

IMPACTOS DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL DE ATLETAS ADOLESCENTES

IMPACTS OF THE SPORT IN THE MENTAL HEALTH OF TEENAGER ATHLETES

IMPACTOS DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL DE LOS ATLETAS ADOLESCENTES



10.56238/edimpacto2025.090-009

Elyabe Rodrigues

Mestrando em Saúde Pública

Instituição: Unioeste

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: elyabe@udc.edu.br

Abner Wallace De Paula Dos Santos

Graduando em Psicologia

Instituição: União Dinâmica das Cataratas

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: abnersantos.as123@gmail.com

Diego Luis Dillenburger Dos Santos

Graduando em Psicologia

Instituição: União Dinâmica das Cataratas

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: diego8_dill@hotmail.com

Gabriel Paz Gubert

Graduando em Psicologia

Instituição: União Dinâmica das Cataratas

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: gabriel@gubertepaz.com

Leonardo Vinícius Baú

Graduando em Psicologia

Instituição: União Dinâmica das Cataratas

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: leonardobau131@gmail.com

Miguel Alves Feiertag

Graduando em Psicologia

Instituição: União Dinâmica das Cataratas

Endereço: Paraná, Brasil

E-mail: netofeiertag@gmail.com



Mohamed Saad Dabaji
Graduando em Psicologia
Instituição: União Dinâmica das Cataratas
Endereço: Paraná, Brasil
E-mail: mohammeddabaja@hotmail.com

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo estudar o impacto do esporte na saúde mental dos atletas, destacando os benefícios físicos e mentais, além de explorar como esses fatores influenciavam o bem-estar e a sociabilidade dos jovens praticantes. O estudo buscou identificar formas de minimizar os impactos negativos, melhorar o desempenho esportivo e promover um ambiente mais saudável. O problema central esteve relacionado ao aumento de questões como ansiedade, estresse e burnout durante os períodos de preparação para competições, especialmente entre os jovens atletas. Esses fatores, combinados com pressões familiares e interpessoais, prejudicam não apenas o desempenho, mas também a saúde mental dos atletas, afetando sua vida esportiva e pessoal. O artigo explorou como a alta exigência física e emocional impacta psicologicamente os jovens atletas, mostrando como esses desafios afetavam sua autoconfiança e rendimento. Além disso, foram discutidos os efeitos de fatores externos, como lesões e pressões sociais, e a importância de fortalecer a coesão e a comunicação entre os membros da equipe. A metodologia utilizada incluiu observação naturalística, aplicação de questionários e apresentação de técnicas de relaxamento e roda de conversa com jovens atletas de handebol do município de Foz do Iguaçu, PR. Estes métodos permitiram identificar que a carga excessiva de treinos, associada a fatores externos, desencadeava sintomas de burnout, afetando tanto o desempenho quanto o bem-estar psicológico dos atletas. Concluiu-se que intervenções focadas no suporte emocional, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), poderiam melhorar significativamente o desempenho esportivo e reduzir os impactos psicológicos negativos. O fortalecimento desse suporte e a criação de um ambiente esportivo mais equilibrado foram considerados fundamentais para o desenvolvimento saudável dos jovens atletas.

Palavras-chave: Saúde Mental. Esporte. Ansiedade. Burnout. Jovens Atletas.

ABSTRACT

The present study aimed to examine the impact of sports on athletes' mental health, highlighting both physical and psychological benefits, as well as exploring how these factors influence the well-being and sociability of young practitioners. The research sought to identify ways to minimize negative impacts, improve athletic performance, and promote a healthier environment. The central issue was related to the increase in anxiety, stress, and burnout during competition preparation periods, especially among young athletes. These factors, combined with family and interpersonal pressures, harm not only performance but also the athletes' mental health, affecting both their sporting and personal lives. The article explored how high physical and emotional demands psychologically affect young athletes, showing how these challenges impact their self-confidence and performance. In addition, the effects of external factors, such as injuries and social pressures, were discussed, as well as the importance of strengthening cohesion and communication among team members. The methodology included naturalistic observation, questionnaire application, and the presentation of relaxation techniques and discussion circles with young handball athletes from the municipality of Foz do Iguaçu, PR. These methods revealed that excessive training loads, combined with external factors, triggered symptoms of burnout, affecting both performance and psychological well-being. It was concluded that interventions focused on emotional support, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), could significantly improve athletic performance and reduce negative psychological impacts. Strengthening this support and creating a more balanced sports environment were considered essential for the healthy development of young athletes.

Keywords: Mental Health. Sport. Anxiety. Burnout. Young Athletes.



RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar el impacto del deporte en la salud mental de los atletas, destacando los beneficios físicos y mentales, además de explorar cómo estos factores influían en el bienestar y la sociabilidad de los jóvenes practicantes. El estudio buscó identificar formas de minimizar los impactos negativos, mejorar el rendimiento deportivo y promover un entorno más saludable. El problema central estuvo relacionado con el aumento de cuestiones como la ansiedad, el estrés y el burnout durante los períodos de preparación para competiciones, especialmente entre los jóvenes atletas. Estos factores, combinados con presiones familiares e interpersonales, perjudican no solo el rendimiento, sino también la salud mental de los deportistas, afectando su vida deportiva y personal. El artículo exploró cómo la alta exigencia física y emocional impacta psicológicamente a los jóvenes atletas, mostrando cómo estos desafíos afectaban su autoconfianza y rendimiento. Además, se discutieron los efectos de factores externos, como lesiones y presiones sociales, y la importancia de fortalecer la cohesión y la comunicación entre los miembros del equipo. La metodología utilizada incluyó observación naturalista, aplicación de cuestionarios y presentación de técnicas de relajación y círculos de diálogo con jóvenes atletas de balonmano del municipio de Foz do Iguaçu, PR. Estos métodos permitieron identificar que la carga excesiva de entrenamientos, asociada a factores externos, desencadenaba síntomas de burnout, afectando tanto el rendimiento como el bienestar psicológico de los atletas. Se concluyó que las intervenciones centradas en el apoyo emocional, como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), podrían mejorar significativamente el rendimiento deportivo y reducir los impactos psicológicos negativos. El fortalecimiento de este apoyo y la creación de un entorno deportivo más equilibrado se consideraron fundamentales para el desarrollo saludable de los jóvenes atletas.

Palabras clave: Salud Mental. Deporte. Ansiedad. Burnout. Jóvenes Atletas.



1 INTRODUÇÃO

É de conhecimento comum que a prática de atividade física no cotidiano dos seres humanos traz inúmeros benefícios, sejam eles físicos e mentais. Estudantes que têm o hábito de praticar algum esporte têm um maior bem-estar em suas vidas, além de aproximar e estreitar laços entre os indivíduos praticantes, causando, consequentemente, a interação social entre eles. A boa relação entre os jogadores, e com o próprio treinador, pode ser vista como uma forma de redução de danos no quesito de saúde mental e aumento da auto-eficácia dos atletas nos treinos e jogos.

Porém, não são somente benefícios que são atribuídos à prática, principalmente no ramo competitivo. Ao decorrer da pesquisa podem ser analisadas algumas questões de saúde mental que necessitam de atenção por parte dos profissionais, como ansiedade e depressão, principalmente quando a prática é utilizada de forma competitiva.

Vale ressaltar que, no momento pré-competição, os jovens podem ser afetados em três aspectos que serão explanados no decorrer do trabalho, sendo eles: cognitivo, perturbação somática e autoconfiança. Além disso, quanto mais a competição avança, mais os jovens ficam ansiosos e maiores as chances de apresentarem indicadores de burnout, como: irritabilidade, problemas com o sono, humor depressivo, hábitos alimentares pobres, abuso de substâncias, entre outros.

O que não pode deixar de ser citado é como as situações da vida pessoal de cada atleta influenciam na saúde mental e consequentemente no rendimento no esporte. Na pesquisa obteve-se dados de casos como lesões e questões relacionadas a relacionamentos amorosos que foram verbalizadas pelos próprios atletas durante a observação e entrevista dos pesquisadores.

O presente trabalho tem como objetivo entender os maiores impactos e demandas de saúde mental apresentadas por jovens que praticam algum esporte, sejam positivos ou negativos, além de sugerir algumas abordagens e técnicas para serem utilizadas com esse público. Com estes dados coletados, os profissionais terão maior amparo e capacidade de resolver situações envolvendo o tema, atender estes sujeitos, consequentemente reduzindo os impactos psíquicos que provavelmente irão afetar estes jovens.

2 EFEITOS DO ESPORTE SOBRE A SAÚDE MENTAL

A atividade física é uma forma de alcançar a saúde mental no público adolescente, principalmente se realizada em conjunto, pois leva em consideração os fatores de sociabilidade desse público. Atividades esportivas e de lazer abrangem diversos aspectos do desenvolvimento dos adolescentes, como os físicos e psicossociais. Podendo ser considerada, dessa forma, um fator de proteção para adolescentes sujeitos à vulnerabilidades (Nóbrega *et al.*, 2020).

Os estudantes universitários que engajam em esportes como uma forma de aliviar o estresse, no geral, tem uma maior satisfação e bem-estar na vida. Além disso, a prática do esporte pode



aproximar e estreitar laços com outros indivíduos, ocasionando em uma melhora na comunicação interpessoal. A prática do esporte, neste contexto universitário, desempenha um importante papel na promoção de uma melhora no bem-estar subjetivo (Hou, 2023).

Segundo Hou (2023) a prática do esporte, em universitários, pode aperfeiçoar o caráter do indivíduo. Dessa forma, contribui para uma formação de caráteres resilientes e audaciosos, os quais são qualidades que impactam de forma positiva o senso de bem-estar. Também, o sucesso nas intempéries da vida leva a um maior sentimento de felicidade e realização, os quais são fundamentais para um senso de bem-estar.

Ainda no contexto universitário, o esporte regular é uma forma de amenizar sintomas de estresse, assim como atenuar problemas psicológicos como depressão e ansiedade a longo prazo. Ademais, o esporte deve respeitar as capacidades físicas momentâneas individuais, pois atividades além da capacidade podem gerar fadiga e perda de motivação (Du; Liu, 2022).

Ainda, de acordo com Du e Liu (2022), os 500 acadêmicos da universidade de Shandong Jianzhu no início do projeto apresentaram diversos indicadores de problemas psicológicos e sociais, destacando-se os problemas de ansiedade, depressão e comunicação interpessoal. Neste último problema, a comunicação interpessoal, houve uma taxa de incidência de 37% nos participantes. Logo, após um ano de implementação do esporte na rotina dos acadêmicos foi possível notar uma melhora nos aspectos de relacionamento interpessoal, depressão e ansiedade.

Em contrapartida com os benefícios, de forma geral, segundo Xanthopoulos *et al.*, (2020), existem indícios que estudantes que se dedicam a esportes de alta intensidade apresentam o mesmo nível de problemas envolvendo saúde mental comparados a seus pares não esportistas. Entretanto, neste público esportista, existem mais estressores por conta da demanda de balancear sua vida atlética com a vida acadêmica.

O nível de fadiga dos atletas está diretamente ligado ao seu grau de exaustão, tanto física, quanto emocional. Esta exaustão também está correlacionada com a saúde mental, ou seja, quanto mais exausto o atleta estiver, pior será sua saúde mental. As redes de apoio funcionam como uma forma de atenuar os sintomas de estresse durante o treinamento desses atletas, principalmente o suporte familiar (Han, 2021).

O esporte, bem como as relações com colegas, familiares e até mesmo com os treinadores, são fatores que podem influenciar na motivação intrínseca dos jogadores. Um estudo realizado com 53 jogadores adolescentes em sua fase quantitativa e com 12 jogadores em sua fase qualitativa demonstrou a relação entre a motivação intrínseca com o esporte e com o aprendizado deste. É importante destacar que é recomendado que a relação entre o técnico e a equipe seja boa (Vieira, 2020).

Em seu estudo com jogadores de 5 a 10 anos, Li e Hu (2023) demonstram que diversos fatores podem acarretar ansiedade em jogadores. Pode-se citar fatores como o tempo que o jogador treina,



quanto mais anos de treino, menor a ansiedade; a modalidade em que cada jogador jogou, competições locais geram menos ansiedade que as nacionais. Além disso, a posição que o jogador está no time, goleiro, defesa ou ataque, aumentam, respectivamente, a sua vulnerabilidade. Os autores defendem que o estado mental dos atletas pode interferir positivamente nos seus resultados.

Dessa forma, se o atleta está emocionalmente e mentalmente preparado, ele pode não se deixar abalar pela pressão em jogo e raciocinar as melhores estratégias para a partida. A atenção ao prenúncio psicológico no esporte de competição é um fator muito importante e que deve ser trabalhado com os atletas. Assim, um bom estado de saúde mental pode ser utilizado como um “elemento surpresa” no contexto dos campeonatos esportivos, contando como um recurso favorável ao jogador (Li; Hu, 2023).

Um estudo realizado com 37 jogadores de Handebol cadeirantes, buscou avaliar fatores de motivação intrínseca e fatores de sentimentos negativos relacionados ao esporte, obtendo ambos os resultados no público avaliado. Constatou-se uma relação inversamente proporcional com fatores de ansiedade e autopercepção de prenúncio. Além disso, esses jogadores mais competentes, sentem-se, também, menos pressionados e, por conseguinte, mais atentos (Silva *et al.*, 2021).

As capacidades mentais e psicológicas de um atleta são fatores que implicam nos seus resultados em campo. Atletas como jogadores de futebol e de futsal, por exemplo, estão expostos à ansiedade, ao burnout e ao estresse, fatores que podem impactar o seu desempenho. Além disso, o bom relacionamento da equipe com os treinadores e as estratégias de coping são fatores que podem mitigar os danos e aumentar a auto eficácia nesses atletas (Alves *et al.*, 2022).

Os atletas precisam passar por intempéries da vida para atingirem os seus objetivos, isso deve ser levado em consideração. Nesse sentido, quando se tem um objetivo, sacrifícios devem ser feitos para se chegar a eles. Os sofrimentos do público pesquisado podem ser interpretados como um sofrimento pelo qual eles devem passar em prol de um objetivo maior a ser atingido, a profissionalização (Rodrigues *et al.*, 2023).

A alta intensidade de treinos pode levar a uma sobrecarga, normalmente é mais propício em conjunto com certas condições influentes, ainda mais se associada a aspectos da personalidade como a tendência ao estresse e ao perfeccionismo. Estes fatores podem contribuir para o desencadeamento do burnout (DiFiori *et al.*, 2014, Gustafsson; Sagar; Stenling, 2017, *apud* Xanthopoulos *et al.* 2020).

2.1 BURNOUT, DESEMPENHO E PRESSÃO NO ESPORTE

No aspecto da ansiedade pré competição, é possível salientar 3 componentes. O primeiro é o cognitivo, que diz respeito a pensamentos, julgamentos e dúvidas sobre si mesmo. Já o segundo componente é a perturbação somática, que se refere às sensações físicas, como sudorese, taquicardia e tensão muscular. Por último, o terceiro componente, a autoconfiança que pertence a sensação da confiança nas próprias capacidades (Martens *et al.*, 1990, *apud* Berwald *et al.*, 2023).



Os achados no estudo de Berwald *et al.* (2023) mostram que quanto mais a competição avança e se torna mais acirrada, os atletas tendem a se sentirem mais ansiosos e apresentar indicadores de burnout. Ainda, há evidências de uma correlação significativa entre a ansiedade cognitiva e os sintomas de exaustão física e emocional.

Os sintomas de síndromes, como a do Burnout, comumente associados ao trabalho, podem ser encontrados em outros contextos e se relacionar com outros sintomas negativos, como exaustão emocional e descrença. É importante que essas variáveis sejam estudadas, pois mapeá-las, pode possibilitar o estabelecimento de uma intervenção mais eficaz e personalizada. É importante considerar, que o burnout, pode ser encontrado, também, em contextos como o universitário (Resende *et al.*, 2024).

São, ainda, impactos do burn-out: irritabilidade, problemas com o sono, dores de cabeça, humor depressivo (podendo escalar para suicídio), hábitos alimentares pobres e práticas de saúde, abuso de substâncias, performance prejudicada, dificuldade cognitiva, especialmente atenção, memória e funções executivas, desumanização dos outros, relações pessoais e profissionais prejudicadas, e baixa autoestima (Sorensen, 2024).

Segundo Bicalho *et al.* (2020), em seu artigo, os autores utilizaram um questionário de burnout em atletas (QBA), em uma população de 53 atletas de futebol da divisão sub-20. O levantamento dos dados pelo questionário evidenciou que o período de maior sintomas envolvendo o burnout, de acordo com a percepção desses jogadores, era o de treinamento pré-competição. Ainda, a maioria dos atletas apresentava uma estabilidade nos sintomas de burnout, aproximadamente 39,63% dos atletas, demonstrando uma constância durante a temporada.

O burnout, no contexto do esporte, se apresenta como uma síndrome fluida, que pode oscilar a depender do ambiente dos atletas, além do mais afeta cada indivíduo de forma particular e individual. Alguns atletas podem demonstrar diversas configurações comportamentais no burnout, como uma estabilidade nos sintomas, ou variações ao decorrer da temporada (Bicalho *et al.*, 2020).

Apesar de Feng e Yuan (2021) não terem encontrado resultados expressivos para a síndrome de burnout, eles ressaltam a importância de monitorar os níveis dos sintomas de burnout em atletas. Pois obteve-se resultados correlacionados entre os níveis de burnout e os de sobrecarga dos atletas, bem como o de sentimentos negativos em relação ao esporte. O estudo foi realizado com 95 atletas trampolinistas, com idade média de 13 anos. O suporte social foi apontado como método de fortalecer a mente desses atletas e de possibilitá-los focar novamente nos treinos e nos jogos.

2.2 ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

A Teoria Cognitivo Comportamental baseia-se na premissa de que os pensamentos, bons ou ruins, estruturam-se em três diferentes níveis, que se aprofundam na imagem que o indivíduo molda



de si mesmo. Os pensamentos automáticos, são os menos profundos e, como o próprio nome sugere, ocorre automaticamente para dar algum juízo para algo feito pelo sujeito. Depois deles, têm-se as crenças intermediárias e, por fim, as crenças nucleares. Uma mudança eficaz, sugere que se baseie nesses três níveis (Beck, 2022).

O pensamento inútil pode causar a falsa sensação de que o indivíduo não consegue fazer sequer coisas simples e, assim, impossibilitar o indivíduo de fazê-lo. Dessa forma, a estratégia adotada pela TCC é a de identificar tais pensamentos e confrontá-los, substituindo-o por pensamentos mais funcionais. Por exemplo: o pensamento “não consigo fazer arremessos” pode ser substituído por “faço muitas coisas bem, posso tentar fazer esse arremesso” cultivando pensamentos automáticos positivos (Beck, 2022).

Santos, Alves e Chaves (2023) trazem em seu artigo a relevância da terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma intervenção eficaz no contexto do esporte. Além disso, as técnicas utilizadas na TCC, como a técnica de relaxamento, *coping* e tarefas cognitivas, são propostas eficazes de intervenção na preparação dos atletas para uma competição. Dito isso, conclui-se que a TCC é uma abordagem viável para o manejo do estresse.

Ademais, a TCC é uma forma eficaz de manutenção da saúde mental nos mais diversos esportes, essa ampla abrangência é decorrente da perspectiva de tentar compreender o sujeito pelo meio em que está inserido. A TCC busca engendrar sentimentos mais positivos para uma melhora comportamental dos atletas (Trevelin; Alves, 2019, *apud* Santos; Alves; Chaves, 2023).

Para Beck (2022) os pensamentos automáticos podem ser substituídos de ruins para bons por meio de uma prática de automonitoramento. Estabelece-se um plano de ação, que faz o indivíduo refletir sobre as atitudes que ele pode tomar para atingir os seus objetivos. Dessa forma, responde-se a generalização dos pensamentos inúteis experienciando outros pontos de vista. Mitigando, assim, os obstáculos na direção dos objetivos.

Jogadores sem metas claras e objetivos bem definidos podem sentir que não há resultados aparentes no seu treinamento, o que pode prejudicar a confiança e motivação. Também os jogadores normalmente ficam tensos durante uma competição, o que pode ocasionar em uma partida insatisfatória. Com o uso de metas bem definidas, os jogadores podem dirigir todos seus esforços para alcançar seus objetivos. Dito isso, é importante a definição de metas claras para os atletas atingirem resultados (Liu; Zeng; Tao, 2023).

Liu, Zeng e Tao (2023) trazem a importância de um treinamento psicológico adequado aos atletas. No caso do estudo citado, os autores fizeram um programa de treinamento psicológico que consiste em treinamento de relaxamento, tensão, controle de pensamento e atenção, com o fito de promover aspectos psicológicos importantes durante uma competição. Os atletas do estudo



demonstraram uma melhora significativa no desempenho em comparação ao grupo de controle. Além disso, o treinamento psicológico possibilita uma maior clareza e tolerância diante os fracassos.

Os princípios fundamentais da TCC consideram, entre outros aspectos, o aspecto do vínculo terapêutico, isto é, uma relação terapêutica firme, que pode inclusive utilizar dos preceitos rogerianos para atingir essa força. Outro aspecto importante é o de enfatizar-se o positivo nessa abordagem. Não entenda-se uma positividade irrealista, por fatores positivos, deve-se compreender os feitos da própria pessoa, que ela tende a ignorar e focar nas coisas negativas relacionadas a si. É papel do terapeuta fazer com que o cliente aprenda a habilidade de focar em suas realizações e capacidades, em detrimento das suas limitações (Beck, 2022).

Sorensen (2024), demonstra, por experiência própria, em seu livro, que a maioria das pessoas tende a passar por períodos sombrios em suas vidas. Nesses momentos, o psicólogo pode fazê-la encontrar a sua luz no final do túnel. Segundo a autora, em uma visão da Terapia de Aceitação e Compromisso, ACT, com a experiência do burnout podemos construir um lindo e colorido mosaico. Se a vida está acontecendo, não podemos impedí-la de acontecer, mas podemos decidir o que vamos fazer sobre o que está acontecendo. O caminho para a superação do burnout, na perspectiva da ACT, é o indivíduo começar aceitando os seus sentimentos e pensamentos.

3 METODOLOGIA

Nessa pesquisa foram empregados os métodos de observação, além de métodos quantitativos e qualitativos na aplicação do questionário, acerca de obter os resultados mais completos, coerentes e significativos para a pesquisa, visto que o presente estudo busca realizar a análise dos participantes sendo eles atletas do time de handebol do município de Foz do Iguaçu-PR, acerca de mensurar sua saúde mental, emocional, questões psicológicas e como lidar com situações adversas bem como a pressão em quadra e nos treinos que os mesmos realizam semanalmente. É importante ressaltar que a treinadora do time alterou as equipes durante o período da pesquisa, onde somente alguns atletas participaram de todos os dias, porém os pesquisadores utilizaram a intervenção psicossocial como forma de prevenção das demandas observadas, além de divulgação das técnicas através de aplicativo de mensagem, o que fez com que todos os atletas tivessem acesso a intervenção.

A pesquisa está fundamentada em fontes teóricas e de grande importância para a temática do estudo, sendo utilizado uma vasta gama de livros e, principalmente, artigos científicos, prezando sempre pelo conhecimento científico e pela propriedade dos assuntos perante o tema desenvolvido.

A intervenção proposta é relacionada em como estes atletas já mencionados lidam com suas questões internas e como estas podem ser amenizadas e desenvolvidas, a fim de obter um maior controle dos seus aspectos psicológicos, lidando e aprendendo a resolver seus conflitos conforme forem emergindo.



O cenário da pesquisa se trata de um período de treinamentos pré campeonato e durante os campeonatos na modalidade de handebol, pois, neste momento os indivíduos participantes ficariam mais suscetíveis a fatores estressores e emocionais, sem falar em um maior índice de ansiedade devido a magnitude relevância do evento. Sendo este um momento de preparação, puderam ser avaliados e mensurados os picos de emoções deste período.

Quanto aos participantes, o público alvo são jovens e adolescentes, do sexo masculino de idades variadas entre 12 e 20 anos, todos residentes na cidade de Foz do Iguaçu e estudantes do ensino médio e ensino superior. Como característica central entre todos os integrantes do time é justamente o contato com o esporte e disposição para treinamentos e preparações para jogos competitivos, havendo diferentes níveis de experiência na prática esportiva de handebol.

O primeiro contato realizado foi através de um dos pesquisadores, que já conhecia a treinadora responsável pelo time, nisso, foi falado com a mesma para averiguar a possibilidade da realização do estudo em questão, após confirmação da técnica foi agendado uma data para um diálogo mais formal e estruturado a fim de saciar as maiores dúvidas de ambas as partes.

A conversa com a treinadora responsável foi realizada de forma online por meio de vídeo chamada no WhatsApp, juntamente com dois integrantes do presente grupo de estudo, o diálogo durou 23 minutos no dia 06 de setembro de 2024, sendo levantadas as principais demandas do ponto de vista da treinadora e complementando com informações pertinentes para a observação, aplicação e futura devolutiva, bem como local, quantidades de participantes, características pertinentes, datas, horários e alinhamentos de como será a realização no decorrer da pesquisa.

A observação foi executada por um integrante do grupo no local de treino dos atletas, o Ginásio Esportivo Ronaldo Schmidel Nunes, localizado no bairro Morumbi na cidade de Foz do Iguaçu na data do dia 18 de setembro do presente ano. Nela, foi possível analisar a rotina e o comportamento de alguns dos atletas do time, como são suas interações e as questões que serão trazidas no questionário para investigar como está o psicológico dos participantes. Após a observação, os pesquisadores reuniram-se, analisaram os dados obtidos e levantaram as principais demandas observáveis e os temas gerais do time, buscando trazer questões mais sucintas e condizentes no dia-a-dia dos atletas. Entretanto, o time observado foi dissolvido pela treinadora por questões internas, dessa forma a segunda etapa da pesquisa, a aplicação de questionários, ocorreu com outra equipe, na mesma instituição.

O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário aplicado aos jogadores do time de handebol, esta aplicação ocorreu presencialmente de forma individual, por meio de dois membros do grupo, almejando trazer e instigar os melhores resultados visto que da forma presencial é possível trazer com mais propriedade as questões emocionais e psicológicas de cada membro integrante do time, isto é, o que não for entendido pelo ouvinte pode ser explicado novamente de outra forma. O instrumento foi aplicado no dia 23 de outubro de 2024, antes do treino para não atrapalhar a rotina de



exercícios realizados pelos jogadores, pois no final do treinamento os atletas estariam possivelmente eufóricos e cansados, o que prejudica a qualidade das informações nas respostas das perguntas. O formulário contém 11 questões breves e claras para contribuir com os resultados esperados desta pesquisa, ele foi aplicado em 18 jogadores.

Com a aplicação do questionário os pesquisadores puderam verificar quais as principais queixas, dificuldades e anseios dos atletas participantes, para assim montar um método de intervenção que seja eficaz e condizente com as demandas obtidas, buscando ilustrar como estes temas podem ser amenizados, trabalhados e desenvolvidos nas suas rotinas como em jogo, treino e na vida pessoal dos mesmos. Entretanto, para o terceiro dia de intervenção, dispunhamos, novamente, de uma outra equipe. A segunda equipe, aquela na qual foram aplicados os questionários, foi novamente alterada pela treinadora.

A primeira parte da intervenção foi realizada por dois pesquisadores no local de treino dos atletas no dia 30 de outubro de 2024 no período vespertino antes do início das atividades, com seis atletas participantes. Nela foram explicadas duas técnicas, a chamada “Respiração 4-7-8” e a “Visualização Positiva”, visto que as principais demandas levantadas no questionário foram a ansiedade pré-jogo e problemas com confiança relacionados à prática do esporte. Além disso, foram distribuídos flyers contendo a técnica de respiração citada acima para que todos tenham uma fonte para realizar e praticar (o mesmo flyer foi enviado em PDF para a treinadora encaminhar no grupo do Whatsapp dos atletas, atendendo assim os que não estavam presentes no dia).

A segunda parte da intervenção foi realizada com uma quarta equipe por um pesquisador, no mesmo local de treino dos jovens atletas, realizada no dia 07 de novembro de 2024 no período noturno, durante o momento dedicado ao alongamento dos atletas buscando não interferir no ritmo de treino dos mesmos pois estavam a uma semana de iniciarem os jogos no campeonato juvenil de handebol.

Durante a intervenção, foram reforçadas três técnicas a fim de auxiliar no manejo com a ansiedade, sendo elas a visualização positiva, a atenção concentrada e a manutenção de uma rotina antes e durante as competições. Neste mesmo sentido, foi realizada uma roda de conversa juntando os vinte e sete atletas presentes juntamente do treinador e do pesquisador para de tal forma incentivar um ambiente seguro e acolhedor, visto que outra demanda era a falta de confiança no próprio time segundo os questionários. Durante a conversação os atletas trouxeram situações reais de ansiedade durante os jogos e juntos discutimos como seria a melhor forma de lidar com este processo baseado nas técnicas já ensinadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No dia 6 de setembro foi realizada uma conversa com a treinadora da equipe para verificar quais eram as demandas que ela percebia nos jogadores e se elas condizem com as encontradas na



literatura. Os autores iniciaram a conversa contextualizando a treinadora de que o projeto se tratava de uma intervenção psicossocial e que o público pretendido era de 16 a 20 anos de idade e que estivessem cursando o ensino fundamental, o médio ou a graduação. A treinadora é graduada em psicologia, mas disse que sente que os jogadores não valorizam as técnicas por ela administradas. A relação de treinadores com as suas equipes é considerada um fator importante para a obtenção de resultados (Vieira, 2020).

Segundo essa treinadora, nos períodos próximos a algum jogo importante, a taxa de lesões aumenta, bem como o estresse e a ansiedade. Ela mencionou, também, que existem problemas de comunicação nesses períodos entre o time e a treinadora, os integrantes não costumam expressar as desavenças entre si, mas descontam nela. Esses jogos importantes aumentam a tensão nos jogadores, que, ao sentirem-se mais pressionados, tendem a ter menor atenção e, portanto, proficiência (Silva *et al.*, 2021).

A treinadora disse, ainda, que as relações interpessoais e familiares dos jogadores podem afetar o seu desempenho nos jogos. Han (2021) corrobora essa afirmação, as redes de apoio, principalmente as familiares, podem reduzir o estresse nesses jogadores. A treinadora relata que alguns jogadores têm problemas com as suas famílias ou com amigos e relacionamentos amorosos. Ela exemplifica com o caso de um jogador que desistiu de um jogo, após o término de um namoro.

A treinadora fala que esses jogadores não apresentam autoconfiança: “em um jogo, se eles começam a perder, a tendência deles é de desistir, pois não confiam nos outros e nem neles mesmos para virarem o placar”. Com essa fala, pode-se inferir que a treinadora percebe nesses jogadores, um potencial que eles mesmos não enxergam. A situação mental dos atletas, pode otimizar os seus resultados (Li; Hu, 2023).

Com base na conversa realizada, ficou evidente que a pressão associada a jogos importantes impacta significativamente o desempenho dos atletas, aumentando tanto o estresse quanto a incidência de lesões. Esse fenômeno está alinhado com a literatura, que aponta para a relação entre a tensão competitiva e a diminuição da proficiência esportiva (Silva *et al.*, 2021).

Na observação naturalística realizada no dia 18 de setembro de 2024, foi constatado que apenas cinco jogadores chegaram ao local de treinos antes do horário de início dos treinos, às 15h. Neste dia de observação, compareceram ao treino um total de dez jogadores, dos quais cinco deles chegaram depois do horário estipulado para o treino, de forma a prejudicar os alongamentos, que são realizados em equipe. Os jogadores que chegaram antes do início do treino interagiram entre si, perguntando sobre assuntos como a vida pessoal, amorosa e sobre o final de semana dos que estavam ali presentes. Isso remonta a importância das relações interpessoais dos jogadores dentro e fora da quadra (Vieira, 2020; Han, 2021).



Às 15h02 iniciaram-se os alongamentos no centro da quadra. A treinadora realizou os seus alongamentos afastada dos demais jogadores, que olhavam para ela e riam dos alongamentos que ela fazia. A resposta da treinadora foi “estou fazendo os alongamentos que vocês não fazem”, indicando que, conforme a sua fala na entrevista, os atletas ignoram algumas recomendações da treinadora. A relação da treinadora com a equipe é de suma importância (Vieira, 2020).

O jogador 1 foi quem mais interagiu com a treinadora, conversando e ajudando-a a fazer algumas coisas, como carregar os carrinhos das bolas. Os demais jogadores começaram a interagir com a treinadora apenas indiretamente, quando o jogador 1 já estava conversando com ela, como se ele mediasse. A treinadora disse depois do treino que quando o capitão do time falta, é ele quem assume a liderança, aparentemente ele preza pela boa relação com a treinadora e consegue mediar isso para a equipe (Vieira, 2020).

Ainda sobre as interações da treinadora com o time, percebeu-se uma postura firme, ao orientar sobre as boas práticas. Ao separar o time em equipe de ataque e de defesa para o treino, ela disse “vão usar os coletes fedidos, que vocês não levam para lavar”, nesse momento, o jogador 8, que havia chegado às 15h48, olha para ela e fala em tom de seriedade “a gente nem usa os coletes”. Apenas essa fala não pode afirmar que existe uma má relação entre ela e a equipe, mas é mais um dos fatores que podem apontar para uma relação insatisfatória (Vieira, 2020).

Desde os alongamentos, em certo momento separou-se dois grupos de três pessoas e o jogador 5 não se inseriu em nenhum desses grupos. O jogador 5 demonstrou menos proficiência na prática esportiva do que os demais jogadores, o que fez com que o jogador 4 criticasse-o repetidas vezes. Como nos exemplos: “[NOME DO JOGADOR 5], VOU DAR UM SURDÃO” e outras expressões de indignação ao longo do treino. Percebeu-se o jogador 5 isolado diversas vezes, não interagindo com a equipe, não participando do jogo (organizando as bolas durante o treino) e sequer estando próximo aos demais durante o intervalo. A ansiedade pode levar o jogador a diminuir a sua autoconfiança durante o jogo (Silva *et al.*, 2021).

Sobre o jogador 5, é interessante ressaltar que é o primeiro dos que chegaram depois de 15h, às 15h07 e, portanto, não participou dos alongamentos coletivos e nem das conversas antes do treino. Durante todas as dinâmicas, o jogador 5 apresenta-se recluso, pouco interativo e pouco engajado no jogo. Por exemplo, enquanto ele estava jogando na defesa, e o ataque avançava em direção ao gol, o jogador 5 mantinha os seus punhos fechados e próximos às suas coxas, com os braços abaixados. Quando emitia um comportamento mais “defensivo”, abria os braços, com os punhos fechados e virava o seu corpo em direção à bola. Esses comportamentos podem ser manifestação da baixa autoconfiança (Silva *et al.*, 2021).

No que tange a relação grupal, estudada e defendida por Vieira (2020), no início do treino e no decorrer do jogo, os jogadores não demonstraram uma forte coesão grupal, mas, também não



demonstraram haver grupos rivais. Ou seja, o grupo como um todo, não demonstrou ser muito unido, mas também não demonstrou conflitos. Ao final do treino, entretanto, quando todos reuniram-se no centro da quadra para fazer os alongamentos finais, demonstrou-se uma maior coesão grupal como um todo. Nesse sentido, percebeu-se que, diferente do início, todos conversavam entre si e sorriam. Não havia mais, nesse momento, conversas entre os pequenos grupos isolados, o assunto era geral, incluindo até mesmo a treinadora e o jogador 5.

Adicionalmente, foi notada a importância das relações interpessoais e familiares na performance dos jogadores, corroborando a ideia de que uma rede de apoio sólida pode atenuar os efeitos negativos do estresse (Han, 2021). A autoconfiança, ou a falta dela, emergiu como um tema central nas discussões com a treinadora e na observação, destacando que muitos jogadores não reconhecem seu próprio potencial, o que pode prejudicar a performance coletiva (Li; Hu, 2023).

4.1 QUESTIONÁRIOS

Dos 18 jogadores entrevistados, a idade varia entre 12 a 48 anos, com uma média de 21 anos de idade. A maior parte dos jogadores entrevistados se encontra na adolescência, ou seja, os entrevistados abaixo de 20 anos, representando um total de 83,33% da amostragem total. Esta prevalência do público adolescente no esporte é um fator positivo e de proteção, pois o esporte traz benefícios para o desenvolvimento do adolescente nas áreas físicas e psicossociais (Nóbrega *et al.*, 2020).

No que diz respeito a qualidade das relações dos jogadores com outros jogadores do seu time, 88,9% dos jogadores relataram ter uma boa relação, seguido de 11,1% dos jogadores classificando a qualidade como neutra e 0% dos jogadores a classificando como ruim. A predominância de uma boa relação entre os jogadores é um fator positivo, pois além de estreitar os laços de amizade, a relação pode influenciar em um incremento da comunicação interpessoal. Também, as relações com os colegas de equipe tem o potencial de influenciar na motivação intrínseca do indivíduo (Hou, 2023; Vieira, 2020).

88,88% dos entrevistados relataram que sentem-se ansiosos antes de algum jogo importante. Diversos fatores podem gerar ansiedade nos jogadores, como a quanto tempo o jogador treina, a modalidade jogada, nível de importância da competição e a posição que o jogador desempenha seu papel. Sobre a ansiedade experienciada por esses jogadores em pré-competições, foi possível perceber maior relato do componente somático da ansiedade, ou seja, os aspectos como sudorese, frio na barriga, taquicardia e hiperventilação (Li, Hu, 2023; Martens *et al.*, 1990, *apud* Berwald *et al.*, 2023).

Entretanto, apesar de haver respostas que apresentam a presença de pensamentos funcionais, não há respostas que indiquem a prática de técnicas de relaxamento validadas cientificamente. Este resultado indica que há um déficit em um treinamento psicológico adequado para os jogadores, as



técnicas de relaxamento, tensão e controle de pensamentos, podem aumentar significativamente o desempenho dos jogadores em campo. Além disso, jogadores bem preparados mentalmente e emocionalmente, lidam melhor com a pressão das competições, sendo um recurso positivo para a equipe (Liu, Zeng, Tao, 2023; Li, Hu, 2023).

Sobre o estresse dos jogadores por conta de outros membros da equipe, 55,6% dos jogadores relataram não se estressar com seus colegas, e 44,4% dos jogadores relataram que se estressam. É possível notar que há uma distribuição aproximadamente igual de jogadores que se estressam e aqueles que não se estressam. De acordo com Alves *et al.* (2022), jogadores estão constantemente expostos à ansiedade e ao estresse, e esses fatores podem implicar no seu desempenho.

No que diz respeito à percepção dos jogadores sobre a relação que possuem com a treinadora, todos os jogadores que responderam o questionário relataram que possuem uma boa relação com a treinadora do time. É importante ressaltar que a boa relação do técnico com a equipe pode mitigar os prejuízos e aumentar o desempenho da equipe, assim como influenciar na motivação intrínseca dos jogadores (Alves *et al.*, 2022; Vieira, 2020).

Em relação à motivação que os indivíduos tiveram para adentrar na prática esportiva, 52,94% afirmaram que foi por incentivo e influência dos amigos mais próximos juntamente com apoio das escolas em disponibilizar o treino de handebol. Os demais, mencionam que foi devido a sua curiosidade. Importante destacar a resposta do participante 10, onde ele diz que já havia feito muitos esportes devido sua hiperatividade quando criança e nisso, se identificou principalmente com o handebol. Essa fala entra em acordo com o que Segundo Hou (2023) diz a respeito dos benefícios da prática esportiva sendo esta, uma forma de aliviar alguns sintomas.

Na questão seguinte, foi questionado aos jogadores como era o sentimento interno ao cometer um erro durante sua participação no jogo em si, destas respostas, 94,11% dos indivíduos relatam ter essa cobrança interna e algumas vezes externa, não se permitindo errar. Por isso, a importância do preparo mental do atleta é de extrema importância para o mesmo aliviar os sintomas de pressão e se sentir menos sobrecarregado durante o jogo (Li; Hu, 2023).

Ainda sobre o fator da ansiedade, Silva *et al.* (2021) afirma que os jogadores possuem níveis de ansiedade mais elevados e que os menos afetados seriam os atletas mais preparados, onde estes, se sentem menos pressionados e consequentemente mais atentos no processo. Nisso, os indivíduos foram questionados se conheciam alguma técnica de enfrentamento e redução de ansiedade antes de um jogo, e se a mesma já foi utilizada pelo atleta em algum momento. 50% diz não ter conhecimento de nenhuma técnica, enquanto os demais, conheciam e mencionaram apenas a técnica de respiração, porém, grande parte nunca havia utilizado esta técnica mais popular.

Quanto às habilidades e defeitos, os jogadores apresentaram respostas bem variadas, sendo bastante comum a habilidade de arremesso, defesa e velocidade, enquanto os aspectos negativos



trazem a maior parte como o drible em jogo. Na mesma questão, foi perguntado se o indivíduo havia alguma pessoa em que o mesmo se inspirava e usasse como exemplo. Dentre as respostas obtidas, metade diz que não teria ninguém e a outra metade que se espelha em um amigo ou colega próximo. Vieira (2020) menciona que a relação entre colegas no time seja boa, pois esta, pode influenciar na motivação intrínseca dos jogadores em quadra.

Por último, Du e Liu (2022) trazem que a prática esportiva regular traz alguns benefícios e melhorias significativas na vida do indivíduo, como no quesito de comunicação e relacionamento interpessoal. Com isso, a última questão do questionário aplicado indaga a respeito da participação do atleta em relação a sua entrega no momento de um jogo, se o mesmo sente que auxiliou seu time naquela vitória. Em maior escala, as respostas foram positivas, sendo 64,70% afirmando seu envolvimento com o time, ainda que, algumas respostas sejam de caráter negativo, o que exemplifica a importância de se ter um relacionamento mais eficaz com o grupo.

4.2 INTERVENÇÃO COM TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

A intervenção realizada com os jovens atletas teve como objetivo apresentar técnicas de regulação emocional para aliviar a ansiedade e melhorar o foco durante o período pré-competitivo. Seis atletas participaram da sessão, onde foram introduzidas as técnicas de respiração 4-7-8 e visualização positiva. Sob orientação da equipe de pesquisa e da treinadora, os atletas praticaram a técnica de respiração 4-7-8. Durante essa prática, foi observado que todos os atletas colaboraram e seguiram as instruções, e verificou-se que nenhum deles conhecia previamente o método, indicando uma lacuna de conhecimento suprida pela intervenção.

A introdução da técnica de respiração 4-7-8 é relevante no contexto esportivo, pois métodos simples de relaxamento, como este, são conhecidos por reduzir os níveis de estresse e ansiedade, sendo especialmente úteis para atletas jovens. É destacado que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que inclui técnicas de relaxamento e coping, é eficaz para o manejo do estresse em atletas, auxiliando no preparo mental para competições (Trevelin; Alves, 2019, *apud* Santos; Alves; Chaves, 2023).

Além disso, foi apresentada a técnica de visualização positiva como uma estratégia para reforçar a confiança e o autocontrole dos atletas. Durante a sessão, os atletas foram orientados a visualizar mentalmente situações de sucesso em competições, como marcar um gol ou realizar uma assistência importante, com o intuito de reduzir a ansiedade e fortalecer uma mentalidade positiva. Segundo Li e Hu (2023), o estado mental dos atletas impacta diretamente seu desempenho; quanto mais preparados emocionalmente, maiores são as chances de obterem resultados satisfatórios. A prática de visualização, mesmo sem uma aplicação prática imediata, pode estimular a criação de uma mentalidade de sucesso e reforçar a autoconfiança, elementos fundamentais para o desempenho competitivo.



A resposta positiva dos atletas à intervenção também sugere a importância de métodos práticos e acessíveis de controle emocional, que podem ser facilmente aplicados tanto no treino quanto em situações de competição. Sorensen (2024) ressalta que intervenções psicossociais focadas em estratégias de suporte emocional ajudam a reduzir sintomas de burnout e a criar um ambiente esportivo mais saudável, particularmente em contextos de alta exigência, como o competitivo.

4.3 RODA DE CONVERSA

Na segunda etapa da intervenção, foi promovida uma roda de conversa com o propósito de estabelecer um espaço seguro para que os atletas discutam abertamente questões de ansiedade nos períodos pré-competitivos e durante os campeonatos. Participaram dessa sessão vinte e sete jovens atletas, que foram introduzidos a três técnicas fundamentais para o aprimoramento do desempenho esportivo: a visualização do jogo, a atenção concentrada e a manutenção de uma rotina antes e durante as competições. Observou-se uma participação ativa de todos os atletas, que seguiram as orientações fornecidas e demonstraram interesse nas práticas apresentadas, revelando que nenhum deles possuía conhecimento prévio dessas técnicas, o que tornou a experiência uma oportunidade enriquecedora para o desenvolvimento de novas formas de enfrentamento da ansiedade, principal queixa identificada entre os participantes.

A técnica de visualização foi destacada como um recurso de grande valor, amplamente empregado por atletas de alto rendimento para auxiliar no preparo mental diante de possíveis adversidades durante o jogo. Esta prática envolve, junto ao treinador, a antecipação das táticas de jogo e o conhecimento do adversário, fatores que, durante a semana de preparação, auxiliam o atleta a se adaptar a potenciais obstáculos (Pineschi, 2010).

Além dessa técnica, enfatizou-se a importância de manter uma rotina estruturada nos dias de competição para auxiliar no controle da ansiedade. Atividades como alongamentos, aquecimentos em grupo e rituais pessoais, como amarrar o próprio calçado ou organizar o uniforme, foram sugeridas como formas eficazes de garantir a concentração e o foco no presente, reduzindo as distrações. Com essa estrutura, os atletas tendem a se sentir mais preparados e menos pressionados, o que contribui para uma sensação de controle e, por conseguinte, para um estado de atenção mais constante (Silva et al., 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as dinâmicas de grupo e as percepções dos jogadores de equipes de handebol de Foz do Iguaçu - PR sobre a ansiedade no esporte competitivo e sobre a relação da equipe com a treinadora e entre si. Constatou-se que na equipe observada, havia uma baixa coesão grupal e interação com a treinadora, entretanto esse problema não se apresentou nas



demais equipes. Nos questionários, seis dos dezoito respondentes afirmaram conhecer alguma técnica de relaxamento, destes, dois utilizam.

Apresentou-se como um problema para a realização dessa intervenção psicossocial a descontinuidade da equipe em cada encontro. Cada etapa da intervenção realizada contou com diferentes membros da equipe, problema que seria efetivamente resolvido em uma instituição mais fixa, ou com a criação de sua própria equipe pelos pesquisadores.

Este trabalho também aponta para futuras pesquisas na área, especialmente no que diz respeito à intervenções que possam abordar a autoconfiança e as relações interpessoais dos atletas. Ademais, a temática do suporte emocional durante períodos de alta pressão merece ser investigada, uma vez que pode ter um impacto significativo na saúde mental e no desempenho esportivo dos jovens atletas.



REFERÊNCIAS

- ALVES, M. A. R.; OLIVEIRA A. S.; PAES, M. J.; STEFANELLO, J. M. F. Psychological aspects of soccer and futsal players: A systematic review. *Suma Psicológica*, v. 29, n. 1, p. 30 - 47, 2022.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BERWALD, J. et al. Ansiedade e burnout em atletas de futsal durante competição de curta duração. *Psic., Saúde & Doenças*, Lisboa , v. 24, n. 3, p. 963-970, dez. 2023
- BICALHO, C. C. F. et al. PREVALENCE OF BURNOUT IN SOCCER ATHLETES OF THE UNDER-20 CATEGORY OVER A SPORTS SEASON. *Journal of Physical Education*, v. 31, p. e3160, 2020.
- DU, X.; LIU, Z.. INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, p. 311–314, jul. 2022.
- FENG, B.; YUAN, Y. Research on burnout level of juvenile trampolinists and relevant affecting factors. *Rev. bras. med. esporte*, v. 27, n. 3, p. 299 - 302, jul./set. 2021.
- HAN, F. RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS SCIENTIFIC TRAINING AND ATHLETES' MENTAL HEALTH. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 5, p. 485–489, set. 2021.
- HOU, Q. INFLUENCES ANALYSIS OF PHYSICAL EXERCISE ON COLLEGE STUDENTS' SATISFACTION AND ITS PSYCHOLOGICAL MECHANISM. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, n. spe1, p. e2022_0188, 2023.
- LI, J; HU, X. Psychological training of soccer players at competition level. *Rev Bras Med Esporte*, v. 29, 2023.
- LIU, G.; ZENG, L.; TAO, Y.. CORRELATION BETWEEN MENTAL QUALITY AND TRAINING INTENSITY IN UNIVERSITY SWIMMERS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, p. e2022_0370, 2023.
- NÓBREGA, K. B. G. et al. Esporte e lazer na promoção da qualidade de vida de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. *Brasilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 13228 - 1324, set/out. 2020.
- PINESCHI, G. Treinamento Mental e Visualização no Esporte. Laboratório Olímpico. Informativo Técnico-Científico do COB, v. 3 n. 15, 2010.
- RESENDE, M. G. et al. Fatores correlacionados a síndrome de burnout entre acadêmicos: estudo transversal. *Espaç. Saúde (online)*, v. 25, p. 1-12, 2024.
- SANTOS, S.; ALVES, J. H.; CHAVES, A.D.. Utilização da técnica cognitivo-comportamental na saúde mental em atletas de futebol: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 13, n. 1, 12 abr. 2024.
- SILVA, F. F. da et al. Impact of intrinsic motivatios on competitive anxiety among wheelchair handbol athletes. *J. Phys Educ.*, v. 32, e3225, 2021.



SORENSEN, D. ACT for burnout: recharge, reconnect, and transform burnout with acceptance and commitment therapy. London: Jessica Kingsley Publishers, 2024.

VIEIRA, S. V. et al., Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. Cuadernos de Psicología del Deporte, Múrcia, v. 20, n. 1, jan./abr.2020.

XANTHOPOULOS, M. S. et al. Mental Health in Youth Athletes. Current psychiatry reports, v. 22,p. 11 63. 21 Sep. 2020.