

**PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER DA CIDADE (PELC)**  
**VISÃO PSICOLÓGICA SOBRE OS BENEFÍCIOS SOCIAIS E SUBJETIVOS**  
**ATRAVÉS DO ESPORTE**

Eliene Neri de Araújo Fernandes\*  
Orientador (a): Sara Lopes Fonseca\*\*

**RESUMO**

Este artigo tem como objetivo apresentar as contribuições psicológicas da prática esportiva e de lazer para a formação social dos praticantes. A questão norteadora que rege a presente pesquisa busca responder ao seguinte problema: Quais contribuições psicológicas os beneficiários do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC), localizado na cidade de Sete Lagoas- MG identificam após o ingresso no programa? O objetivo geral do trabalho procura especificar quais são as diferenças principais notadas pelos praticantes das atividades do programa de incentivo ao esporte e lazer sobre suas experiências dentro do programa. O método escolhido para a coleta de dados foi um questionário semiaberto contendo 15 questões e aplicado a oito beneficiários do programa, entre eles cinco mulheres e três homens. Os resultados da pesquisa confirmam a eficácia da metodologia utilizada pelo PELC quanto a aspectos ligados a saúde mental e questões que cercam a convivência dos participantes com a comunidade em que se insere a unidade pesquisada. Contudo, conclui-se também a ocorrência de grandes transformações pessoais por parte dos beneficiários deste serviço, dentre elas o ganho de autoestima, segurança e mudanças comportamentais benéficas à saúde mental dos participantes desse serviço.

**Palavras – Chave:** Esporte, Lazer, Psicologia, Psicologia Social, Psicologia Comportamental, Ressignificação.

**ABSTRACT**

This article discusses the psychological contributions of sports practice and leisure for the social formation of individuals through participation in a project named Programa de Esporte e Lazer da Cidade (PELC). The guiding question that governs that governs this research seeks to answer the following question: which psychological contributions do the beneficiaries of PELC, in Sete Lagoas – MG, observe after joining it? The general aim of this work is to understand what are the main differences noticed by practitioners of the activities stimulated by the PELC regarding their experience prior to and after joining the project. The chosen method for data collection was a semi open questionnaire containing 15 questions, applied to eight program beneficiaries, among which five women and three men. The research's results confirm the effectiveness of the methodology used by the PELC regarding aspects related to mental health and issues surrounding the participants' coexistence with the community in which the unit researched is inserted. So, it is also possible to conclude that there have been major personal transformations on the part of the beneficiaries of the PELC, among them, the gain of self-esteem, safety and behavioral changes, which benefit the mental health of the participants of this project.

**Key Words:** Sport, Leisure, Psychology, Social Psychology, Behavioral Psychology, Resignification.

---

\*Graduanda em Psicologia na FCV- Faculdade Ciências da Vida.

*E-mail: eliene.7l@hotmail.com*

\*\*Psicóloga e Professora na FCV - Faculdade Ciências da Vida.

*E-mail: saralopesf@gmail.com*

## 1 INTRODUÇÃO

O esporte, ao longo da história, é utilizado além de uma forma de manter bem estar físico, como uma maneira de manutenção do bem estar psíquico e também como uma forma de organização da sociedade por meio das regras presentes em várias modalidades. As competições profissionais e até mesmo partidas amadoras de qualquer tipo de esporte necessitam de princípios básicos de organização feita em regras, princípios esses que auxiliam no modo como os participantes se comportam individual e coletivamente, traços que podem passar da vida esportiva dos praticantes para a vida pessoal (ANDRADE, 2016). Sendo assim este trabalho possui como tema as contribuições psicológicas que a prática esportiva e de lazer podem ocasionar a seus praticantes em âmbito individual e coletivo.

A partir dos anos 1990 o uso do esporte e lazer dentro das políticas públicas passou a ser recorrente também como uma ferramenta de aproximação entre sociedade e Estado através de programas como o Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC) que visa principalmente educar a população atendida acerca de métodos de manutenção de saúde física e mental. Dentre outros objetivos a reinserção social dos beneficiários do programa também é um foco importante do PELC (UFMG, 2017). Devido a grande expansão dos centros desse programa no Brasil nos últimos anos, o objetivo geral desta pesquisa é especificar as principais transformações que os beneficiários do programa notam antes e depois do início da participação nas atividades do PELC.

Dentre os objetivos específicos desta pesquisa encontram-se o interesse em focar nos aspectos sociais concernentes as práticas oferecidas pelo programa, os benefícios subjetivos ocasionados aos participantes do estudo e avaliação da metodologia do PELC e de sua eficácia diante aos beneficiários para que possam haver além de melhoras no serviço prestado, fortalecimento dos pontos fortes do programa através da análise da identificação destes na análise da presente pesquisa. Como metodologia para estes fins utilizou-se um questionário aberto contendo 15 questões referentes a todo o funcionamento e benefícios do programa na visão dos sujeitos pesquisados.

Esta pesquisa justifica-se pela necessidade de aprofundamento sobre a eficácia desse tipo de serviço oferecido na esfera pública e que atuam como amenizadores de problemas sociais e psíquicos cada vez mais recorrentes em grandes centros urbanos. A partir dessas considerações o problema que essa pesquisa se propõe a responder é: Quais contribuições psicológicas os beneficiários do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC), situado em Sete Lagoas- MG identificam após o ingresso no programa?

Os resultados alcançados com este estudo dizem respeito à confirmação de grandes transformações positivas percebidas pelos beneficiários do PELC quanto ao convívio com a comunidade que cerca a unidade pesquisada e também quanto a aspectos subjetivos como o ganho de autoestima e aquisição de bem estar psíquico.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 HISTÓRICO DO ESPORTE E LAZER**

Historicamente a realização de atividade física está ligada à espécie humana desde seus primórdios, uma evidencia disso é o emprego de esforço físico como forma de sobrevivência em tarefas como a caça e fuga de predadores. Contudo, não é possível estabelecer uma data específica do surgimento do esporte no mundo. Existem alguns indícios de que os persas e gregos foram os primeiros a tornar a prática esportiva mais estruturada, o surgimento dos jogos esportivos olímpicos em Atenas é um exemplo da influência dos gregos quanto à organização esportiva (ANDRADE, 2016).

Na sociedade contemporânea o esporte passou por um processo de estruturação influenciado por diversos momentos históricos, que fizeram com que fossem absorvidas características da própria sociedade. Outra transformação significativa das ultimas décadas na área esportiva tem sido a abertura de espaço para atletas de nível amador, que praticam esporte de modo recreativo, o que torna a prática uma forma de lazer além da manutenção da saúde (ANDRADE, 2015). Mudança essa que aproximou o esporte de programas do âmbito das políticas sociais com fim de levar a prática esportiva e atividades de lazer a todas as camadas da população para além da promoção da saúde, combater problemas como a desigualdade social e outras causas do surgimento de problemas sociais modernos (UFMG, 2017).

### **2.2 OS FENÔMENOS SOCIAIS MODERNOS E A FUNÇÃO DO ESPORTE E DO LAZER QUANTO AOS ASPECTOS SOCIAIS**

A modernização da sociedade e o surgimento de tantos fenômenos sociais, tais como segregação, desemprego, violência urbana e exclusão social, possuem diversas explicações filosóficas e científicas, das quais se pode explicitar a disseminação do racionalismo e do utilitarismo como alguns dos fatores impulsionadores da desordem social. Somadas a essas

ideologias sociais, outros acontecimentos como a aglomeração da população em grandes centros urbanos nos últimos anos e o crescente problema da ocupação indevida do tempo dos indivíduos, contribuem diretamente para o surgimento de fenômenos sociais negativos (HOLLANDA, 2014).

Dentre esses fenômenos encontram-se diversos tipos de violência que estiveram presentes ao longo do desenvolvimento da humanidade, embora a própria humanidade sofra influências do tempo e do contexto em que se situam. Se na Idade Média métodos violentos eram aplicados como forma de correção da moral, nos tempos atuais a disseminação dos direitos humanos tornou essas práticas condenáveis. Mesmo assim fatores sociais como a má distribuição de renda e o descaso do governo perante políticas sociais efetivas, ainda tornam a violência, em seus diversos caracteres, inerentes ao contexto social. Como exemplos dessas formas de violência encontram-se a segregação, preconceito e crimes urbanos como furto e latrocínio (ALMEIDA, 2010).

Levando-se em conta algumas das causas da violência e de outros fenômenos que implicam em um meio social conturbado, o esporte e o lazer surgem como uma forma de tentativa de estabelecimento da ordem social através da ressignificação de seus praticantes. Embora o espaço para articulações de práticas sociais ligadas ao esporte e ao lazer seja restrito e preso a características do universo do esporte seletivo e profissional (STIGGER, 1998).

Segundo a visão psicológica a área esportiva se constituiu como um dos maiores fenômenos sociais do século XX e através de aspectos proporcionados pelas práticas esportivas como a possibilidade de discussão, reflexão e interpretações das realidades dos indivíduos envolvidos nessas atividades, essas práticas podem atuar positivamente em aspectos combativos aos fenômenos sociais negativos como a boa socialização, auxílio no processo educacional e até mesmo contribuição para fatores profissionais. Grande parte das modalidades esportivas criadas a partir de contextos históricos e culturais podem estabelecer e contribuir para a manutenção das leis, costumes, normas, regras e dotar sentido para a realidade vivida pelos indivíduos em diversos contextos (SILVA, 2015).

### 2.3 METODOLOGIA E ASPECTOS FUNCIONAIS DO PELC

Para que se entenda mais sobre as questões referentes ao PELC é preciso abordar o conceito de políticas públicas ligadas ao lazer e principalmente ao esporte. As políticas públicas podem ser entendidas como uma forma de o poder público travar uma relação com a

sociedade, por meio de ações que atendam o interesse comum de um grupo social. A partir dos anos 1990 surgiu um novo modelo de relação entre Estado e sociedade conhecido como gestão participativa e que possui como principal objetivo dar ênfase aos anseios da população afastando assim à ideia de supervalorização quanto aos poderes do Estado (SILVA; GOMES, 2017). O PELC está em Sete Lagoas há dois anos e é uma iniciativa da Secretaria Municipal de Esportes, porém é financiado com verbas do Governo Federal. A cidade conta com dez núcleos espalhados pelos bairros e cada núcleo possui um subnúcleo, O quadro de funcionários desses núcleos costumam ser formados por um coordenadores e seis agentes de áreas de atuação variadas.

O PELC é um serviço que se encontra dentro do modelo de gestão participativa já que possui ações que necessitam da participação ativa de seu público alvo e diz respeito à categoria de Políticas Públicas do Esporte e Lazer. Desde seus primórdios esta área de atuação pública possui como um de seus principais objetivos educar a sociedade através de práticas de saúde disseminadas por meio da prática do esporte e do exercício de atividades de lazer como aulas de música, oficinas de arte e outros. O PELC se encaixa nesse contexto com o objetivo específico de atuar contrariamente à questão da ocupação inadequada de tempo que pode atingir a população independente da classe social (SILVA; GOMES, 2017).

Em vigência desde 2003, o PELC foi uma das primeiras iniciativas partidas da Secretaria Nacional de Desenvolvimento de Esporte e Lazer (SNDEL) e desde sua implementação no âmbito das políticas sociais possui como principal tarefa a ampliação ao acesso do esporte e lazer a crianças, idosos, jovens, adolescentes, adultos e pessoas com necessidades especiais. Atua no combate à desigualdade com fins a amenizar problemas sociais tais como segregação e desemprego (UFMG, 2017).

Partindo desse objetivo geral surgiram alguns objetivos específicos do programa como a atenção reforçada ao incentivo a participação social e política do público envolvido por diversos meios, como o investimento em eventos que apoiem iniciativas esportivas e dá espaço para que os usuários possam imprimir suas raízes culturais através do esporte recreativo e do lazer (UFMG, 2017).

O PELC utiliza como principal ferramenta para alcançar os objetivos de enfrentamento à desigualdade, a metodologia da educação popular pautada na organização e conscientização da sociedade, que difere da educação tradicional principalmente quanto ao nível de consciência social do público alvo. Esse método visa levar em conta, mais que o conflito do qual parte a iniciativa do problema, como também a realidade do usuário do

programa por parte do profissional que o acompanha, a organização dos conhecimentos sobre essa realidade e aplicação do conhecimento como forma de embate aos conflitos inerentes à realidade do usuário (SILVA; GOMES, 2017).

As ações praticadas dentro do PELC são divididas em três categorias diferenciadas por suas respectivas frequências: um evento mensal chamado de Evento do Núcleo, um evento trimestral que visa a socialização e a prática de oficinas chamado de Evento Social e um evento que reúne várias unidades e usuários do PELC de frequência semestral, o Evento do Programa. Todos os eventos buscam levar atividades esportivas e que proporcionem lazer ao público que estiver aberto para tais atividades (UFMG, 2017).

## 2. 4 O PAPEL DA PSICOLOGIA NO CONTEXTO ESPORTIVO

No contexto esportivo atual, principalmente no que tange ao esporte recreativo e de incentivo público, a Psicologia tem ganhado cada vez mais espaço. Exemplo disso é o crescimento constante da Psicologia Esportiva no cenário brasileiro, que vem sendo construída com base nos aspectos particulares das diversas modalidades esportivas e de seus praticantes, dando espaço para a contribuição de vários ramos da ciência psicológica tais como a Psicologia Social e a Psicologia Comportamental (RUBIO, 2007).

Dentre suas variadas possibilidades de atuação a Psicologia do Esporte também possui um ramo ligado ao esporte de cunho recreativo, utilizado na metodologia do PELC. O psicólogo esportivo inserido no contexto público e mais especificamente em um programa como o PELC, geralmente, tem como função a análise de comportamento recreativo, que se define como o comportamento apresentado pelos praticantes durante a atividade esportiva com fins recreativos, o que torna seu público alvo variado já que o esporte recreativo é aberto para todas as faixas etárias, gêneros e classes sociais, o que aproxima o ramo da psicologia social (RUBIO, 2007). O trabalho do psicólogo esportivo também pode incluir a análise de emoções que possam surgir ligadas a praticas esportivas, auxílio na iniciação esportiva de crianças e adolescentes e a tentativa de entendimento sobre as influencias de aspectos psicológicos sob o desempenho físico (ALMEIDA *et al.*, 2015).

Outra possibilidade de atuação do psicólogo social no contexto de programas de esporte e lazer abrange a atuação com foco no contexto social em que esse programa é aplicado. O trabalho pode incluir a criação de grupos terapêuticos aos praticantes das

atividades e dinâmicas que se adequem ao contexto dos usuários do programa (CARVALHO; VILELA, 2014).

Embora ainda seja uma área pouco explorada dentro do ramo esportivo, a Psicologia Comportamental também se insere nesse contexto através da Análise do Comportamento. Pautada na filosofia considerada a filosofia do comportamento humano, o Behaviorismo Radical, esse tipo de análise entende os fenômenos psíquicos como comportamentos. O analista comportamental, geralmente, atua a partir de uma queixa inicial por parte do praticante de esporte que culmina na identificação de comportamentos que influenciam à prática esportiva e na observação desses comportamentos afim de identificar seu contexto e as consequências que os mantêm, com o objetivo de alterá-los de alguma forma. Entendendo os fatores que são motivadores de alguns comportamentos e suas influencias nas equipes de alto rendimento (SOUZA; GONGORRA, 2016).

### **3 METODOLOGIA**

Após a pesquisa bibliográfica realizada com fins de dar base a este trabalho acadêmico, o processo de pesquisa de campo se inicia com a escolha de uma das sedes do Programa Esporte e Lazer da Cidade (PELC) localizada na cidade de Sete Lagoas. A sede do PELC do bairro Boa Vista foi escolhida por abranger beneficiários do programa de várias faixas etárias, níveis sociais e outros fatores de diferenciação da amostra com o intuito de enriquecer as informações colhidas. Depois da coleta de dados através do questionário houve o momento de análise dos resultados que se deu com base no método de análise de discurso formulado por Bardin (2011) que possibilita a comparação ampla entre características ausentes ou presentes nas respostas dos entrevistados.

O objetivo principal da pesquisa são as transformações psicológicas e sociais vividas pelos usuários após o ingresso nas atividades esportivas e que buscam proporcionar momentos de lazer. O grupo de participantes da pesquisa foi composto por oito pessoas, cinco mulheres e três homens, na faixa etária entre 18 e 50 anos.

A pesquisa qualitativa foi escolhida por tratar-se de um método que visa colher opiniões diretamente dos participantes, sem que o resultado seja generalizado, apenas explorado com fins de buscar informações sobre determinado tópico presente no questionário (TAQUETTE; MINAYO, 2015). Nesse caso, os tópicos foram formuladas com objetivo de identificar a percepção dos usuários do PELC acerca das influencias do programa na vida de

cada um e posteriormente foram analisadas de forma de alcançar o conhecimento sobre o funcionamento e os resultados desse programa. O critério para que esse assunto seja abordado é o fato de as políticas públicas ligadas ao esporte e ao lazer ainda serem um ramo pouco explorado na área de pesquisa, o que torna o assunto extremamente relevante, e os resultados desse tipo de serviço ainda não terem sido abordados de forma mais abrangente levando em conta as diferenças de antes e depois do início das atividades na vida dos beneficiários.

O método de coleta de dados escolhido para a estruturação da entrevista foi o questionário, já que a proposta é levantar dados para que sejam analisados posteriormente. Este método garante a padronização dos dados colhidos, fato que auxilia a comparação das respostas dos participantes no momento de processamento e descrição de dados. O questionário utilizado nessa pesquisa contém 15 questões acerca da vivência dos usuários antes e depois do início de suas atividades no PELC e questões relativas à bem estar mental e convivência social. As questões foram estruturadas de forma aberta já que não possuem o intuito de sugerir nenhum tipo de resposta, deixando o participante livre para respostas diversas. O questionário foi produzido em linguagem acessível já que o público alvo é variado e também como forma de reduzir erros nas respostas (VIEIRA, 2009).

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **4.1 OS ASPECTOS SOCIAIS LIGADOS AS ATIVIDADES DO PELC**

A análise dos dados colhidos através de questionário ocorreu de acordo com o método de análise de conteúdo por se tratar de uma metodologia que permite considerar conjuntos de características semelhantes e diversas entre as respostas analisadas (BARDIN, 2011), ou seja, permite que sejam analisados aspectos comuns que digam respeito a todos os participantes da pesquisa e os aspectos subjetivos que levam em conta transformações relatadas nas respostas dos beneficiários do PELC.

Perante análise dos dados colhidos no início do questionário aplicado que continha questões referentes a idade dos pesquisados, constatou-se a eficaz abrangência do programa em relação a diferentes faixas de idade sendo que os participantes da pesquisa encontram-se na faixa entre 18 e 50 anos. Apesar de ser abrangente quanto a este aspecto, os jovens constituem maior parte do público atendido pelo programa o que demonstra mais uma vez a importância do PELC, já que o comportamento sedentário é muito recorrente na faixa etária

correspondente a adolescência devido ao grande desenvolvimento da tecnologia. Em uma época em que os jovens passam cada vez mais tempo em contato com equipamentos eletrônicos e sem nenhuma oportunidade de movimentação, a inserção de espaços dedicados ao esporte e ao lazer em centros urbanos torna-se imprescindível para a manutenção da saúde de jovens e adolescentes (MOREIRA *et al.*,2017).

As mudanças em relação ao convívio social proporcionadas pelas atividades e eventos oferecidos pelo programa são aspectos notáveis entre os oito participantes. Eles relatam que as atividades promovem o aumento do ciclo de amizade e com isso maior sensação de bem estar pessoal dos participantes, o que colabora com a melhoria das relações sociais já que tendem a estarem mais dispostos a conviverem em grupo (ALMEIDA, 2010). Além dos contatos pessoais, a melhoria da comunicação entre a comunidade e o contato com realidades diversas são outras contribuições encontradas nos relatos dos participantes.

A comunidade em que a pesquisa foi aplicada abrange uma população muito diversificada quanto a classes sociais, faixas etárias e outros aspectos que possuem influencia no surgimento de questões na comunidade como o distanciamento entre os moradores, segregação e o preconceito. O que se constata quanto a esse aspecto é que o espaço aberto ao esporte e ao lazer, assim como afirma Silva (2015), mostra-se uma importante ferramenta a favor do diálogo que é uma das maiores armas contra as práticas de segregação e outros aspectos negativos surgidos entre a comunidade.

Fenômenos sociais como a segregação e o desemprego podem culminar em ramificações negativas, tais como a violência que também pode ser relacionada à ocupação indevida do tempo, principalmente quanto à população jovem (ALMEIDA, 2010). Este problema é um alvo direto das atividades do PELC, de acordo com os ditos de suas diretrizes, já que dois dos participantes com idade de dezoito anos alegam terem suas vidas transformadas após o ingresso nas atividades do programa, especificamente aulas de violão e *jiu- jitsu*. Ambos alegam melhora de entendimento quanto a conceitos concernentes a leis e regras sociais, uma transformação subjetiva que recai positivamente diante a vida de toda uma comunidade e torna-se uma transformação coletiva (SILVA, 2015).

#### 4.2 AS ATIVIDADES OFERECIDAS PELO PELC E OS FATORES DO BEM ESTAR PESSOAL

A autoestima dos seres humanos é um fator ligado à visão que possuem de si mesmos o que torna um aspecto tão importante quanto a formação de uma saúde mental forte e estável, sendo inerente ao bem estar psicológico. Alguns dos fatores que podem ser citados como formas de aquisição de autoestima e segurança e que se encontram ligados às praticas de esporte e lazer são os ganhos de habilidades e a transformação da aparência física (PEREIRA *et al.*, 2017). Exemplos de atividades que proporcionam essas transformações citados pelos participantes da pesquisa são aulas de *jiu-jitsu*, violão, dança, atividades aeróbicas e atividades funcionais que consistem em circuitos com determinado número de exercícios que possuem funções específicas às necessidades pessoais dos praticantes, tais como emagrecer e ganhar resistência física.

Um dos participantes das aulas de violão relata que a evolução em relação à prática do instrumento foi fundamental para que se sentisse mais seguro em uma entrevista de emprego, hoje ele está empregado e continua com as aulas de violão como forma de manutenção da saúde mental. O ganho de segurança pessoal se liga a práticas recreativas a partir do momento em que o praticante sente-se capaz de exercer uma atividade em que pode perceber sua evolução como um ser ativo pessoalmente e socialmente (SEBENELLO *et al.*, 2016). Esse aspecto cumpre o objetivo, descrito em documento publicado pela Universidade Federal de Minas Gerais (2017) sobre as diretrizes do PELC, de encaminhar os cidadãos a reinserção social através de sua preparação social com foco na inserção no mercado de trabalho.

Quando questionados quanto à importância do esporte e do lazer em suas vidas, sete beneficiários do programa citaram a mudança do estilo de vida sedentário para um estilo mais ativo que proporciona saúde e bem estar como o ganho mais importante adquirido com o ingresso nas atividades do programa. Essa mudança de um estilo de vida apático para uma vida ativa é um ponto marcante entre praticantes de esporte e de lazer e proporcionam importantes benefícios físicos e mentais (SANTOS; FERREIRA; RIBEIRO, 2015). Dentre os mais citados pelos voluntários da pesquisa estão a melhoria da qualidade do sono, a qualidade de vida e a diminuição de peso.

#### 4.3 A METODOLOGIA DO PELC: ELOGIOS E CRÍTICAS

Em relação à maneira como os usuários do programa que foram pesquisados chegaram até a unidade de incentivo ao esporte e lazer, os meios de acesso e divulgação do

programa mostram-se variados. A indicação de amigos, conhecidos e até mesmo de escolas foram as formas de aproximação do programa citadas por quatro participantes. Outros três participantes tiveram contato ao encontrarem o grupo praticando atividades. A divulgação desse programa em redes sociais demonstra-se eficiente através do relato de dois beneficiários do programa que o conheceram através da página do PELC no *facebook*. Essa constatação adequa o serviço prestado nesse núcleo do PELC adequado à metodologia de incentivo e conscientização da população ao esporte e lazer (FARIA, 2017).

A metodologia aplicada pelos funcionários do PELC é pautada em um modo de educação que difere dos métodos tradicionais pela sua aproximação com o público através do contato com a realidade do beneficiário atendido pelo programa (SILVA; GOMES, 2017). Pelo fato de os funcionários da unidade pesquisada seguirem a risca as recomendações das diretrizes do PELC, os participantes não apontaram nenhuma dificuldade de convivência com os profissionais. Uma das participantes alega a competência dos profissionais envolvidos nos serviços prestados já que demonstram comprometimento, assiduidade, disposição para ensinar e ajudar a todos sem qualquer restrição.

Segundo diretrizes publicadas pelo Ministério da Educação (2017) a qualidade das atividades empregadas no programa também é um aspecto essencial para o funcionamento do PELC, a instituição pesquisada também se mostra adequada segundo o critério de todos os participantes da pesquisa que elogiam sem apontarem falhas quanto a este quesito. As críticas apontadas pelos participantes recaíram sobre a falta de mais eventos que possam reunir núcleos de outros bairros que possuam sedes do PELC, os chamados Eventos do Programa, já que esses só ocorrem semestralmente e são fundamentais para a troca de experiências entre diversos núcleos (UFMG, 2017).

Outra crítica feita pelos voluntários diz respeito à falta de contato com a atuação dos profissionais da psicologia dentro do programa, o que constata que mesmo possuindo várias funções e áreas de atuação nesse contexto (RUBIO, 2007), a psicologia ainda é uma área pouco explorada dentro do serviço. Nenhum dos participantes teve contato com profissionais ligados a essa área, apesar de notarem grandes transformações psíquicas desde que ingressaram no PELC.

#### 4.4 OUTROS APONTAMENTOS IMPORTANTES

Como principais resultados desta pesquisa de campo, há a confirmação de que programas importantes para o incentivo de atividades que compreendem o esporte e o lazer podem proporcionar transformações tanto sociais quanto individuais capazes de influenciar diretamente o bem estar comunitário e a saúde mental dos beneficiários do serviço (WEINBERG; GOULD, 2017). Essa informação corrobora a hipótese formulada para a orientação deste trabalho acadêmico. Segundo o objetivo geral dessa pesquisa ficaram claras as maiores transformações na vida dos beneficiários do PELC após o início de suas atividades as mudanças subjetivas dos padrões de vida, do padrão sedentário ao ativo e transformações sociais.

Porém, a maior transformação apontada pelos voluntários de pesquisa é a transformação social, já que os entrevistados alegam enxergarem a comunidade de uma forma diferente do que enxergavam antes de iniciarem as atividades no programa, o que valida os objetivos do PELC da aproximação entre a comunidade e a diminuição da segregação (STTIGER, 1998). As transformações individuais proporcionadas pelas atividades de lazer e esporte também foram marcantes durante a pesquisa, sendo o fortalecimento do bem estar psíquico o benefício mais citado pelos participantes, o que também corresponde às hipóteses e ao objetivo geral do trabalho (WEINBERG; GOULD, 2017).

A questão norteadora desta pesquisa procura saber quais as contribuições psicológicas os usuários do PELC identificam após o ingresso no programa. Após a análise de resultados pode-se citar dentre os benefícios psíquicos mais notados pelos voluntários a ativação de novos comportamentos positivos, o fortalecimento da autoestima e autonomia, mentes mais ativas e melhor capacidade de lidar com problemas com tranquilidade.

## **5 CONCLUSÃO**

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou um aprofundamento em um ramo das políticas públicas ainda pouco explorado que são os programas destinados ao esporte e lazer. A pesquisa de campo possibilitou também uma análise profunda acerca dos resultados adquiridos pelos beneficiários do programa ao longo das atividades que desempenham e outros aspectos importantes que cercam a vivência dos praticantes em relação ao serviço, tais como as qualidades das atividades oferecidas e a eficácia da metodologia utilizada pelos profissionais que compõem o quadro de funcionários da unidade do PELC pesquisada.

Esta pesquisa torna-se importante se tomarmos o esporte e o lazer de uma ótica que os coloca como uma fonte importante de ressignificação das realidades apresentadas pelos usuários deste tipo de serviço. A maioria do público atingido pelas atividades oferecidas pelo PELC conseguiu deixar de viver uma vida sedentária e propícia ao surgimento de problemas de saúde física e mental e aderiu um estilo de vida ativo, saudável e condizente a aspectos sociais.

Como resposta à questão norteadora desta pesquisa, o questionário aberto que foi aplicado alcançou resultados positivos já que através da análise das respostas dos beneficiários da unidade do PELC pesquisada, pode-se afirmar a eficácia das atividades empregadas no programa em relação ao bem estar psíquico dos participantes. Os maiores benefícios psicológicos subjetivos adquiridos pelos voluntários da pesquisa são o ganho de autoestima, um fator muito recorrente durante a pesquisa e fundamental para que alguns dos participantes pudessem ingressar no mercado de trabalho de forma mais segura, bem como características positivas adquiridas com mudanças de comportamento proporcionadas pelas atividades do programa. Os ganhos sociais como a boa convivência também foram mencionados pelos participantes e corresponde às hipóteses iniciais de pesquisa.

Como sugestão para futuras pesquisas na área seria interessante abordar mais a função da psicologia nesse contexto, já que os participantes da pesquisa e os artigos utilizados como referencia abordam pouco a figura do profissional da psicologia em ambientes públicos de esporte e lazer. O maior desafio dessa pesquisa surgiu por parte da pouca exploração da área psicológica dentro dos serviços públicos destinados ao esporte e lazer.

Conclui-se então, que apesar da eficácia do PELC quanto à aquisição de bem estar psicológico de seus beneficiários, tanto pessoalmente como em aspectos sociais, a figura do psicólogo ainda é pouco utilizada dentro de serviços como esses. Portanto seria interessante a criação de grupos de conversa onde o profissional pudesse ser inserido e possa manter contato direto com a população exercendo corretamente assim sua função de auxiliar a ressignificação da vida dos participantes através do PELC.

18 de Junho de 2019.

Sete Lagoas- MG.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. G. B. *A Violência na Sociedade Contemporânea*. Porto Alegre: Editora EDIPUCRS, 2010.

ANDRADE, Alexandre. *Psicologia do Esporte no Brasil: Revisão em Periódicos da Psicologia*. Psicologia em estudo, 2015. Disponível em <<https://www.redalyc.org/html/2871/287143251015/>>. Acesso em 18 de maio 2019.

ANDRADE, L.; BRAGA, D.; TOMAZZONI, E. *Os Espaços Democráticos de Lazer e a Gestão dos Clubes da Comunidade (Cdcs) da Cidade de São Paulo- SP*. Podium Sport, abril, 2016. Disponível em <<http://www.podiumreview.org.br/ojs/index.php/rgesporte/article/view/132>>. Acesso em 18 maio 2019.

BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011

CARVALHO, Cristianne Almeida; VILELA, Ana Maria Jacó. *Psicologia do Esporte no Brasil em Dois Tempos: Uma história Contada e Uma História a Ser Contada*. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil, 2014.

FARIA, Eliene Lopes. *O esporte e suas práticas no PELC: desafios para a educação a distancia*. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017.

HOLLANDA, Bernardo Buarque de. *Futebol, ciência e cultura*. Cienc. Cult., São Paulo , v. 66, n. 2, p. 24-26, June 2014. Disponível em <[http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252014000200011&lng=en&nrm=iso](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252014000200011&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 18 Maio 2019.

MOREIRA, C.D.; SPERANDIO B. B.; ALMEIDA, T.F.; FERREIRA E.F.; SOARES L.A.; OLIVEIRA, R.A.R. *Nível de aptidão física para o desempenho esportivo em participantes adolescentes do projeto esporte em ação*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v.11, n.64, p. 74-82, Jan/Fev. 2017.

PAZIN, Joris et al . *Atividade física no lazer, deslocamento, apoio social e percepção do ambiente urbano em homens e mulheres de Florianópolis/SC*. Rev. bras. educ. fís. esporte, São Paulo , v. 30, n. 3, p. 743-755, Sept. 2016 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092016000300743&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092016000300743&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 May 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000300743>.

PEREIRA, H. P. et al. *Bem Estar Psicológico e Autoestima em Estudantes Universitários*. Revista Iberoamericana de Psicologia e Exercício, Portugal, Vol. 12, nº 2, pp. 297-305, 2017.

RUBIO, Katia. *A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa*. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999.

- RUBIO, Kátia. *Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos*. Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-13, dez. 2007. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 18 maio 2019.
- SANTOS, Luísa R.; FERREIRA, Salomé e RIBEIRO, Pais J.L. *Pontes entre Saúde e Lazer: Um Percorso Diferenciador de Perfis*. Universidade do Porto, Portugal, 2015.
- SEBENELLO, Daiana Cristina; KLEBA, Maria Elisabeth; KEITEL, Liane. *Práticas de lazer e espaços públicos de convivência como potência protetiva na relação entre juventude e risco*. Rev. katálysis, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 53-63, June 2016. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-49802016000100053&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802016000100053&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 09 Maio 2019.
- SILVA, Fábio Silvestre da. *Projetos sociais em discussão na psicologia do esporte*. Rev. bras. psicol. esporte, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 01-12, dez. 2007. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452007000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100005&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 01 maio 2019.
- SILVA, Joanna Lessa Fontes e GOMES, Christianne Luce. *Princípios Teóricos e Metodológicos do PELC*. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, editora UFMG, 2017.
- SOUZA, Silvia Regina; GONGORRA, Maura. *Análise do Comportamento e a Psicologia do Esporte: Alguns Esclarecimentos*. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, vol.6, n° 1, pp. 133-150. São Paulo, 2016.
- STIGGER, Marco Paulo. *Políticas Sociais em Lazer, Esportes e Participação: Uma questão de acesso e de poder, ou subsídios para tomar uma posição frente à pergunta*. Motrivivência, Florianópolis, n. 11, p. 83-98, jan. 1998. ISSN 2175-8042. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/4988>>. Acesso em 19 maio 2019.
- TAQUETTE, Stella Regina; MINAYO, Maria Cecília. *Características de estudos qualitativos conduzidos por médicos: revisão da literatura*. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 20, n. 8, p. 2423-2430, Aug. 2015. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015000802423&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000802423&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 18 Maio 2019.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. *Gestão Participativa do PELC*. Belo Horizonte, editora UFMG, 2017.
- VIEIRA, Sonia. *Como Elaborar Questionários*. Brasil: Editora Atlas, 2009.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.