

## RESUMO

Esta dissertação apresenta dois artigos sobre a atuação em um Projeto Social de Futebol, Futuro Re2ondo (Bicas-MG), fundamentados na Psicologia Social do Esporte, visando compreender o esporte como ferramenta para cidadania e transformação social. O primeiro artigo repensa as concepções de juventude e cidadania no esporte educacional, propondo um modelo de atuação que legitima jovens como promotores socioculturais, rompendo com a visão da adolescência como etapa de inexistência social/política. Amparada pela Psicologia Social do Esporte e Pedagogia da Ternura, o relato da prática contribui para a legitimação dos jovens como sujeitos de pensamento que podem afetar suas próprias realidades. O segundo artigo resulta da práxis construída no primeiro e teve por objetivo a construção do saber científico em resposta às demandas de ansiedade-estado pré-competitiva constatadas na categoria sub-15. Um estudo de caso com 20 adolescentes (13-15 anos) investigou se baixa flexibilidade cognitiva implicaria em maior ansiedade-estado pré-competitiva por meio de uma coleta de dados com instrumentos de flexibilidade cognitiva (WCST) e ansiedade-estado pré-competitiva (CSAI-2R), realização de entrevista semiestruturada e aferição da variabilidade da frequência cardíaca. A amostra demonstrou flexibilidade mental preservada (mediana acima do escore T 50) e ansiedade cognitiva/somática similar a atletas brasileiros entre 16-52 anos. Contudo, houve uma correlação positiva entre ansiedade cognitiva e erros perseverativos (EP; rho= 0,40, p= 0,04) e respostas perseverativas (RP; rho=0,42, p= 0,03) no WCST. Em grupos de alta (n=10) vs. baixa (n=10) ansiedade cognitiva, o primeiro exibiu maior RP ( $26,0 \pm 18,4$  x  $13,6 \pm 8,7$ ; p< 0,05) e EP ( $22,9 \pm 15,5$  x  $12,6 \pm 7,8$ , p< 0,05). Uma redução da potência de alta frequência (HF, ms<sup>2</sup>) (p=0,009; n= 19) indicou menor atividade cardiovagal após a evocação de situações ansiolíticas elencadas previamente pelos participantes e registradas durante um jogo amistoso. Os dados apontaram uma lacuna no CSAI-2R, já que os agentes ansiogênicos externos apontados pelos participantes (i.e., decisões do juiz e cobrança dos colegas/treinador) e evocados na entrevista após jogo não podem ser captados pelo instrumento. A pesquisa sugere intervenções para aprimorar recursos de enfrentamento focados na ansiedade cognitiva por comunicação externa agressiva/injusta, promovendo autonomia juvenil na regulação emocional e no protagonismo social.

**Palavras-chave:** protagonismo juvenil; cidadania; psicologia social do esporte; projeto social; estudo de caso.

## ABSTRACT

This dissertation presents two articles on the experience of working in a Social Football Project, Futuro Re2ondo (Bicas, MG), grounded in the Social Psychology of Sport. The goal is to understand sport as a tool for citizenship and social transformation. The first article reconsiders the concepts of youth and citizenship within educational sport, proposing a model of practice that legitimizes young people as sociocultural promoters, breaking away from the notion of adolescence as a stage of social/political absence. Supported by the Social Psychology of Sport and the Pedagogy of Tenderness, the practice-based account contributes to legitimizing youth as thinking subjects capable of influencing their own realities. The second article is a result of the praxis developed in the first and aimed to construct scientific knowledge in response to demands related to pre-competitive state anxiety identified in the under-15 category. A case study involving 20 adolescents (aged 13–15) investigated whether low cognitive flexibility would imply higher pre-competitive state anxiety, using data collected from cognitive flexibility tests (WCST), pre-competitive state anxiety inventories (CSAI-2R), semi-structured interviews, and heart rate variability measurements. The sample showed preserved mental flexibility (median above T-score 50) and cognitive/somatic anxiety levels similar to Brazilian athletes aged 16–52. However, there was a positive correlation between cognitive anxiety and perseverative errors (PE; rho = 0.40, p = 0.04) and perseverative responses (PR; rho = 0.42, p = 0.03) in the WCST. In the high (n = 10) vs. low (n = 10) cognitive anxiety groups, the former exhibited higher PR (26.0 ± 18.4 vs. 13.6 ± 8.7; p < 0.05) and PE (22.9 ± 15.5 vs. 12.6 ± 7.8; p < 0.05). A reduction in high-frequency power (HF, ms<sup>2</sup>) (p = 0.009; n = 19) indicated lower cardiovagal activity following the evocation of anxiety-inducing situations previously identified by the participants and recorded during a friendly match. The data revealed a limitation in the CSAI-2R, as external anxiogenic factors reported by the participants (e.g., referee decisions and peer/coach pressure) and later recalled in post-match interviews are not captured by the instrument. The study suggests interventions aimed at improving coping strategies focused on cognitive anxiety triggered by aggressive/unfair

external communication, thereby promoting youth autonomy in emotional regulation and social protagonism.

**Keywords:** youth protagonism; citizenship; social sport psychology; social project; case study.