e preparados para executar suas tarefas em campo. Este tipo de treinamento mental, como apontado por Araújo e Tembe (2019), é fundamental para o aprimoramento das habilidades motoras, pois auxilia na criação de uma "memória muscular" que é ativada durante a execução real das jogadas. Isso implica que, ao visualizar uma jogada com antecedência, o atleta já prepara seu corpo e mente para a ação, facilitando sua execução no momento de alta pressão durante o jogo.

No contexto social, a construção da imaginação não se limita à visualização individual ou à interação com o treinador, mas também envolve a construção de uma narrativa comum dentro da equipe. Como Vigotski (2009) sugere, o desenvolvimento da cognição está intimamente ligado ao processo de mediação social. Dessa maneira, os jogadores, ao compartilharem suas expectativas, crenças e experiências sobre o jogo, constroem uma narrativa coletiva que reforça a imaginação que irão guiar seu comportamento em campo.

Assim, a construção social da imaginação no esporte, especialmente no futebol 7, não é um processo isolado, mas um fenômeno mediado por interações sociais e culturais. A teoria de Vigotski (2009) oferece um referencial importante para compreender como a imaginação dos atletas são construídas e como essas imagens impactam diretamente o desempenho coletivo. As interações entre os membros da equipe, a mediação dos treinadores e a construção de uma narrativa comum são elementos-chave na formação de imaginação que guiam o comportamento dos atletas e, por conseguinte, o sucesso da equipe.

Ferreira, Gonçalves e Neto (2018) argumentam que a imaginação como uma função psicológica superior, desempenha um papel crucial no desenvolvimento e desempenho humano. Essa função, mediada por interações sociais e culturais, não se limita à simples reprodução de imaginação, mas envolve a capacidade de antecipar, planejar e simular eventos futuros. No contexto do esporte, particularmente no Futebol 7, a imaginação permite que o atleta visualize mentalmente suas ações e estratégias antes de executá-las, o que pode resultar em uma maior precisão e agilidade no campo.

Os autores ressaltam que o processo de leitura, entendido como a produção de sentidos, é semelhante à forma como os atletas interpretam o jogo e suas ações, criando antecipações que guiarão suas escolhas durante a partida. Assim, a capacidade de visualizar jogadas e decisões antecipadas no Futebol 7 não é apenas um reflexo de habilidades cognitivas, mas também um mecanismo emocional que permite ao atleta se preparar para as situações mais desafiadoras do jogo. Segundo Ferreira, Gonçalves e Neto (2018), essa preparação mental é essencial para a regulação, influenciando diretamente a confiança e a tomada de decisões rápidas e eficazes.

Sobretudo, a imaginação no esporte não ocorre de maneira isolada. Ela é mediada pelas experiências culturais e sociais dos atletas, como afirmado pelos autores, sendo, portanto, um fenômeno dinâmico que está em constante evolução e adaptação. No Futebol 7, isso implica em uma adaptação contínua das estratégias e decisões de jogo, com base na imaginação formadas a partir da experiência e do contexto de jogo.

3 METODOLOGIA

3.1 Desenho da Pesquisa

Este estudo utilizou uma abordagem qualitativa, a fim de investigar a influência da imaginação no desempenho esportivo de atletas amadores de Futebol 7 em Recife. A metodologia qualitativa é adequada para compreender de forma mais profunda as percepções e experiências dos participantes, considerando suas vivências pessoais e a interação entre o uso da imaginação e seu desempenho no esporte. A pesquisa exploratória permitiu um levantamento inicial sobre os efeitos da imaginação no contexto esportivo amador, sem a intenção de generalizar, mas para identificar padrões e abrir caminhos para estudos futuros mais profundos.

Segundo Losch et al (2023), a pesquisa exploratória é uma metodologia empregada em estudos mercadológicos e científicos para preencher lacunas de informação e construir teorias que promovam estudos mais aprofundados posteriormente. Serve como ponto de partida,

fornecendo familiaridade com o problema e possibilitando a construção de hipóteses iniciais para o planejamento estratégico. A pesquisa foi caracterizada por sua flexibilidade, com o uso de questionários detalhados, observação direta do comportamento do objeto pesquisado, proximidade com a realidade do objeto estudado e pela ampla gama de informações que oferece.

3.2 Participantes e contexto de pesquisa

O estudo foi realizado com 7 participantes do sexo masculino, atletas na modalidade Fut 7, com idades de 20 a 36 anos. Esta faixa etária foi selecionada devido à sua representatividade na prática esportiva e por abranger a fase adulta, na qual os indivíduos podem enfrentar diferentes desafios e pressões relacionadas ao esporte. Os participantes são atletas amadores voluntários do Fut 7, sem vínculo empregatício com a modalidade e foram selecionados conforme os seguintes critérios de inclusão e exclusão:

Critérios de Inclusão: Sexo masculino: Apenas atletas do sexo masculino são incluídos, conforme especificado na descrição dos participantes; **Idade:** Participantes com idades de 20 a 36 anos.

Atleta amador de Futebol 7: Os participantes devem ser praticantes de Futebol 7, caracterizando-se como atletas amadores, ou seja, sem vínculo empregatício com a modalidade;

Voluntariedade: Os participantes são voluntários, com o compromisso de participar do estudo de forma livre e sem qualquer tipo de compensação financeira.

Critérios de Exclusão: Atleta que já tenha atuado profissionalmente na modalidade e que atualmente pratique apenas de forma amadora.

Tabela 1 – Perfil dos Participantes da Pesquisa.

Participante (Pseudônimo)	Idade	Sexo	Modalidade	Categoria	Vínculo Profissional	Cidade	Voluntário
Atleta 1	20–36	Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim
Atleta 2	20–36	Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim
Atleta 3	20–36	Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim
Atleta 4	20–36	Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim

Participante (Pseudônimo)	Idade Sexo	Modalidade	Categoria	Vínculo Profissional	Cidade	Voluntário
Atleta 5	20–36 Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim
Atleta 6	20–36 Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim
Atleta 7	20–36 Masculino	Fut 7	Amador	Não	Recife	Sim

Fonte: Autor, 2025.

O convite aos voluntários para a pesquisa foi feito diretamente aos atletas amadores de Futebol 7, em Recife, que atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos. A abordagem ocorreu por meio de contato com equipes locais de Futebol 7, redes sociais e grupos de discussão sobre a modalidade, onde foram explicados os objetivos da pesquisa, os procedimentos envolvidos e a importância da participação. Os interessados foram convidados a confirmar sua disponibilidade e concordaram em participar voluntariamente, após leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os locais para a realização da pesquisa foram definidos com base na conveniência e disponibilidade dos participantes, variando conforme suas rotinas e facilidades de acesso. As entrevistas ocorreram em espaços previamente combinados, como as residências dos atletas, áreas comuns dos locais de treinamento, salas de convivência dos centros esportivos e, em alguns casos, no próprio campo de Futebol 7, antes ou após os treinos. Essa flexibilidade buscou garantir conforto aos participantes e viabilizar a coleta de dados sem interferir em seus compromissos. Para preservar a identidade dos atletas, todos os nomes foram substituídos por pseudônimos, assegurando o anonimato durante todo o processo de análise.

3.3 Instrumentos para a construção dos dados

Para a construção dos dados qualitativos, foi utilizada a técnica de entrevistas semiestruturadas, onde questões abertas permitem aos participantes descreverem suas experiências com o uso da imaginação em seus treinos e competições. A entrevista tratou dos seguintes temas:

1. A prática da imaginação durante os treinos e jogos.
2. Percepções sobre a influência da imaginação no desempenho técnico e emocional.
3. Exemplos de situações específicas em que a imaginação ajudou a melhorar seu desempenho.
4. Dificuldades encontradas ao tentar explorar a imaginação no contexto esportivo.

As imagens relacionadas a situações de competição e desempenho no Futebol 7 foram apresentadas em formato impresso, utilizando folhas de tamanho A4. As imagens eram coloridas, com alta resolução, para garantir que os participantes pudessem visualizar claramente os detalhes das cenas de jogo. Esse formato visual foi escolhido para facilitar a análise e interpretação das situações de jogo, além de proporcionar uma experiência mais imersiva durante o processo de visualização.

Essas imagens foram utilizadas como ferramenta de provocação cognitiva, estimulando os participantes a descreverem como imaginariam suas ações nas situações representadas, como decisões táticas (passes, finalizações) e técnicas (defesas, posicionamento). Para a seleção das imagens, foram estabelecidos alguns critérios específicos: as cenas deveriam retratar momentos-chave do jogo de Futebol 7, como situações de ataque, incluindo avanços com a bola, passes para a finalização; defesa, com ações como interceptação e desarme; transição, como a recuperação de bola e a mudança rápida de posição; e bola parada, cobrindo cobranças de falta e escanteios. O objetivo era incentivar diferentes perspectivas de análise e tomada de decisão dos participantes. De igual maneira, as imagens precisavam apresentar boa qualidade visual, com nitidez suficiente para que os participantes pudessem identificar claramente os elementos táticos e técnicos presentes nas cenas."

As imagens foram exibidas em uma sequência previamente estabelecida, alternando entre momentos de ataque e defesa, com o intuito de gerar uma variedade de respostas e observações por parte dos participantes, permitindo uma análise das diferentes situações do jogo.

3.4 Procedimentos para a construção dos dados

As entrevistas foram realizadas em Recife, na sede de treinamento dos participantes, proporcionando um ambiente confortável e seguro. Elas ocorreram de forma individual, com duração média de 45 minutos cada, garantindo a privacidade e o conforto necessários para que os participantes compartilhassem suas experiências de forma espontânea.

Antes de iniciar a construção dos dados, foi explicada aos participantes a finalidade da pesquisa, assegurando que todos os aspectos do estudo fossem compreendidos. Foi garantido também que os participantes assinariam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que assegura a confidencialidade das informações, o uso ético dos dados e a liberdade de participação, sem quaisquer consequências para sua privacidade ou desempenho esportivo.

Após a etapa inicial da entrevista, que visou explorar as percepções dos atletas sobre a imaginação no esporte, foram apresentadas imagens retratando situações de jogo. O comando dado foi: “Agora, vou mostrar algumas imagens representando situações do Fut7. Quero que você imagine como agiria nessas circunstâncias e explique como isso poderia influenciar o seu desempenho.” Nesse momento, os atletas foram incentivados a refletir sobre suas possíveis reações e como essas imagens poderiam afetar suas decisões e ações em campo.

Após a etapa inicial da entrevista, que buscou explorar as percepções dos atletas sobre o papel da imaginação no esporte, foi realizada uma segunda fase que consistiu na apresentação de imagens retratando situações reais de jogo. Ambas as etapas ocorreram no mesmo encontro, garantindo continuidade nas reflexões dos participantes. O comando utilizado foi: “Agora, vou mostrar algumas imagens representando situações do Fut7. Quero que você imagine como agiria nessas circunstâncias e explique como isso poderia influenciar o seu desempenho.” As atividades tiveram duração média de 30 a 40 minutos, sendo aproximadamente 20 minutos dedicados à entrevista e 10 a 20 minutos à análise das imagens, variando conforme o ritmo e a espontaneidade de cada atleta. Nesse momento, os participantes eram incentivados a imaginar suas possíveis reações e comentar de que forma essas situações hipotéticas poderiam impactar suas decisões, estratégias e ações em campo. Essas informações foram ajustadas aqui e também devem ser atualizadas no resumo para manter a coerência do trabalho.

4 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE

A análise dos dados construídos foi realizada por meio do procedimento analítico dos Núcleos de Significação, fundamentada na perspectiva da psicologia histórico-cultural, conforme os princípios estabelecidos por Lev Vigotski. Esse procedimento permite a interpretação e organização das respostas dos participantes em categorias significativas, considerando as influências culturais, sociais e históricas que configuram a percepção e o comportamento dos indivíduos.

Esta proposta, de cunho qualitativo, permite explorar significados profundos e contextualizados nas falas dos participantes, ao identificar unidades de sentido que se conectam com o tema central da pesquisa. Esses núcleos serviram como categorias centrais que representam as percepções, experiências e práticas dos atletas em relação ao uso da imaginação no desempenho esportivo no Futebol 7 (Pereira; Ferreira, 2020).

Segundo Aguiar, Aranha e Soares (2021), o procedimento analítico acontece em três etapas: pré-indicadores, indicadores e núcleos. Os pré-indicadores são as unidades de análise

que revelam propriedades essenciais dos sujeitos em foco, sendo constituídos por palavras com significados que expressam a materialidade das significações dos participantes. A organização e interpretação desses pré-indicadores são essenciais para compreender as propriedades do todo e da subjetividade histórica e social dos sujeitos.

Os indicadores, por sua vez, são construídos a partir dos pré-indicadores e representam sínteses provisórias que expressam significações mais amplas e complexas dos participantes. Eles são organizados em torno de temas ou questões centrais identificadas no processo analítico. A articulação dos indicadores visa criar uma nova relação das significações objetivas, avançando para explicações mais totalizantes e aprofundadas sobre o fenômeno em estudo (Aguar; Aranha; Soares, 2021).

Os núcleos de significação representam uma abstração maior e uma síntese mais ampla dos indicadores, permitindo uma compreensão mais profunda e integrada das significações produzidas. A constituição dos núcleos implica a articulação dialética dos indicadores, considerando critérios como similaridade, complementaridade ou contradição, a fim de gerar novas sínteses explicativas. Os núcleos de significação representam um movimento analítico de superação e avanço na compreensão do objeto de estudo, integrando as múltiplas dimensões e complexidades das significações produzidas em grupo (Aguar; Aranha; Soares, 2021).

Segundo Aguar e Ozella (2006), os Núcleos de Significação são definidos como unidades temáticas que sintetizam os sentidos presentes nas falas dos participantes, possibilitando uma compreensão aprofundada das experiências relatadas. Essa metodologia permite que a análise vá além da superfície das respostas, revelando as estruturas subjacentes de significado que orientam as percepções e ações dos indivíduos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A entrevista teve como propósito compreender as concepções e vivências dos participantes em relação ao uso da imaginação nas suas experiências com o Futebol 7. Após a transcrição literal das falas, foi realizada uma leitura aprofundada do material, seguida da identificação de temas recorrentes nas narrativas. Esses temas, extraídos diretamente do discurso dos entrevistados, foram organizados em 14 pré-indicadores de significação, apresentados no Quadro 1, que orientaram a construção dos indicadores analisados neste estudo.

Os objetivos da pesquisa foram delineados para guiar a análise dos dados: o objetivo geral foi analisar como os atletas percebem a interferência da imaginação no desempenho esportivo de atletas amadores de Futebol 7 em Recife. Já os objetivos específicos incluíram

compreender como as situações hipotéticas de jogo imaginadas pelos atletas contribuem para o seu desempenho positivo, e investigar em que situações a imaginação expande ou limita o desempenho esportivo dos participantes.

Quadro 1 - Pré-indicadores das entrevistas realizadas

Pré-indicadores
<ul style="list-style-type: none"> a) Uso da imaginação em jogadas. b) Estratégias prévias mentais. c) Treinos baseados em visualizações. d) Impactos negativos e positivos da imaginação e) Antecipação de ações adversárias. f) Leitura e análise do jogo. g) Planejamento e ensaio de jogadas. h) Inspiração vinda de outras fontes (vídeos, redes sociais). i) Memória de situações em campo. j) Capacidade de prever ações. k) Imaginação em jogadas específicas l) Leitura das imagens como estratégias. m) Imaginação da reação diante das situações. n) Reconhecimento de táticas e posicionamentos

Fonte: Autora (2025)

Logo após a elaboração dos pré-indicadores, foram sistematizados indicadores e conteúdos temáticos para apresentarem a essência dos tópicos expressados pelo sujeito, de acordo com critérios de semelhança, complementaridade e contraposição (Aguiar & Ozella, 2013), apresentados no Quadro 2:

Quadro 2 - Pré-indicadores e Indicadores das Entrevistas realizadas.

Pré-indicadores	Indicadores e conteúdos temáticos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uso da imaginação em jogadas. ▪ Estratégias prévias mentais. ▪ Treinos baseados em visualizações. ▪ Impactos negativos e positivos da imaginação 	Imaginação e desempenho

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antecipação de ações adversárias. ▪ Leitura e análise do jogo. ▪ Planejamento e ensaio de jogadas. ▪ Inspiração vinda de outras fontes (vídeos, redes sociais). 	Benefícios técnicos da imaginação
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memória de situações em campo. ▪ Capacidade de prever ações. ▪ Imaginação em jogadas específicas. 	Imaginação aplicada à leitura de jogo e tomada de decisão.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leitura das imagens como estratégias. ▪ Imaginação da reação diante das situações. ▪ Reconhecimento de táticas e posicionamentos. 	Interpretação de imagens no contexto esportivo

Fonte: Autora (2025).

Após a estruturação dos indicadores e conteúdos temáticos, passou-se para a próxima etapa, com a realização da sistematização que geraram os Núcleos de Significação, a partir da relação dos indicadores, ponderando novamente sobre os critérios de semelhança, complementaridade e contraposição. Aguiar e Ozella (2006) sugerem o uso de trechos extraídos da própria fala do sujeito para a nomeação dos núcleos, e ressaltam que “os núcleos resultantes devem expressar os pontos centrais e fundamentais que trazem implicações para o sujeito, que o envolvam emocionalmente, que revelem as determinações constitutivas” (p.231). Os Núcleos de Significação são apresentados no Quadro 3 a seguir.

Quadro 3 - Indicadores e Núcleos de significação da Entrevista Inicial com os Participantes.

Indicadores Temáticos	Núcleos de Significação
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imaginação como forma de treino e preparação 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imaginário como ferramenta de antecipação e estratégia (com base nas falas dos próprios entrevistados)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensaios mentais como 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A imaginação como aprendizado técnico e

reforço técnico	coletivo
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Limites e contradições da imaginação no esporte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potencialidades, barreiras e ambiguidades percebidas na aplicação da imaginação

Fonte: Autora (2025).

A formulação dos núcleos de significação ocorreu a partir de um processo de leitura sucessiva e categorização das falas dos participantes. Inicialmente, foram identificados pré-indicadores, que correspondiam a trechos recorrentes nas entrevistas, como, por exemplo, o “planejamento técnico” e o “ensaio de jogadas”. Esses pré-indicadores foram agrupados em indicadores temáticos, que sintetizam sentidos mais amplos. Assim, o pré-indicador “planejamento técnico e ensaio das jogadas” se uniu a outros relatos semelhantes, constituindo o indicador “Ensaaios mentais como reforço técnico”.

A partir desse indicador, construiu-se o núcleo de significação “A imaginação como aprendizado técnico e coletivo”. O aspecto técnico emergiu das falas que enfatizavam a repetição e a automatização de movimentos, enquanto o aspecto coletivo apareceu nas referências às jogadas ensaiadas em grupo e ao compartilhamento de estratégias dentro da equipe. Dessa maneira, o coletivo não está explicitado em um único pré-indicador isolado, mas surge como uma dimensão integrada das práticas narradas pelos participantes, em que a imaginação auxilia não apenas na preparação individual, mas também na articulação coletiva do jogo.

Esse movimento — da fala para o pré-indicador, do pré-indicador para o indicador e do indicador para o núcleo — evidencia como o processo interpretativo permitiu captar sentidos mais amplos nas experiências relatadas, revelando um procedimento dialético em que cada etapa interfere e ressignifica a outra. Assim, torna-se possível compreender de forma mais profunda as articulações entre a dimensão técnica e a dimensão social presentes no futebol amador do Recife, mostrando que os sentidos atribuídos pelos atletas emergem justamente dessa relação dinâmica e mutuamente constitutiva entre os diferentes níveis de análise.

Como observam Aguiar e Ozella (2006, p. 231), na proposta dos Núcleos de Significação, “o processo de análise não deve ser restrito à fala do informante, ela deve ser articulada com o contexto social, político, econômico, em síntese, histórico, que permite acesso à compreensão do sujeito na sua totalidade.” A seguir são apresentadas as análises dos Núcleos referentes às falas dos participantes sobre imaginação e Fut7.

Núcleo 1 - Imaginação como Ferramenta de Antecipação e Estratégia

A análise das falas dos participantes revela como a imaginação é uma ferramenta vital no desempenho técnico e tático dos atletas amadores no Fut7. A seguir, são destacados exemplos que ilustram a aplicação prática da imaginação, conforme relatado pelos participantes. Um exemplo disso é o participante João, que descreve como a imaginação é utilizada no processo de antecipação de jogadas: “A gente assiste algum vídeo ou até vai ver o jogo de quem vai competir... daí vai imaginação em campo de tentar saber o próximo passo.” Esse processo de visualização é fundamental no Futebol 7, onde a tomada de decisão rápida e a antecipação das ações são essenciais. A capacidade de planejar mentalmente o jogo permite ao atleta se preparar para diferentes cenários, mostrando a função da imaginação como ferramenta estratégica para a performance esportiva.

Já Lucas compartilhou como a imaginação é usada em treinamentos, particularmente para ensaiar jogadas coletivas: “As jogadas ensaiadas... a gente chega a desenhar no papel a posição de cada um, aí vai imaginando a movimentação... e ajudou na evolução técnica.” Esse relato demonstra como a imaginação não apenas beneficia a performance individual, mas também a coordenação coletiva. A capacidade de mentalizar os movimentos dos companheiros e a sincronização das ações no campo ilustra como a imaginação se torna um recurso importante para o trabalho em equipe no Fut7.

Porém, também surgem limitações no uso da imaginação, como relatado por Lucas: “A imaginação faz a gente pensar que é uma jogada muito difícil e isso atrapalha..., mas já foi atrapalhado pela própria cabeça.” Essa fala evidencia um dos desafios da imaginação, que é a possibilidade de gerar ansiedade ou até bloquear a ação. O excesso de antecipação das dificuldades pode interferir negativamente no desempenho, mostrando como o equilíbrio entre a visualização e a execução é crucial.

Essas falas refletem a análise da Psicologia Histórico-Cultural de Vigotski, que vê a imaginação como uma função psicológica superior, mediada pela cultura e pela experiência social. A capacidade dos atletas de visualizar e antecipar jogadas é um exemplo claro de como processos psicológicos complexos, como a imaginação, são usados para melhorar a performance esportiva, tanto no nível individual quanto coletivo.

A imaginação se manifesta no processo de antecipação de jogadas, decisões rápidas e ajustes táticos, que são desenvolvidos pelos atletas a partir da internalização dos modelos de jogo adquiridos através de suas experiências coletivas (Cruz et al., 2022). Como João menciona: “A gente assiste algum vídeo ou até vai ver o jogo de quem vai competir... daí vai imaginação

em campo de tentar saber o próximo passo.” Isso evidencia como a visualização de competições e a troca de informações sociais, como observação de vídeos, ajudam os atletas a projetar mentalmente os próximos passos, antecipando os movimentos de adversários e criando soluções para situações no campo.

Da mesma forma, Lucas fala sobre como as jogadas ensaiadas são mentalizadas: “As jogadas ensaiadas... a gente chega a desenhar no papel a posição de cada um, aí vai imaginando a movimentação... e ajudou na evolução técnica.” A imaginação, nesse caso, vai além da execução física e se integra ao processo de planejamento estratégico, no qual o atleta mentaliza as ações e sincroniza movimentos com seus companheiros, um reflexo da internalização de padrões coletivos, conforme a perspectiva de Vigotski (2009), que enfatiza a imaginação como um processo socialmente mediado, desenvolvido a partir das interações culturais.

Autores como Araújo e Tembe (2019) e Cruz et al. (2022) discutem os diferentes tipos de imagens mentais, como a imagem visual, que envolve a criação mental de cenários específicos, e a imagem motora, que foca na simulação de movimentos, como a coordenação de passes e posicionamento. Esse processo de visualização e antecipação de jogadas ilustra como a imaginação não é apenas uma ferramenta individual, mas também social e colaborativa, sendo aprimorada e compartilhada dentro do time, contribuindo para a coesão e eficácia nas ações coletivas.

Durante as entrevistas, também foi possível perceber que a imaginação pode gerar dificuldades, como relatado por Lucas: “A imaginação faz a gente pensar que é uma jogada muito difícil e isso atrapalha..., mas já foi atrapalhado pela própria cabeça.” Essa fala revela que, embora a imaginação seja fundamental, ela pode gerar ansiedade, dificultando a execução das jogadas. Isso está alinhado ao conceito de Vigotski (2009), que afirma que as funções psicológicas superiores, como a imaginação, devem ser mediadas no contexto social para serem eficazes. O excesso de antecipação ou ansiedade pode limitar a ação, impedindo a performance ideal.

Além disso, a relação entre a imaginação e o aspecto coletivo do jogo se torna ainda mais clara quando Lucas menciona que a imagem do escanteio o faz pensar na “estratégia do adversário.” Isso implica que a imagem mental não se refere apenas a um processo individual, mas envolve o comportamento coletivo. Lucas mentaliza a ação do adversário, ajustando sua estratégia a esse movimento, o que demonstra a interdependência das ações no campo. A imaginação, nesse sentido, vai além da antecipação de jogadas individuais e se conecta ao entendimento das dinâmicas coletivas do jogo.

Essas falas exemplificam como a imaginação não é um processo exclusivamente

individual, mas uma ferramenta colaborativa no contexto esportivo. No Futebol 7, as imagens mentais ajudam os atletas a se prepararem para cenários dinâmicos, em que a colaboração e a adaptação constante são essenciais. A aplicação da imaginação nesse contexto é uma das maneiras pelas quais os atletas internalizam estratégias coletivas, ajustando suas respostas às situações do jogo e aos comportamentos dos outros, sempre com o objetivo de otimizar a performance coletiva.

Para compreender melhor o perfil dos sujeitos envolvidos nesta pesquisa e situar suas práticas no contexto do Futebol 7, apresenta-se a seguir a tabela descritiva com as principais características dos participantes:

Tabela 1 - Perfil dos participantes da pesquisa

Participante	Idade	Tempo de prática no Fut7	Experiência com psicólogo esportivo	Uso de técnicas de imaginação/visualização
João	18	2 anos	6 meses	Uso recente em treinos formais (3 meses)
Daniel	19	3 anos	1 ano	Prática intuitiva durante jogos
Lucas	21	4 anos	8 meses	Experiência recente em treinos (6 meses)
Ricardo	21	2 anos	4 meses	Não utiliza regularmente
Samuel	18	3 anos	1 ano	Uso intuitivo, sem instrução formal
Aurélio	19	4 anos	7 meses	Uso recente em treinos (5 meses)
Leandro	19	3 anos	5 meses	Já teve contato introdutório, prática esporádica

Fonte: Autora (2025).

A tabela 1 apresenta o perfil dos sete participantes da pesquisa, todos atletas amadores de Futebol 7 na cidade do Recife. Observa-se que o grupo é composto majoritariamente por jovens, com idades variando entre 18 e 21 anos, e tempo de prática esportiva situado entre dois

e quatro anos, o que revela uma trajetória ainda em fase de consolidação dentro da modalidade. Quanto ao acompanhamento psicológico, os dados evidenciam que parte dos atletas teve experiências recentes com psicólogos esportivos, variando entre alguns meses e até um ano, o que indica uma aproximação inicial, mas não contínua, com intervenções especializadas. No que se refere ao uso de técnicas de imaginação e visualização, os relatos mostram tanto práticas intuitivas, desenvolvidas no cotidiano dos jogos, quanto experiências mais recentes em treinos formais, ainda que de forma esporádica. Esses achados reforçam a importância de investigar como a imaginação se manifesta em contextos amadores, uma vez que a utilização dessas estratégias, embora incipiente, já desempenha um papel relevante na preparação mental e no desempenho coletivo dos jogadores.

Imagem 1 – Escanteio



Fonte: Acervo da pesquisa (2024).

A imagem 1 ilustra uma situação de escanteio no Futebol 7, modalidade em que a bola é colocada na linha de escanteio, e o jogador deve fazer o lançamento para dentro da área adversária, criando oportunidades de gol. No Fut7, esse tipo de jogada é relevante, pois o campo reduzido exige decisões rápidas e ajustes táticos imediatos por parte da equipe.

De forma similar, a Imagem 2 (Divisão de Bola) e a Imagem 3 (Contra-ataque) foram utilizadas para explorar a antecipação de ações e a tomada de decisões rápidas, com respostas como:

- João: "Sempre que observamos o adversário, tento imaginar o que faria se estivesse no lugar dele, isso ajuda a melhorar meu desempenho."
- Daniel: "A preparação para o contra-ataque é estratégica, preciso observar os parceiros e me adaptar."
- Lucas: "A divisão de bola é um momento tenso; falhas podem ser fatais."

Esses participantes exemplificam como a imaginação contribui para a antecipação de

ações e a tomada de decisões rápidas nas situações do jogo, destacando a importância da visualização de jogadas para otimizar o desempenho no Futebol 7.

Imagens 2 e 3 - Divisão de Bola e Contra-ataque



Fonte: Acervo da pesquisa (2024).

Contra-ataque e Imaginação

Decisão Rápida: No contexto do contra-ataque, a imaginação precisa ser ainda mais ágil. O atleta não tem tempo para refletir longamente sobre as opções. A imaginação, nesse caso, não pode ser algo deliberado, mas sim um processo automático, baseado em experiências anteriores e treinamento. O jogador deve agir rapidamente e tomar decisões instantâneas, considerando a posição dos companheiros e a movimentação do time adversário.

João: "Quando estamos em um contra-ataque, é tudo muito rápido. A imaginação me ajuda a visualizar as opções de passe antes mesmo de receber a bola. Se eu conseguir antecipar as jogadas, o time tem uma chance melhor de marcar."

Daniel: "O contra-ataque exige decisões quase automáticas. Eu tento antecipar as jogadas, mas não tenho tempo para refletir muito. Isso vem do treino, onde a visualização rápida se torna quase um reflexo."

Imagem 3 - Divisão de Bola



Fonte: Acervo da pesquisa (2024).

Imagem 4 - Contra-ataque



Fonte: Acervo da pesquisa (2024).

Essas evidências indicam que, mesmo em um contexto amador e diante de estímulos visuais específicos, os atletas se engajam em práticas sofisticadas de preparação mental, mostrando que o uso da imaginação vai além da espontaneidade e assume um papel intencional na construção do desempenho esportivo. Ao analisar as falas dos atletas, percebo que muitos deles descrevem a imaginação como uma ferramenta ativa para planejar jogadas, antecipar movimentos e até melhorar a confiança em campo. Por exemplo, durante as entrevistas, é possível observar como eles falam sobre visualizar mentalmente jogadas antes de executá-las, o que sugere que a imaginação não é apenas um recurso passivo, mas um processo estratégico e deliberado.

- a) João: "Imaginar o jogo não é só pensar no gol. É visualizar o passe, a jogada ensaiada, a cobertura do colega. É onde a gente ganha a partida antes mesmo de entrar em campo."
- b) Daniel: "A gente não corre no campo só por correr. A gente imagina onde a bola vai estar, onde o adversário vai errar. É a mente que constrói a jogada, não só o pé."
- c) Lucas: "Eu não sonho em ser artilheiro. Eu 'imagino' cada movimento, a melhor forma de driblar, o momento certo do chute. Imaginar é o nosso treino tático sem a bola."
- d) Ricardo: "O campo é como um tabuleiro de xadrez, e a imaginação é o que me faz prever a próxima jogada do time adversário. É o nosso plano de ataque e defesa rodando na cabeça."
- e) Samuel: "Ficar parado é a morte do jogo. Imaginar a próxima jogada, a defesa se abrindo, a falha do goleiro... É essa 'cabeça ligada' que cria as melhores oportunidades."

De igual modo, as imagens apresentadas durante a entrevista ajudam a aprofundar a reflexão dos participantes sobre o impacto da imaginação em suas performances. Ao serem confrontados com cenários visuais relacionados ao jogo, os atletas revelam nuances do seu pensamento tático e emocional, evidenciando a complexidade dessa prática mental. Por meio

de suas falas, fica claro que a imaginação é utilizada de maneira dinâmica e interativa, funcionando como mediadora entre o pensamento e a ação, entre a teoria e a prática dentro do campo esportivo.

Núcleo 2 – A Imaginação como ferramenta de Aprendizagem Técnica e Coletiva

As falas dos participantes revelam a importância da imaginação não apenas no aprimoramento individual das habilidades, mas também na criação de uma dinâmica coletiva que favorece o entrosamento da equipe. A partir da perspectiva teórica de Vigotski (2009), que compreende a imaginação como uma função psicológica superior e mediada culturalmente, observa-se que a imaginação, ao ser compartilhada no contexto social e esportivo, contribui para a construção do conhecimento coletivo e da cooperação no jogo.

Na análise das falas dos atletas, é possível perceber como a imaginação vai além de uma simples visualização individual, atuando como um ponto de convergência entre o indivíduo e o grupo, possibilitando a internalização de habilidades técnicas e a construção de estratégias coletivas. Os depoimentos também indicam como a interação social e o uso compartilhado da imaginação são essenciais para a coordenação de ações e o desenvolvimento de um estilo de jogo mais coeso e eficaz, refletindo os processos de aprendizagem que acontecem não só no plano individual, mas também no coletivo. Os participantes relatam como a visualização de jogadas ajuda no posicionamento, no entendimento do funcionamento da equipe e no ensaio de movimentos estratégicos. O participante Aurélio exemplifica esse processo:

Não é só o passe que conta, é a jogada completa. A imaginação me faz ver a linha de passe que ninguém mais vê, a brecha na defesa. É o mapa do gol que crio na cabeça antes de a bola sair do pé.

A fala de Lucas sobre o uso do desenho das jogadas e a visualização das movimentações pode ser analisada sob diversos pontos de vista teóricos, além da perspectiva de Vigotski, especialmente quando se considera como a visualização e a representação simbólica contribuem para o desenvolvimento técnico e coletivo dos atletas.

De acordo com a teoria cognitiva, a visualização é uma ferramenta poderosa no processo de aprendizagem. A visualização mental das jogadas pode ser entendida como uma forma de representação mental, um modelo interno da realidade. Vários autores, como Anderson (1982), defendem que ao imaginar uma ação antes de executá-la, o cérebro cria "mapas mentais" que

facilitam a execução real dessa ação. Quando Lucas desenha as jogadas e se imagina em movimento, ele está, na verdade, criando e reforçando essas representações mentais que, ao serem internalizadas, tornam as ações mais automáticas, rápidas e precisas durante o jogo.

No contexto da performance, a visualização tem sido associada à melhoria da coordenação motora, ao aprimoramento da técnica esportiva e ao aumento da confiança. O processo de antecipar mentalmente as ações permite que os atletas se preparem cognitivamente para os cenários reais, resultando em uma maior adaptação durante as partidas. Estudos em psicologia esportiva indicam que a visualização mental, combinada com o treinamento físico, pode melhorar significativamente o desempenho dos atletas, principalmente em situações de tomada de decisão rápida (Alves, 2002).

A utilização do desenho como forma de representação simbólica nas falas de Lucas também pode ser interpretada à luz de teorias de representação externa e externalização do conhecimento. De acordo com Scribner (1985) e outros estudiosos da psicologia cognitiva, as ferramentas simbólicas como o desenho permitem que o conhecimento tácito (aquele adquirido pela experiência prática) seja exteriorizado, ou seja, se torne visível e, assim, acessível ao pensamento reflexivo. Ao desenhar as posições de cada jogador, Lucas está transformando o conhecimento intuitivo da dinâmica de jogo em algo tangível e estruturado, o que facilita a comunicação com os colegas de equipe e permite uma coordenação coletiva mais eficiente.

Esse processo de externalização é crucial para a internalização de padrões e estratégias de jogo, já que ele torna as informações mais claras e organizadas, ajudando o atleta a perceber não só o que deve ser feito, mas como e por que essas ações são importantes no contexto do time. Assim, o desenho das jogadas não só facilita a compreensão coletiva, mas também ajuda na integração das ações individuais no plano coletivo, um ponto chave para a eficácia da equipe.

A fala de Lucas também pode ser associada à teoria da prática deliberada, proposta por Ericsson et al. (1993), que afirma que a melhoria contínua no desempenho técnico ocorre por meio de repetições focadas e conscientes. O desenho das jogadas e a visualização das movimentações proporcionam a prática mental, uma forma de treino que permite a repetição de ações sem a necessidade de estar fisicamente em campo. Isso facilita a fixação de técnicas e estratégias, oferecendo uma forma eficaz de praticar movimentos e decisões sem sobrecarregar o corpo com o esforço físico constante.

Além disso, a prática mental permite aos atletas se concentrar na tática e na tomada de decisão, aspectos essenciais no desenvolvimento da inteligência de jogo, que é muitas vezes mais difícil de ser adquirida apenas com o treinamento físico.

No nível coletivo, o uso do desenho das jogadas beneficia a coordenação de equipe, pois

promove uma comunicação mais eficiente e uma melhor compreensão das funções e responsabilidades de cada jogador durante o jogo. O desenho serve como uma ferramenta de alinhamento, ajudando os jogadores a visualizar a dinâmica do jogo em conjunto e antecipar as ações dos colegas. A visualização coletiva contribui para o espírito de equipe, criando uma sensação de unidade e confiança no desempenho conjunto.

No nível individual, a visualização ajuda no desenvolvimento da autoconfiança e na preparação mental para situações desafiadoras, como quando o jogador precisa tomar decisões rápidas sob pressão. O desenho permite a Lucas, e outros jogadores, se sentirem mais preparados, ao transformar um plano abstrato em algo concreto e internalizado, gerando mais segurança nas jogadas executadas.

A fala do entrevistado sugere que a visualização das jogadas, aliada ao uso de desenhos e esquemas, é uma ferramenta crucial para a sincronização de estratégias dentro do jogo coletivo. Quando Lucas menciona que desenhar as posições de cada jogador e visualizar as jogadas ajudou na evolução técnica, ele destaca o papel das representações simbólicas como uma ponte entre o individual e o coletivo, permitindo que a ação coletiva se torne mais coordenada e eficiente.

A imaginação no contexto esportivo não deve ser vista apenas como antecipação de ações isoladas, pois se constitui como um recurso de aprendizagem compartilhada, mediado por interações sociais, que favorecem o crescimento técnico e emocional do grupo. No contexto do Futebol 7, a imaginação permite que os jogadores, além de planejar e antecipar jogadas individualmente, também fortaleçam a atuação coletiva. Isso ocorre porque, no contexto social do esporte, os atletas não apenas preveem suas próprias ações, mas também visualizam as ações dos outros, criando uma estratégia conjunta e reforçando a coesão do time. Assim, a imaginação vai além da execução de movimentos ou planos individuais, tornando-se um meio de construção colaborativa de soluções e estratégias. Ao envolver a integração de aspectos técnicos, táticos e emocionais, que são constantemente compartilhados e ajustados dentro do contexto social do time, de acordo com as interações entre jogadores e treinadores.

Núcleo 3 – Limites, Contradições e Potencialidades da Imaginação

A imaginação pode gerar inseguranças ou antecipações negativas, como medo de errar ou de se machucar, o que acaba dificultando a ação, como é destacado pelos participantes do estudo. O caso de Daniel, por exemplo, reflete como o receio de falhar pode ser intensificado pela preocupação. Ele afirmou: "Eu fico pensando que posso errar e isso me deixa travado, com

medo de tentar". Esse fenômeno não se restringe ao esporte, pois, em um estudo sobre leitura e compreensão de imagens táteis, Veras (2020) observa que a percepção e a ação podem ser impactadas por bloqueios cognitivos. A autora sugere que, quando a antecipação de falhas ou dificuldades é excessiva, pode interferir na capacidade de execução, criando um bloqueio mental que impede a realização de ações fluídas e confiantes. Assim, em contextos variados, desde o esporte até outras áreas de atuação, a imaginação, quando focada em aspectos negativos e no receio de falhar, pode levar a bloqueios cognitivos que inibem a ação e criam uma barreira mental para o desempenho.

A imaginação faz a gente pensar que é uma jogada muito difícil e isso atrapalha...mas já foi atrapalhado pela própria cabeça". (Daniel)

Leandro sugere que, para ele, a mudança na forma de jogar não é apenas um processo racional, mas também cultural, referindo-se à adaptação ao novo formato mais estruturado do jogo. Embora mencione que a imaginação tem um papel, ele destaca que, durante a partida, ela não é algo plenamente consciente, operando de maneira mais intuitiva ou automática. Isso está em consonância com os estudos sobre a internalização de processos mentais, como apontado por Leontiev (2004), que descreve como os processos mentais podem ocorrer em diferentes níveis de consciência, entre o consciente e o inconsciente.

Alguns participantes expressam a percepção de que a imaginação teria maior relevância no contexto profissional, refletindo uma visão socialmente construída que tende a hierarquizar as práticas esportivas com base no nível de formalidade. Por exemplo, quando perguntei a Marcos sobre as diferenças entre seu jogo de rua e o treinamento profissional, ele respondeu:

Você percebe alguma diferença na forma como você imagina as jogadas quando está jogando na rua, em comparação com quando está treinando de forma mais estruturada? (Pesquisadora)

Sim, com certeza. No futebol de rua, a imaginação rola mais solta, é mais espontânea. Agora, quando estou no campo profissional, a coisa muda. A imaginação é mais focada, parece que tem uma pressão de ser mais preciso, mais calculado. (Aurélio)

Essa fala de Marcos reflete uma ideia de que a imaginação é mais valorizada em contextos mais formais, como no futebol profissional, onde a precisão e a eficiência são prioritárias. Esse entendimento pode estar relacionado à percepção social de que o esporte "profissional" exige mais controle mental e mentalizações mais estruturadas, enquanto práticas mais informais são vistas como mais descontraídas, permitindo maior liberdade criativa. Essa hierarquização é influenciada pela construção social das práticas esportivas, onde o nível de

formalidade ou "profissionalismo" é um fator determinante na forma como os participantes se relacionam com os processos mentais, incluindo a imaginação (Alves, 2002).

Esse ponto de vista sugere que a imaginação seria mais valorizada no nível profissional e a preparação mental é mais sistematizada. No entanto, os relatos dos participantes revelam que, mesmo em contextos amadores, há um investimento mental e emocional significativo na preparação e na execução das jogadas. Como mencionado por Samuel, "a imaginação ajuda a montar a jogada" e por Lucas, que ressaltava a importância de visualizar o jogo para a "preparação técnica". Esses exemplos mostram que, independentemente do nível, a imaginação se configura como um recurso transversal, fundamental para o desempenho e engajamento emocional no esporte, desafiando a ideia de que sua importância se restringe a práticas esportivas formais.

Quanto ao desempenho, a relação entre a imaginação e a performance revela-se crucial, pois, como indicam os relatos, a imaginação não apenas prepara o jogador emocionalmente, mas também contribui para a execução mais precisa das ações. A visualização mental das jogadas, como no caso de Lucas, pode gerar um desempenho mais fluido e eficiente, independentemente do nível de formalidade do esporte. Assim, o impacto da imaginação no desempenho vai além da diferenciação entre contextos amadores e profissionais, mostrando que ela atua como um facilitador da execução, promovendo tanto a confiança quanto a técnica.

Análise Internúcleos

A análise dos núcleos de significação relacionados à imaginação e ao desempenho esportivo no Futebol 7 revela que os atletas amadores elaboram sentidos profundos sobre suas práticas. Porém, para ilustrar como a imaginação se configura como uma ferramenta estratégica e funcional.

Você utiliza a imaginação para planejar suas jogadas antes de executar?"
(Pesquisadora).

Sim, eu sempre tento imaginar o que vou fazer antes de fazer. Se não consigo visualizar a jogada, eu fico meio perdido no campo. Quando imagino, consigo me antecipar às jogadas e tomar as melhores decisões (João).

Essa fala de João demonstra como a imaginação não é apenas um devaneio aleatório, mas uma ferramenta de antecipação e aprendizagem que o ajuda a tomar decisões mais eficazes durante o jogo. Daniel também compartilhou sua visão sobre o papel da imaginação na preparação para o jogo:

Como você se prepara mentalmente para o jogo? A imaginação tem um papel nisso? (Pesquisadora).

Sim, a imaginação é muito importante. Antes de jogar, fico pensando no que posso fazer em várias situações. Se tem um jogo difícil, tento imaginar jogadas mais ousadas, para surpreender o adversário. No jogo, isso ajuda a não travar, a fazer o que pensei antes (Daniel).

A fala de Daniel ilustra como a imaginação funciona como uma ferramenta de preparação mental, especialmente em momentos desafiadores. Ele utiliza a imaginação para se antecipar a diferentes cenários e explorar possibilidades que ajudam a manter a confiança e a criatividade durante a partida. Esses exemplos mostram que a imaginação orienta tanto comportamentos individuais quanto coletivos, sendo fundamental para o desempenho esportivo, seja na antecipação de jogadas, na adaptação das estratégias ou na manutenção da confiança durante o jogo.

Entretanto, também foram identificados ambivalências e limites no uso da imaginação: sentimento de insegurança, percepções de amadorismo como barreira simbólica e dificuldades em transformar pensamento em ação sob pressão. Esses aspectos revelam a complexidade da vivência esportiva e a necessidade de reconhecer os aspectos subjetivos como constitutivos da performance, mesmo fora dos circuitos profissionais. Alguns participantes expressaram essa ambivalência de maneira clara.

Você sente que a imaginação te ajuda a se sentir mais confiante durante o jogo? (Pesquisadora).

Às vezes, sim. Mas, se eu fico muito pensando nas jogadas, começa a dar aquele medo de errar. Aí, ao invés de agir rápido, fico parado, pensando demais. Parece que o medo de errar bloqueia o que imaginei (Daniel).

Essa fala de Daniel ilustra como a imaginação pode gerar tanto confiança quanto insegurança, dependendo da situação. O excesso de antecipação e de visualização pode, paradoxalmente, gerar um bloqueio, dificultando a ação no momento crítico. Similarmente, Aurélio compartilhou uma visão sobre como o amadorismo pode interferir na utilização da imaginação:

Você acha que a forma como você encara o jogo é diferente por ser uma prática amadora? (Pesquisadora).

Sim, sinto que no futebol de rua, eu estava mais solto. Mas, quando jogo com regras, me sinto meio 'amador', como se estivesse fazendo algo que não deveria estar fazendo, sabe? Às vezes fico inseguro, achando que estou forçando uma coisa que não sou

capaz de executar (Aurélio).

A fala de Aurélio revela uma percepção de amadorismo que atua como uma barreira simbólica, dificultando a plena utilização da imaginação como recurso no jogo. Esse sentimento de insegurança pode limitar a eficácia da imaginação, impedindo a execução fluida das jogadas. Esses exemplos mostram como, mesmo fora dos circuitos profissionais, as ambivalências e limites da imaginação influenciam a performance, desafiando a ideia de que a imaginação é apenas uma ferramenta positiva.

A análise dos três núcleos de significação — a relação entre imaginação e desempenho, a percepção do papel da imaginação no contexto amador versus profissional, e os limites e ambivalências associados ao uso da imaginação — revela uma visão multifacetada da prática esportiva no Futebol 7, especialmente entre os atletas amadores.

Por um lado, os participantes reconhecem a importância da imaginação como uma ferramenta estratégica que facilita a tomada de decisões, a adaptação de estratégias e o aumento da confiança durante o jogo. Como exemplificado nas falas de João, Daniel e Lucas, a visualização das jogadas antecipadas e a capacidade de se projetar mentalmente no jogo são vistas como elementos essenciais para a execução bem-sucedida das ações. Para João, a imaginação permite a antecipação das jogadas, enquanto Daniel afirma que a visualização ajuda a manter a confiança em momentos difíceis. A fala de Samuel também ilustra como a imaginação, ao ser utilizada de forma espontânea, contribui para o desempenho individual, especialmente nas situações de maior liberdade, como no futebol de rua.

No entanto, também emergem contradições importantes quando se analisa os limites dessa imaginação. Apesar de sua importância no contexto estratégico e de preparação, os relatos indicam que o uso excessivo da imaginação pode gerar inseguranças e bloqueios, principalmente quando os atletas enfrentam pressões ou quando se percebem em um ambiente mais formal ou “profissional”. A fala de Daniel, por exemplo, evidencia o paradoxo de que, embora a imaginação possa ser uma aliada na preparação mental, ela também pode se tornar um obstáculo quando excessivamente carregada de expectativas de acerto. O medo de errar, evidenciado nas palavras de João, revela como a percepção de estar em um ambiente “amador” pode interferir na confiança e na fluidez das ações.

A comparação entre contextos de prática amadora mais livre e contextos mais formalizados também revela uma ambivalência na maneira como os atletas se relacionam com a imaginação. Se, por um lado, em ambientes mais organizados e estruturados — onde há maior rigor nas regras e cobrança de desempenho — a imaginação é percebida como mais relevante

e sistemática, por outro, no futebol amador recifense, mesmo sem essas formalidades, ela ainda desempenha papel crucial na preparação e execução das jogadas. Esse contraste evidencia que as fronteiras entre práticas mais espontâneas e práticas mais estruturadas podem ser mais fluidas do que parecem, com a imaginação atuando como recurso transversal e essencial em diferentes níveis de formalidade da prática esportiva.

Os resultados desta pesquisa também se aproximam do conceito de ZDP, desenvolvido por Vigotski, ao evidenciarem que a imaginação não se constitui apenas como recurso individual, mas como processo mediado socialmente. Ao relatar o uso da imaginação para planejar jogadas, antecipar cenários ou regular emoções, os atletas mostram que esse exercício se amplia quando está em interação com o grupo, seja pelas trocas entre companheiros de equipe, seja pelas orientações de treinadores. Dessa forma, o desempenho não se reduz àquilo que o jogador já é capaz de realizar sozinho, mas é potencializado pelo coletivo, que oferece apoio, referências e estímulos para o desenvolvimento de novas estratégias e soluções em jogo.

Assim, é possível afirmar que a imaginação cumpre papel estruturante na criação de uma espécie de ZDP esportiva, na qual o atleta se apoia em experiências partilhadas para alcançar níveis de desempenho mais elevados do que atingiria isoladamente. A cooperação entre os jogadores, as vivências coletivas e o próprio contexto cultural do Futebol 7 em Recife atuam como mediadores nesse processo, permitindo que as experiências individuais se transformem em repertório coletivo e que as capacidades potenciais se tornem efetivas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo compreender como atletas amadores da modalidade Futebol 7, na cidade de Recife, vivenciam a relação entre imaginação e desempenho esportivo, com base em entrevistas conduzidas com sete participantes e fundamentação teórica na Psicologia Histórico-Cultural. Os objetivos gerais e específicos do estudo foram claramente delineados, e, a partir da análise dos dados, se conseguiu identificar como a imaginação atua como um recurso psicológico relevante e transformador na vivência esportiva desses atletas.

A análise dos dados revelou que, mesmo em contextos amadores, os atletas constroem uma vivência esportiva marcada por antecipação, planejamento e elaboração simbólica. A imaginação emergiu como uma função psicológica ativa, permitindo aos participantes visualizar estratégias, prever movimentos e organizar suas ações de forma estratégica no campo. Em consonância com a teoria de Vigotski (2001), a imaginação se apresentou como uma função psicológica superior, mediada por signos, linguagem e interações sociais. Assim, os dados

confirmam que a imaginação é um componente central na performance esportiva, permitindo que os atletas reconfigurem suas ações e suas relações com o jogo, com o corpo, com os outros jogadores e consigo mesmos.

A partir das falas dos participantes, foi possível concluir que a imaginação desempenha um papel fundamental na antecipação das jogadas, no aumento da confiança e na tomada de decisões durante o jogo, como observado nas falas de Daniel e João. A visualização das jogadas ajuda os atletas a se prepararem mentalmente e a reagir com mais agilidade no campo.

As entrevistas mostraram que a imaginação não é apenas uma ferramenta de escape, mas uma função estratégica que facilita a execução de jogadas e o aprimoramento da performance. Mesmo em contextos mais informais, como o futebol de rua, a imaginação está presente de forma funcional, como indicado pela fala de Samuel, que relacionou a visualização com a melhora no desempenho técnico.

Este estudo amplia a compreensão sobre o papel da imaginação no esporte, especialmente no contexto amador, e contribui para a literatura da Psicologia Histórico-Cultural ao demonstrar que a imaginação, longe de ser um aspecto periférico, é um componente estruturante da atividade esportiva. A pesquisa corrobora os estudos existentes de Cruz, Wagner e Rodrigues (2022) que indicam a relevância da imaginação para o desenvolvimento de habilidades no esporte, ao mesmo tempo que acrescenta uma perspectiva focada na vivência de atletas amadores, que muitas vezes são negligenciados nas pesquisas esportivas.

Além disso, as falas dos entrevistados foram curtas e, em alguns casos, superficiais, o que pode ter sido influenciado pela estrutura da entrevista ou pela própria mediação do pesquisador. O formato das entrevistas, possivelmente, não favoreceu uma exploração mais profunda das experiências subjetivas dos participantes. Esse fator deve ser considerado ao interpretar os dados e também aponta para a necessidade de aprimoramento nas técnicas de coleta de dados em estudos futuros.

O estudo oferece várias possibilidades para pesquisas futuras, principalmente em relação à ampliação da amostra e ao aprofundamento das entrevistas. Uma possível linha de investigação seria explorar como a imaginação se articula com outros aspectos psicológicos, como a ansiedade, a autoconfiança e o foco, no desempenho de atletas amadores. Além disso, seria interessante investigar como a imaginação se desenvolve ao longo do tempo e com o aumento da experiência no esporte. Estudos longitudinais poderiam fornecer uma compreensão mais rica sobre como os atletas internalizam a imaginação e a utilizam em diferentes estágios de sua trajetória esportiva.

Outro ponto relevante seria a investigação de como a imaginação se manifesta em

contextos esportivos coletivos, como o Futebol 7, em comparação com modalidades individuais. A dinâmica entre os jogadores e a forma como a imaginação coletiva influencia o desempenho do grupo são questões que merecem uma análise mais detalhada.

Este estudo, ao focar na relação entre imaginação e desempenho no Futebol 7, contribui para uma compreensão mais profunda dos processos psicológicos envolvidos nas práticas esportivas amadoras. A imaginação, como revelado, é uma ferramenta de planejamento, antecipação e adaptação, fundamental para a performance, mesmo fora dos circuitos profissionais. Reconhecer a complexidade dessa vivência esportiva e a importância dos aspectos subjetivos abre portas para novas pesquisas que possam expandir o entendimento sobre o papel da imaginação e outros processos psicológicos na prática do esporte.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J. A Visualização no Treino Mental. In F. d. M. H.-S. P. d. P. d. Desporto (Ed.), **Psicologia do Desporto e do Exercício**. Compreensão e aplicações. Lisboa. 2002.
- ANDERSON, John R. **Acquisition of cognitive skill**. Psychological Review, v. 89, n. 4, p. 369-406, 1982.
- ARAÚJO K.J; TEMBE V.A. Análise da influência do treino de visualização mental na execução do livre directo em atletas seniores de um clube de futebol da primeira divisão. **Revista Amazônica, LAPESAM**. Ano 12, Vol. XXIV, Número 2, Jul-dez, Pág. 401-416. 2019.
- ARENA 22. O que é futebol 7? 27 de dez de 2021. Disponível em: <https://arena22.com.br/blog/o-que-e-futebol-7>. Acesso em 14 de abr. de 2024.
- CAPUCCI, Raquel Rodrigues; SILVA, Daniele Nunes Henrique. "Ser ou não ser": a peregrinação do ator nos estudos de L. S. Vigotski. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 35, n. 4, p. 351-362, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752018000400003>. Acesso em: 18 jul. 2025.
- COLE, Michael et al. **A formação social da mente Vygotsky**, I. S. Livraria Martins Fontes. Editora Ltda. 4ª edição brasileira. São Paulo - SP 1991.
- CRUZ, José & VIANA, Miguel. O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. Portugal. **Manual de psicologia do desporto**. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda. 1996. Pg.533-565.
- CRUZ L.N; WAGNER R.S; RODRIGUES A.A. Imagem e visualização para o crescimento global em performance do futebol. **Fieppe Bulletin**. 2022.
- ERICSSON, K. Anders; KRAMPE, Ralf T.; TESCH-RÖMER, Clemens. **The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance**. Psychological Review, v. 100, n. 3, p. 363-406, 1993.

ESCOLA EDUCAÇÃO. **Futebol de 7 paralímpico – História, regras e classificação: O esporte esteve presente nas paraolimpíadas durante vários anos, cumprindo papel fundamental na inclusão de atletas com paralisia cerebral.** R7. 23 de ago. de 2018. Disponível em: <https://escolaeducacao.com.br/futebol-de-7/>. Acesso em 14 de abr. de 2024.

ESPINOSA, B. de. *Ética*. Tradução de Tomás da Silva. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

ESTEVES, Luís. **Situações de bola parada no jogo de futebol: As sequências de jogo a partir dos livres no meio-campo ofensivo – Estudo no campeonato europeu 2008 de seniores masculinos de futebol com recurso à análise sequencial.** Portugal. Universidade da Madeira. 2011.

FELTOVICH, P. J.; PRIETULA, M. J.; ANDERSON, M. A. **Cognitive expertise in sport and exercise: A theoretical review.** In: GILL, D. L. et al. (Ed.). *Handbook of Sport Psychology*. 2. ed. New York: Wiley, 2006. p. 149-177.

FERREIRA, Beatriz Vito Vieira. *Narrativas do cotidiano, formação e trabalho docente: reflexões sobre perejivanie*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

FERREIRA, Sandra Patrícia Ataíde; GONÇALVES, Fabíola Mônica da Silva; NETO, Bruna Mércia de Melo. **Concepções de desenvolvimento, aprendizagem e leitura na proposta do PNAIC.** *Psicologia: Pesquisa, Juiz de Fora*, v. 12, n. 2, p. 1-12, maio-ago. 2018. DOI: 10.24879/2017001200200152.

FONSECA, Teresa & TRINDADE, Jorge. *Visualização mental no ensino e na aprendizagem de ciências: Contributos da psicologia do desporto*. Portugal. Research Gate. 2011.

GÓES, M. C. R. *Vivência e desenvolvimento na perspectiva histórico-cultural.* **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 4, n. 1, p. 47-53, 2000.

LIBERALI, Fernanda Coelho; FUGA, Valdete Pereira. *A importância do conceito de perejivanie na constituição de agentes transformadores.* *Estudos de Psicologia, Campinas*, v. 35, n. 4, p. 363-373, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-02752018000400004>. Acesso em: 18 jul. 2025.

LÖSCH, S.; RAMBO, C. A.; FERREIRA, J. de L. *A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação.* **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 18, n. 00, e023141, 2023.

MAGNIN, Luana Silvy De Lorenzi Tezza; DE FARIA, José Henrique; ROSSLER, João Henrique. *Imaginação e controle da subjetividade no campo do trabalho: imaginação criativa e realismo fatalista e conformista.* **Quaderns de Psicologia**, v. 22, n. 2, p. e1579- e1579, 2020.

MELLALIEU, SD, & HANTON, S. *Avanços na psicologia do esporte aplicada: uma revisão.* **Journal of Applied Sport Psychology**, 21(2), 166-184. 2019.

MORRIS, Tony; SPITTLE, Michael; WATT, Anthony P. **Imagery in sport.** Champaign: Human Kinetics, 2005.

OBUTCHÉNIE, Ana Lucia Werneck Veiga. *O conceito de perejivanie na Teoria Histórico-Cultural de L. S. Vigotski.* *Obutchénie: Revista de Didática e Psicologia Pedagógica*,

Uberlândia, v. 8, p. 1-22, e2024-1. ISSN 2526-7647, 2024. DOI: <http://doi.org/10.14393/OBv8.e2024-1>. Acesso em: 18 jul. 2025.

PEREIRA, Mônica Souza Neves; FERREIRA, Jane Farias Chagas. O modelo da imaginação criativa de Lev Vygotsky. **Teorias da criatividade**, p. 55-70, 2020.

RODRIGUES CAPUCC, Raquel; SILVA, Henrique; NUNES, Daniele. Quando vida e arte se encontram: um diálogo entre Vigotski e Stanislavski. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 22, n. 3, p. 409-420, set. 2017.

SCRIBNER, Sylvia. **The psychology of human cognition**. In: GILBERT, Daniel T.; FISKE, Susan T.; LINDZey, Gardner (Ed.). *The Handbook of Social Psychology*. 4. ed. New York: Addison-Wesley, 1985. p. 1020-1048.

PAIVIO, Allan. *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1971.

SILVA, Joanna Lessa Fontes. **Os significados do futebol amador recifense a partir de sua interdependência com o futebol profissional**. Universidade Federal de Pernambuco, Centro de filosofia e ciências humanas, programa de pós-graduação em sociologia curso de mestrado. Recife, 2009.

SILVA, D. F.; AGUIAR, W. M. J. Vivência e sentido: articulações possíveis para a compreensão do desenvolvimento humano. *Psicologia em Estudo*, v. 24, p. 1-12, 2019.

STAMPA GRAMAS. **Conheça a origem e muito mais sobre o futebol Society**. 30 de dez de 2021. Disponível em: <https://stampagramas.com.br/futebol-society/>. Acesso em 14 de Abr de 2024

VZPD. **Futebol Participativo (PE)**. 2015. Disponível em: <https://www.varzeapedia.com.br/campeonatos/futebol-participativo-recife-bom-de-bola/>. Acesso em 14 de Abr de 2024.

VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

VIGOTSKI, L. S. *Thought and Language*. 1986.

VIGOTSKI, L. S. **Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes**. 1978.

VIGOTSKI, Lev Semenovitch. 1896-1934. **Teoria e método em psicologia** / Lev Semenovitch Vygotsky; tradução Claudia Berliner. - 3u ed. - São Paulo: Martins Fontes. (Psicologia e pedagogia). 2004.

VIGOTSKI, Lev S. **Imaginação e criação na infância**. Tradução de Mário A. B. L. Barbosa. 1. ed. São Paulo: Artmed, 2009.

VIGOTSKI, Lev Semionovitch. **A imaginação e a arte na infância**. 4. ed. São Paulo: Ática, 2009.

VIGOTSKI, L. S. **As sete aulas sobre os fundamentos da psicologia**. São Paulo: Centauro, 1994.

VIGOTSKI, Lev S. **A mente na sociedade: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. Tradução de Marcos Lima. 10. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

ANEXOS







APÊNDICE I

ENTREVISTA

1 - Você pratica Futebol 7 há quanto tempo?

João	"Eu pratico regularmente há 5 anos, mesmo tendo me mudado de bairro, eu já fui logo procurando outro grupo para participar."
Daniel	"Foi quando a pandemia foi passando, estava ficando muito ansioso em casa trancado, e foi uma saída que eu encontrei."
Lucas	"Bem no início da pandemia, eu comprei um terreno e fiz o campo, a intenção era alugar, mas com a pandemia, não consegui. Aí, depois, juntei alguns amigos para jogar, e agora não fico sem jogar."
Ricardo	"Meu cunhado jogava na aposta ganha, comecei acompanhando-o nos treinos e depois comecei a jogar amador, nos fins de semana, tem uns 3 anos."

Samuel	"Eu jogava X1 antes, mas me lesionando, passei um ano parado. Quando voltei, vim pro amador pela paixão de jogar e pela exigência do corpo ser menor. Tenho aproximadamente um ano."
Aurélio	"Acho que é cultural, jogo desde criança na rua nesse formato. Mas de uns 4 anos para cá, comecei a jogar a modalidade com regras adequadas."
Leandro	"Jogo há 3 anos, no finalzinho da pandemia. Fiquei sabendo mais sobre a modalidade através das redes sociais e torneios. Eu competi só em torneio de bairro, nunca fui para um time profissional."

2 - Como você descreveria sua experiência como atleta amador nessa modalidade?

Participante	Resposta
João	"É a forma de desestressar que encontrei, gosto mais dos treinos do que dos torneios, porque, mesmo sendo amador, a gente quer ganhar e isso traz um peso ao jogo."
Daniel	"Queria encontrar gente, fazer amizade, e o Fut7 trouxe isso. É mais saúde para mim, me sinto melhor fisicamente desde que comecei a treinar."
Lucas	"Aprendi a me frustrar, o Fut7 é diferente do futebol de campo. Sou torcedor, mas viver isso como jogador é pura adrenalina."
Ricardo	"Teve altos e baixos, no início achava que não teríamos a mesma responsabilidade dos times grandes. Mas passei a dar mais valor à dedicação dos jogadores."

Samuel	"Minha paixão pela bola me motiva. O Fut7 exige menos do corpo e a divisão de carga com os parceiros torna o jogo mais leve e a vitória se torna consequência."
Aurelio	"A experiência é aprender a lidar com o grupo, se cuidar, praticar esporte, se sentir bem, e ao sair do campo, tomar uma cerveja e compartilhar problemas. Isso reforça a amizade e a confiança."
Leandro	"A experiência é se comprometer a viver o sonho, perceber que não é de qualquer jeito, que o esporte exige empenho. Mesmo em uma quinta-feira à noite, com o time treinando, percebo o esforço dos outros."

3 - Quais são os aspectos mais desafiadores de jogar Futebol 7 na sua perspectiva?

Participante	Resposta
João	"O principal desafio são as rixas entre bairros, especialmente quando há competição, o que pode tornar o jogo perigoso."
Daniel	"Acompanhar o ritmo de jogadores mais novos, a idade varia muito, os mais jovens correm mais e isso exige mais fisicamente."
Lucas	"Sair do sedentarismo e a parte de organizar, já que também administro, é um desafio extra."
Ricardo	"Conciliar o trabalho com a prática, não só pelo horário, mas também porque já chego cansado do trabalho."
Samuel	"O tamanho do campo é um desafio. Como é menor, às vezes, o espaço não permite armar a jogada como planejado."

Aurelio	"A comunicação, porque sendo amadores, às vezes cada um quer fazer a jogada do seu jeito."
Leandro	"Conciliar horários de treino e, no jogo, montar estratégias com o time."

4 - Você acredita que a imaginação pode influenciar diretamente seu desempenho em campo? Se sim, de que maneira?

Participante	Resposta
João	"Sim, a imaginação ajuda a montar a jogada. Antes de competir, assistimos vídeos ou jogos dos adversários para tentar prever como eles jogam."
Daniel	"Sim, mas pode influenciar negativamente. Se a pessoa imagina coisas ruins, como perder ou se machucar, perde a concentração no jogo."
Lucas	"Sim, a imaginação é crucial, pois cada jogador age de forma diferente, e é necessário ter uma ideia do que o outro pode fazer."
Ricardo	"Sim, é necessário imaginar o jogo para treinar as estratégias. Saber como o adversário joga também ajuda."
Samuel	"Sim, a imaginação é essencial. No treino, imaginamos a competição, o que nos prepara para o jogo real."

Aurelio	"Pouco, mas imaginação influencia mais para quem é profissional, pois tem mais a perder. Para nós, é mais leve."
Leandro	"Sim, a imaginação pode atrapalhar. Às vezes, pensamos que uma jogada será mais difícil do que realmente é."

5 - Quais benefícios você percebeu ao usar a imaginação no seu desempenho técnico durante as partidas?

Participante	Resposta
João	"A cada dia, aprendo a interpretar o adversário e saber o que ele vai fazer, o que nos dá vantagem."
Daniel	"A imaginação serve para criar estratégias, estudar o posicionamento e jogar de forma mais eficiente."
Lucas	"A imaginação melhora o time todo, pois treinamos como será o jogo oficial."
Ricardo	"Imaginando, automaticamente nos preparamos para estratégias do adversário, o que melhora a dedicação."

Samuel	"A imaginação contribui com a preparação técnica. Hoje, me dedico mais à academia porque imagino que isso vai melhorar meu desempenho."
Aurelio	"A imaginação ajuda a prever o movimento do adversário e facilita a adaptação à posição do time."
Leandro	"A imaginação é importante para ensaiar jogadas, desenhamos as posições e imaginamos as movimentações, o que ajuda na evolução técnica."

6 - Pode nos descrever uma situação em que você visualizou uma jogada ou uma ação mentalmente antes de executá-la?

Participante	Resposta
João	"Estava marcando o lateral e, ao perceber que a bola não foi cruzada, corri para perto do gol e consegui tirar a bola, ajudou muito."
Daniel	"Eu observo jogos no Instagram e tento copiar jogadas que vejo. Quando vou treinar, imagino a jogada e tento realizá-la."
Lucas	"Antes de cada jogada, penso no que vou fazer. Para mim, é sempre estratégia, não tem uma jogada específica."
Ricardo	"Imaginamos os passes e qual será o próximo movimento, o que afeta diretamente o desempenho da equipe."

Samuel	"Estava sozinho no meio de campo, percebi que o goleiro estava em uma posição vulnerável, e ao chamar a atenção dos colegas, fiz o gol da vitória. A visualização ajudou muito."
Aurelio	"Nunca pensei muito sobre a visualização antes de realizar uma jogada, mas a jogada em que passei para o gol foi bem pensada antes."
Leandro	"Sempre que observamos o adversário, tento imaginar o que faria se estivesse no lugar dele, isso ajuda a melhorar meu desempenho."

7 - Com relação as imagens apresentadas como você imaginariam a sua reação em situações semelhantes?

Imagem	Escanteio	Divisão de bola	Contra-ataque	Esquema tático
João	"Alertaria para a marcação do adversário."	"Observaria os parceiros e imaginaria quem pode dar continuidade."	"Preciso observar os parceiros e me adaptar."	"Usamos o esquema tático para nos posicionar."
Daniel	"Depende do tempo de jogo. Se	"Difícil prever a jogada exata. O	"A preparação para o contra-	"É uma ferramenta

	estivermos ganhando, organizo a equipe."	risco de erro é alto."	ataque é estratégica."	essencial para planejar jogadas."
Lucas	"Imagem de escanteio me faz pensar na estratégia do adversário."	"Divisão de bola é um momento tenso; falhas podem ser fatais."	"Momento tenso, onde as falhas podem ser decisivas."	"O esquema tático é usado para decidir estratégias de campo."
Ricardo	"Ações de escanteio seguem uma ordem natural no jogo."	"Essas ações seguem uma sequência natural. O estudo do esquema tático é importante."	"O planejamento estratégico é essencial para situações de contra-ataque."	"Estudamos as táticas após o jogo para aperfeiçoar a técnica."
Samuel	"Me aproximaria da área adversária para facilitar o passe."	"Imaginar essa jogada se baseia em experiência e organização."	"O desempenho depende da equipe estar atenta na jogada."	"O esquema tático é analisado e discutido para otimizar o desempenho."
Aurelio	"Eu pediria falta, situações comuns no esporte."	"As situações de divisão de bola são comuns e exigem comunicação."	"Essas situações exigem comunicação e estar preparado para o imprevisto."	"As táticas são discutidas coletivamente, o que fortalece o jogo em equipe."
Leandro	"A imaginação fica inconsciente; a jogada acontece automaticamente."	"A imaginação surge inconscientemente"	"Decisões rápidas em contra-ataques não permitem"	"Estratégias são planejadas rapidamente, baseadas no"

em momentos rápidos de decisão."	muita reflexão."	entendimento mútuo do time."
-------------------------------------	---------------------	------------------------------------

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA: FUTEBOL 7

Objetivo: Compreender a experiência dos participantes no Futebol 7, abordando aspectos relacionados ao tempo de prática, a experiência como atleta amador, desafios enfrentados, influência da imaginação no desempenho e a visão sobre estratégias e táticas no jogo.

Tempo de Prática

Há quanto tempo você pratica Futebol 7 e como começou a sua jornada nessa modalidade?

Experiência como Atleta Amador

Como você descreveria sua experiência como atleta amador no Futebol 7? Quais aspectos você considera mais gratificantes e quais são as maiores dificuldades?

Aspectos Desafiadores

Quais são os principais desafios que você encontra ao jogar Futebol 7? Como você lida com esses desafios durante as partidas?

Influência da Imaginação no Desempenho

Você acredita que a imaginação pode influenciar diretamente seu desempenho em campo? Se sim, de que forma você utiliza a imaginação para melhorar seu jogo?

Benefícios da Imaginação

Quais benefícios você percebeu ao usar a imaginação no seu desempenho técnico durante as partidas? Pode dar exemplos de como isso ajudou você a melhorar alguma habilidade ou tomar melhores decisões?

Situação Prática de Visualização

Pode nos descrever uma situação em que você visualizou uma jogada ou uma ação mentalmente antes de executá-la? Como a visualização contribuiu para o sucesso dessa jogada?

Reação a Situações Comuns no Jogo

Com base nas imagens apresentadas, como você reagiria em situações semelhantes durante uma partida? Vamos falar sobre algumas delas:

- Escanteio
- Divisão de bola
- Contra-ataque
- Esquema tático

Importância da Comunicação e Trabalho em Equipe

Qual é a importância da comunicação dentro do time, especialmente em situações de pressão ou de grande intensidade no jogo? Como a imaginação pode ajudar nesse aspecto?

Influência da Faixa Etária e Nível de Experiência

Você percebe diferenças no ritmo de jogo e na intensidade dependendo da faixa etária dos jogadores? Como isso afeta sua abordagem no campo?

Relacionamento com os Companheiros de Time

Como a interação com seus companheiros de time e a criação de um bom entrosamento impactam seu desempenho no Futebol 7? O que você faz para melhorar essa relação?

Mudanças no Desempenho ao Longo do Tempo

Com o tempo de prática, você percebeu alguma mudança no seu desempenho? Quais aspectos você tem trabalhado mais para melhorar ao longo dos anos?

Visão sobre Futuro e Evolução

Quais são suas metas e objetivos futuros no Futebol 7? Você pretende competir mais ou continuar praticando pela diversão e a saúde?

Considerações Finais

Para finalizar, o que você acredita que poderia melhorar no Futebol 7 em relação à estrutura do esporte, como torneios, treinamentos ou outros aspectos?