



RELATÓRIO DE DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES DO PROJETO ATLETA CAXANGÁ

Período: Agosto/2025

Sede do Projeto: Caxangá Golf & Country Club

Coordenadora responsável: Thaynah Vasconcelos

OBJETIVO

O presente relatório tem como finalidade descrever todas as atividades desenvolvidas de 01 a 31 de agosto, evidenciando a continuidade do desenvolvimento técnico e mental dos alunos, mesmo diante das adversidades climáticas que marcaram o período.

ATIVIDADES DO MÊS

O mês de agosto foi marcado por intensas chuvas, o que limitou algumas atividades ao ar livre. Para garantir a continuidade do aprendizado, os treinos foram adaptados, com foco especial no aperfeiçoamento do putter e em conteúdos teóricos voltados à estratégia de jogo e às regras do golfe. Essa abordagem permitiu que os alunos ampliassem sua compreensão do esporte e reforçassem fundamentos essenciais.

Mesmo diante das adversidades climáticas, o grupo manteve o foco na preparação para o torneio agendado para o final do mês.

Encerramos agosto com a realização do I Torneio Festivo do Projeto, que reuniu todos os alunos em um momento de integração, aprendizado e celebração. A realização desse torneio interno foi de grande importância, pois proporcionou aos alunos a oportunidade de adquirir experiência prática em competição, vivenciar o ambiente de torneio e aplicar na prática os conhecimentos desenvolvidos nos treinos. O evento simbolizou um importante ciclo de evolução, no qual os participantes demonstraram notável progresso técnico, disciplina e entusiasmo pelo esporte.

REGISTROS:





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945



CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB
DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL

Relatório de intervenção psicológica mês de agosto
Projeto Atleta Caxangá.

Projeto apresentado pela
psicóloga: Ariane Duarte (CRP:
02/19997).

Recife
2025

1. Introdução

O presente relatório tem como finalidade fazer uma síntese do trabalho da psicologia realizado no mês de agosto de 2025 com os atletas do Projeto Atleta Caxangá da turma da segundas-feiras.

As atividades são realizadas no Caxangá Golf e Country Club (local de treinamento dos alunos) no horário das 14h as 17h. As mesmas aconteceram em momentos com o grupo todo como segue na descrição das intervenções a seguir.

2. Intervenção psicológica segunda-feira.

Data	Intervenção	Dinâmica	Psicóloga responsável
04/08/25	Observação técnica da aula de becahtênis.	Intervenção psicológica: Dominó	Ariane Duarte (CRP 02/19997)
11/08/25	Observação técnica da aula de becahtênis.	Intervenção psicológica: jogo da memória com estímulos diferentes.	Ariane Duarte (CRP 02/19997)
18/08/25	Observação técnica da aula de hípica.	Intervenção psicológica: não houve, os alunos foram liberados mais cedo devido do tempo muito chuvoso.	Ariane Duarte (CRP 02/19997)
25/08/25	Observação técnica da aula de hípica.	Intervenção psicológica: Jogo Árvore de Equilíbrio	Ariane Duarte (CRP 02/19997)
30/08/25	Torneio hípica.	Fizemos juntos 3 técnicas psicológicas visando regular as emoções na realização da prova. Foram elas: Técnica mental dos chicletes. Técnica de respiração: Cheira a flor, apague a vela. Técnica da visualização mental.	Ariane Duarte (CRP 02/19997)

3. Considerações

A Intervenção psicológica no dia 04/04/2025:

Dominó: jogo que propicia a Socialização e habilidades sociais entre os alunos, ao jogarem em grupo, ele ensina a lidar com regras, ganhar e perder, respeitar turnos, etc. Habilidades cognitivas desenvolvidas no jogo: atenção e concentração, resolução de problemas, memória e raciocínio lógico.

A Intervenção psicológica no dia 11/08/25:

É um jogo infantil que parece envolver rapidez e reconhecimento de expressões faciais. A caixa menciona que uma ampulheta está inclusa, o que indica que o tempo é um fator importante na dinâmica da brincadeira.

Objetivo: os jogadores usam peças amarelas para interagir com rostos coloridos e expressivos dispostos em uma bandeja vermelha. O objetivo pode ser identificar ou combinar expressões antes que o tempo acabe.

Habilidades cognitivas desenvolvidas no jogo: foco em atenção, agilidade e talvez até empatia.

A Intervenção psicológica no dia 25/08/25

Jogo Árvore de Equilíbrio: O brinquedo de árvore balançando incentiva o desenvolvimento social por meio de emocionantes batalhas entre dois ou mais jogadores, promovendo a comunicação e o trabalho em equipe de uma forma divertida e educativa e ajuda a desenvolver as habilidades de equilíbrio, resposta e pensamento lógico das crianças.

A Intervenção psicológica no dia 30 /08/25

Torneio de Hípica

Fizemos juntos 3 técnicas psicológicas visando regular as emoções na realização da prova. Foram elas:

Técnica mental dos chicletes: O chiclete pode ser utilizado para reduzir a ansiedade pré-competição, a mastigação faz com que o atleta diminua a tensão do jogo para focar nos estímulos relevantes. Receberam uma cartela de chicletes com cartão ensinando mais duas técnicas psicológicas, descritas a seguir.

Técnica de respiração: Cheira a flor, apague a vela.

Usada para regular as emoções, acalmar-se e desenvolver a consciência respiratória.

Execução:

Cheira a flor (Inspirar pelo nariz): seguida por 3-4 segundos.

Apague a vela (Expirar pela boca): Duração da expiração: 4–6 segundos.

Objetivos e benefícios

- Regulação emocional: Ajuda a criança (ou adulto) a se acalmar em momentos de estresse, raiva ou ansiedade.
- Atenção plena (mindfulness): Promove o foco no momento presente por meio da respiração consciente.
- Educação socioemocional: Ensina a reconhecer e controlar as próprias emoções

Técnica da visualização mental: Visualização mental é o ato de imaginar com riqueza de detalhes uma cena, situação ou lugar que transmita tranquilidade, confiança ou segurança. A mente é guiada para "ver com os olhos da imaginação", criando uma experiência interna que influencia positivamente as emoções e o corpo.

Objetivos da técnica

- Reduzir estresse e ansiedade
- Promover calma e bem-estar
- Melhorar concentração e foco
- Desenvolver o pensamento positivo
- Preparar-se para desafios (ex: provas, apresentações)

Os alunos do projeto participaram de todas as intervenções psicológicas, desenvolvendo e treinando as habilidades cognitivas exigidas de cada atividade proposta.

4. Anexo atividades da psicologia em junho/25

04/08/25: Intervenção psicológica: Dominó





11/08/25: Intervenção psicológica: Jogo da memória











25/08/25: Jogo Árvore de Equilíbrio







30/08/25: Torneio de Hípica





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB
DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DO GOLF

RELATÓRIO DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA MÊS DE AGOSTO
PROJETO ATLETA CAXANGÁ - SÁBADO

Projeto apresentado pela
psicóloga: Nayara Oliveira
(CRP:02/23929)

Recife
2025

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório tem como finalidade fazer uma síntese do trabalho da psicologia realizado no mês de agosto de 2025 com os atletas do Projeto Atleta Caxangá da turma do Sábado (Golf).

As atividades foram realizadas aos sábados no Caxangá Golf e Country Club (local de treinamento dos atletas) no horário das 9 horas.

2. INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

DATA	DINÂMICA	OBJETIVO	PSICÓLOGA RESPONSÁVEL
09/08/25	JOGANDO NO ESCURO	ATENÇÃO CONCENTRADA, TOMADA DE DECISÃO, MEMÓRIA DE TRABALHO, AUTOCONFIANÇA	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
16/08/25	JOGANDO NO ESCURO	ATENÇÃO CONCENTRADA, TOMADA DE DECISÃO, MEMÓRIA DE TRABALHO, AUTOCONFIANÇA	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
30/08/25	TORNEIO ATLETA CAXANGÁ		NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)

3. Considerações

Nesse mês de março as atividades tiveram como objetivo trabalhar a percepção corporal, da consciência de movimentos e da noção espacial dentro da área de jogo. As intervenções foram estruturadas para trabalhar componentes cognitivos fundamentais no esporte, como: Atenção concentrada: manter o foco mesmo em condições de privação sensorial; Planejamento motor: organizar mentalmente a execução antes da ação; Tomada de decisão: ajustar estratégias frente ao desafio; Memória de trabalho: reter informações sobre espaço e movimento durante a tarefa; Autoconfiança: confiar na execução mesmo sem apoio visual.

A receptividade dos atletas foi bastante positiva: todos demonstraram engajamento, disciplina e abertura para a experiência, desenvolvendo de forma consistente as habilidades propostas. O exercício também favoreceu reflexões sobre a importância de confiar no corpo, no treino e no processo, mesmo em situações de incerteza.

ANEXO

INTERVENÇÃO 09/08/25 E 16/08/25



