Anais VII Seminário de Ciências do Esporte do Curso de Educação Física: trabalhos apresentados na área temática Psicologia do Esporte e do Exercício

Turma 5N1

Organização e Orientação: Profa. Nádia Fernanda Schmitt Marinho

Disciplina vinculada: Psicologia do Esporte e Legislação Esportiva

MOTIVOS PARA CONTINUAR: POR QUE ALGUNS ATLETAS PERSISTEM E OUTROS ABANDONAM O ESPORTE?

Gabriel Henrique[1]; Gabriel Lucas Pimenta[1]; Gerson José da Silva Santos[1]; Helberte Alves de Oliveira[1]; Natália Barbalho dos Santos[1]; Nádia Fernanda Schmitt Marinho[2]

1_ Centro Universo Belo Horizonte; 2_ Campus Belo Horizonte

INTRODUÇÃO

O esporte ocupa espaço crescente no contexto socioeconômico, e treinadores e demais profissionais reconhecem que os aspectos técnico, tático, físico e psicológico precisam ser trabalhados de forma equilibrada para que o atleta alcance seu máximo rendimento (CARMO et al., 2009). Entre os aspectos psicológicos, a motivação ocupa lugar central, pois ajuda a explicar por que um indivíduo inicia, mantém ou interrompe a prática esportiva (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015).

Revisões sobre o tema indicam que a motivação de jovens atletas resulta da interação entre fatores individuais, sociais e ambientais, com destaque para a competência técnica, e que sexo, idade e contexto de prática diferenciam esses motivos (BERNARDES; YAMAJI; GUEDES, 2015). A permanência, porém, ainda é um desafio: no basquetebol catarinense, apenas cerca de 7% dos meninos e 6% das meninas da base chegaram à categoria adulta entre 2012 e 2022 (POSSAMAI; QUINAUD; CARVALHO, 2024).

Como grande parte da literatura foi produzida fora do Brasil, com instrumentos nem sempre validados para o português (CARMO et al., 2009), o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura nacional sobre os motivos de permanência e de abandono da prática esportiva, considerando sexo, idade, modalidade e nível de competição.

REFERENCIAL TEÓRICO

Conceito de abandono esportivo. O abandono esportivo designa a saída ou retirada de jovens da participação esportiva (BATTAGLIA; KERR, 2020 apud NOBRE, 2021), embora não haja definição consensual do conceito (MONTEIRO et al., 2017 apud NOBRE, 2021). Nobre (2021) distingue o abandono da prática em geral, o de uma modalidade específica e a transição entre modalidades e, em revisão sistemática de 27 artigos, agrupou os fatores de abandono em cinco categorias: idade e gênero, características individuais, motivação, carreiras duais e esporte de alto rendimento.

Idade e gênero. A idade foi o segundo fator com mais estudos na revisão e condiciona o abandono: a automotivação diminui com a idade (GUZMÁN; KINGSTON, 2012 apud NOBRE, 2021), e o efeito da idade relativa foi associado ao abandono no basquetebol juvenil francês (DELORME et al., 2009 apud NOBRE, 2021). Quanto ao gênero, mulheres abandonaram mais do que homens no fitness, sobretudo por problemas de saúde e incompatibilidade de horários (RAMIREZ et al., 2019 apud NOBRE, 2021), ainda que não tenham sido encontradas diferenças de motivação entre os sexos em outro estudo (GUZMÁN; KINGSTON, 2012 apud NOBRE, 2021).

Características individuais. Cinco áreas explicam o abandono: falta de diversão, baixa percepção de competência, pressão social, prioridades concorrentes e fatores físicos (CRANE; TEMPLE, 2015 apud NOBRE, 2021). Entre os fatores pessoais, a percepção de competência e a diversão são os mais citados, aparecendo em 26 estudos (NOBRE, 2021). Sentimentos de autojulgamento, de falta de habilidade e a autocrítica também contribuem para a desistência (NOBRE, 2021).

Motivação. A motivação foi a categoria com mais artigos e é considerada uma variável-chave para prever o abandono (GUZMÁN; KINGSTON, 2012 apud NOBRE, 2021). À medida que a diversão e a intenção de continuar aumentam, o risco de abandono diminui (GARDNER et al., 2017 apud NOBRE, 2021), e um clima social positivo e uma boa relação com o treinador estão associados a mais diversão e maior intenção de permanecer (GARDNER et al., 2016 apud NOBRE, 2021). Além disso, uma motivação mais autodeterminada se associa a menos conflito entre esporte e estudos (GUZMÁN; KINGSTON, 2012 apud NOBRE, 2021).

Carreiras duais. Conciliar esporte e estudos é um desafio: o abandono é mais comum entre atletas com carreiras esportivas mais curtas e menos horas semanais de treino (BARON-THIENE; ALFERMANN, 2015 apud NOBRE, 2021). A resiliência, associada ao otimismo e à proatividade, ajuda a explicar por que alguns atletas persistem apesar das exigências escolares (SORKKILA et al., 2019 apud NOBRE, 2021), o que reforça a importância do apoio da estrutura escolar (NOBRE, 2021).

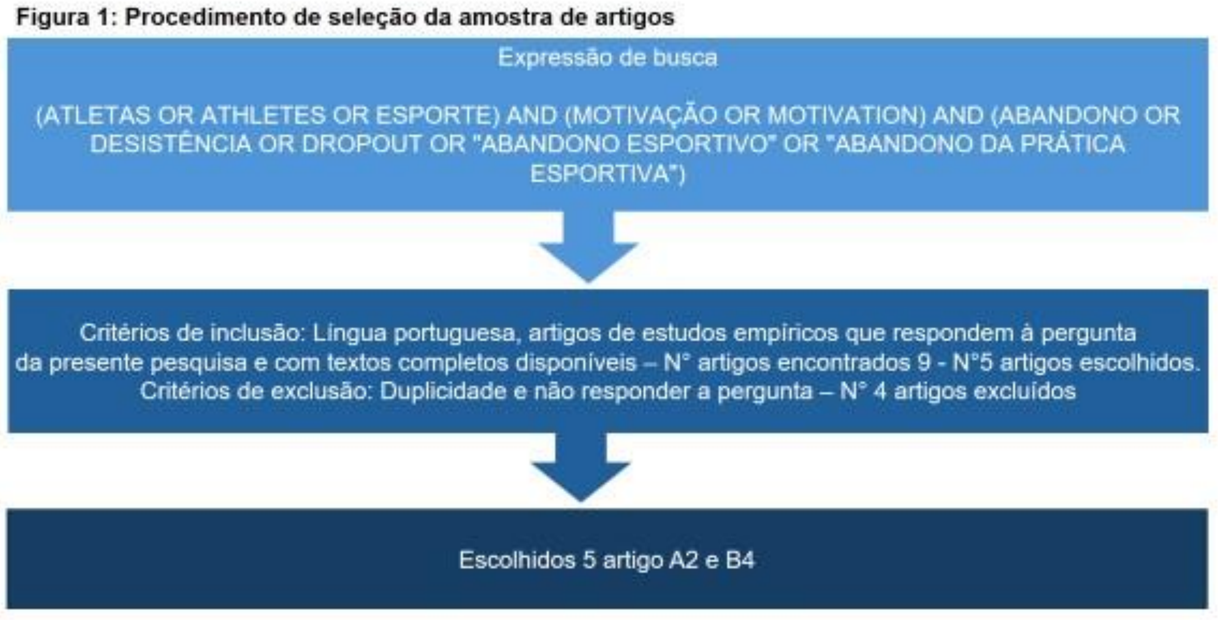
Esporte de alto rendimento. Entre atletas espanhóis de 14 a 19 anos do top 10 nacional, de 2004 a 2014, as mulheres apresentaram taxa de abandono 4% superior à dos homens; os autores apontam que a especialização precoce nem sempre condiz com a motivação das crianças, aumenta o risco de lesão e deveria ser adiada até o fim da adolescência (LATORRE-ROMÁN et al., 2018 apud NOBRE, 2021). Os colegas também exercem grande influência sobre a participação dos jovens (FRASER-THOMAS et al., 2007 apud NOBRE, 2021).

Síntese. As principais razões de abandono são a falta de diversão, a baixa percepção de competência, a pressão de treinadores, família e colegas, as prioridades concorrentes, as lesões e a falta de apoio financeiro, fatores que se inter-relacionam e não devem ser analisados isoladamente (NOBRE, 2021).

MÉTODO

O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B4 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca (ATLETAS OR ATHLETES OR ESPORTE) AND (MOTIVAÇÃO OR MOTIVATION) AND (ABANDONO OR DESISTÊNCIA OR DROPOUT OR "ABANDONO ESPORTIVO" OR "ABANDONO DA PRÁTICA ESPORTIVA"), nas bases de dados Lilacs, que caracteriza pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo. Os procedimentos de seleção dos artigos estão descritos na Figura 1.

Figura 1: Procedimento de seleção da amostra de artigos



RESULTADOS

Os cinco estudos incluídos foram publicados entre 2007 e 2024, somam 3.582 participantes e abrangem natação, voleibol, ginástica artística, basquetebol e atletas de diversas modalidades competitivas. Quatro são quantitativos e um é qualitativo (Quadro 1).

Quadro 1: Amostra de artigos selecionados.

AUTORES	OBJETIVO DO ARTIGO	QUALIS
Carmo, Matos, Ribas, Miranda e Bara Filho (2009).	Comparar diferenças motivacionais quanto ao início e ao abandono da prática esportiva, relacionando-os com idade, sexo, modalidade, tempo de prática e nível de competição de atletas brasileiros.	B4
Campos, Vigário e Lüdorf (2011).	Identificar o quanto os fatores motivacionais determinam a permanência de jovens atletas no voleibol de alto nível, comparando-os quanto ao gênero e categoria.	B1
Alves, Junger, Palma, Monteiro e Resende (2007).	Identificar os principais motivos que influenciam adolescentes a iniciar e a permanecer praticando natação, situando o papel da saúde nesse contexto.	A2
Lopes, Oliveira, Fátima e Nunomura (2016).	Verificar os motivos de abandono na prática de ginástica artística no contexto extracurricular.	B1
Possamai, Quinaud e Carvalho (2024).	Investigar as tendências de participação e retenção de jovens atletas de basquetebol no sistema esportivo de Santa Catarina entre 2012 e 2022.	B1

REFERÊNCIAS

ALVES, M. P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 6, p. 421-426, nov./dez. 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000600013.

BERNARDES, A. G.; YAMAJI, B. H. S.; GUEDES, D. P. Motivos para prática de esporte em idades jovens: um estudo de revisão. **Motricidade**, v. 11, n. 2, p. 163-173, 2015. DOI: https://doi.org/10.6063/motricidade.3066.

CAMPOS, L. T. S.; VIGÁRIO, P. S.; LÜDORF, S. M. A. Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, abr./jun. 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200003.

CARMO, J. V. M.; MATOS, F. O.; RIBAS, P. R.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 35, n. 4, p. 257-264, out./dez. 2009.

LOPES, P.; OLIVEIRA, M. S.; FÁTIMA, C. R. de; NUNOMURA, M. Motivos de abandono na prática de ginástica artística no contexto extracurricular. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 4, p. 1043-1049, out./dez. 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/1807-55092016000401043.

NOBRE, M. H. R. V. **O abandono da prática desportiva**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2021. Disponível em: http://hdl.handle.net/10400.6/11481. Acesso em: 21 out. 2026.

POSSAMAI, K.; QUINAUD, R. T.; CARVALHO, H. M. Tendências de participação esportiva de jovens atletas de basquetebol de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 46, e20240015, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20240015.

VII Seminário de Ciências do Esporte

FATORES GERADORES DE ESTRESSE PSICOLÓGICO EM ATLETAS DE FUTEBOL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Luiz Cláudio de Freitas[1]; Maranatha Conceição Santos Lima'; Marcos Vinícios Marques Vieira[1]; Paulo Henrique Arcanjo dos Santos'
1Centro Universitário Universo Belo Horizonte

INTRODUÇÃO

O futebol é uma das modalidades esportivas mais praticadas e acompanhadas no mundo e ocupa lugar central na cultura esportiva brasileira. Tanto no alto rendimento quanto nas categorias de base, o atleta convive com elevadas exigências físicas, técnicas, táticas e psicológicas, o que torna os aspectos psicológicos determinantes para o desempenho (BARBOSA; GONÇALVES; CÁRDENAS, 2025).

Entre esses aspectos, destaca-se o estresse psicológico, compreendido como uma relação entre a pessoa e o ambiente na qual as demandas são avaliadas pelo indivíduo como superiores aos seus recursos de enfrentamento, ameaçando seu bem-estar (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). No esporte, essa relação é intensificada pelas situações de competição, que expõem o atleta à avaliação constante, à cobrança por resultados e à incerteza (DE ROSE JUNIOR, 2002).

Níveis elevados e persistentes de estresse relacionam-se negativamente ao desempenho e podem favorecer o surgimento da síndrome de burnout (VERARDI et al., 2012). Por isso, conhecer os fatores que geram estresse em atletas de futebol é relevante para que treinadores, psicólogos do esporte e profissionais de Educação Física planejem estratégias de prevenção e intervenção (VERARDI et al., 2012; WEINBERG; GOULD, 2017).

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi identificar, por meio de uma revisão integrativa, os principais fatores geradores de estresse psicológico em atletas de futebol.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estresse psicológico

Na perspectiva transacional, o estresse não depende apenas do evento, mas da avaliação cognitiva que o indivíduo faz dele: primeiro, julga se a situação representa ameaça, dano ou desafio; depois, se dispõe de recursos para enfrentá-la. Os esforços utilizados para lidar com essas demandas são denominados estratégias de enfrentamento, ou coping (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Estresse no contexto esportivo

No esporte, o estresse surge do desequilíbrio entre a demanda percebida e a capacidade de resposta do atleta, quando as consequências de não atender a essa demanda são consideradas importantes. Entre as fontes situacionais estão a importância do evento e a incerteza sobre o resultado; entre as pessoais, a ansiedade-traço elevada e a baixa autoestima (WEINBERG; GOULD, 2017). A relação entre estresse e desempenho não é linear: níveis moderados podem favorecer o rendimento, enquanto níveis excessivos o prejudicam (VERARDI et al., 2012).

Fontes de estresse no futebol

No futebol, a competição é uma das principais fontes de estresse, pois envolve comparação social, avaliação por treinadores, torcida e imprensa e a necessidade de vencer (DE ROSE JUNIOR, 2002). Sanches, Casal e Brandão (2004) agruparam os estressores do futebolista em três fatores: situações de competição, como jogar clássicos ou saber com antecedência que será titular; situações de fracasso iminente ou real, como perder um pênalti, marcar gol contra ou desperdiçar chances de gol; e exigências físicas e psicológicas, como desentendimentos no grupo, jogar lesionado e conflitos com a comissão técnica.

No futebol profissional, somam-se a alta competitividade, as expectativas de desempenho, as lesões recorrentes e a elevada exigência física, técnica e emocional da carreira, fatores que podem comprometer o rendimento e a saúde psicológica do atleta (BARBOSA; GONÇALVES; CÁRDENAS, 2025).

Torcida, mídia e carreira

Vaias e críticas da torcida, ampliadas pelas redes sociais, geram ansiedade, reduzem a confiança e a concentração, e o medo de errar passa a influenciar as decisões em campo (TRAVAGLIA, 2026). A incerteza sobre a carreira também pesa: em levantamento da FIFPro com 1.602 atletas de 16 países, 22% dos homens relataram sintomas de depressão e 18% de ansiedade generalizada, com percentuais maiores entre os preocupados com o futuro na profissão (ESTUDO..., 2020).

Categorias de base

Na base, o estreito funil até o profissionalismo, a desigualdade de estrutura entre clubes e a influência de empresários tornam o futuro do jovem atleta incerto (FONSECA; CONSOLI, 2022). Lourenço et al. (2024) encontraram níveis moderados de estresse percebido tanto em profissionais quanto em atletas sub-20, com menor autoestima entre os mais jovens.

REFERENCIAL TEÓRICO (continuação)

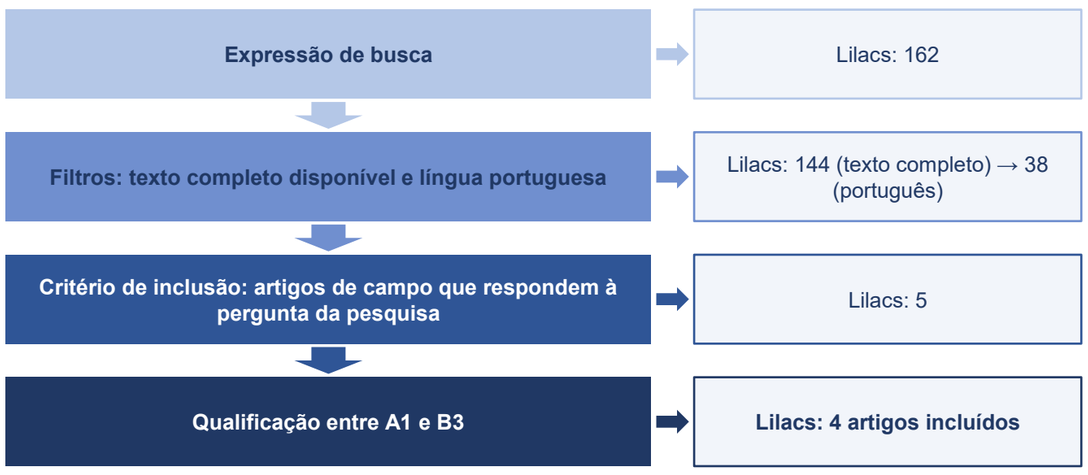
Consequências do estresse e burnout

Quando o atleta percebe que seus recursos são insuficientes para enfrentar o estresse de forma prolongada, pode desenvolver a síndrome de burnout (VERARDI et al., 2012). Em jogadores de futebol, os indicativos de burnout aparecem tanto nas categorias de base quanto no profissional e associam-se ao perfeccionismo, à qualidade da relação treinador-atleta e à motivação (SOUSA et al., 2025). Por outro lado, atletas sub-20 com bom repertório de coping apresentaram baixos níveis de estresse e ansiedade e boa qualidade de vida (PAÍNA et al., 2018). Assim, o estresse figura entre os temas centrais das publicações sobre psicologia do esporte e futebol no Brasil (SANTOS; AMARAL; GIANFALDONI, 2018).

MÉTODO

O presente estudo foi realizado nos moldes de uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra consideraram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, encontrados a partir da expressão de busca ("Atletas" OR "Athletes") AND ("Futebol" OR "Soccer") AND ("Estresse" OR "Stress" OR "Estresse Psicológico" OR "Psychological Stress"), na base de dados Lilacs, que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo. Os procedimentos de seleção estão descritos na figura 1.

Figura 1: Procedimento de seleção da amostra de artigos.



RESULTADOS

Autores (ano)	Objetivo do artigo	Qualis
Nascimento Junior et al. (2010)	Analisar o estresse psicológico pré-competitivo e as estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo de diferentes categorias.	B2
Sanches e Rezende (2010)	Avaliar a percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade.	B2
Santos et al. (2012)	Identificar os fatores geradores de estresse em atletas da categoria de base em diferentes estágios maturacionais.	B1
Bemfica et al. (2013)	Verificar o efeito da temporada competitiva sobre a percepção da síndrome de burnout em atletas de futebol profissional.	B2

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. C.; GONÇALVES, L. C. O.; CÁRDENAS, R. N. O estresse no contexto esportivo: implicações no desempenho de jogadores de futebol profissional. Revista Panorâmica Online, Barra do Garças, v. 47, n. 1, 2025.

BEMFICA, T. E. B. et al. Efeito da temporada sobre a percepção da síndrome de burnout por atletas de futebol profissional. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 21, n. 4, p. 142-150, 2013.

DE ROSE JUNIOR, D. A competição como fonte de estresse no esporte. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2002.

ESTUDO diz que futebolistas revelam sintomas de ansiedade e depressao. Diário de Notícias, Lisboa, 20 abr. 2020. Disponível em: https://www.dn.pt/arquivo/diario-de-notícias/estudo-diz-que-futebolistas-revelam-sintomas-de-ansiedade-e-depressao-12093630.html. Acesso em: 2 out. 2026.

FONSECA, G.; CONSOLI, P. "De sete mil jogadores, apenas um vira profissional": o estreito funil das categorias de base do futebol brasileiro. Revista Esquinas, São Paulo, 31 jan. 2022. Disponível em: https://revistaesquinas.casperlibero.edu.br/esportes/de-sete-mil-jogadores-apenas-um-vira-profissional-o-estreito-funil-das-categorias-de-base-do-futebol-brasileiro/. Acesso em: 2 out. 2026.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.

LOURENÇO, I. L. et al. Análise de estresse percebido, resiliência e autoestima em jogadores de futebol profissionais e de categorias de base (sub-20) atuantes no município do Rio de Janeiro. RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v. 16, n. 64, p. 18-26, 2024.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 18, n. 4, p. 45-53, 2010.

PAÍNA, D. M. et al. Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. Contextos Clínicos, Sao Leopoldo, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2018.

SANCHES, A. B.; CASAL, H. M. V.; BRANDÃO, M. R. F. Fatores de estresse no futebol. EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, n. 73, 2004. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd73/futebol.htm. Acesso em: 30 set. 2026.

SANCHES, A. B.; REZENDE, A. L. G. Avaliação da percepção das situações de estresse de jogadores de futebol em função da idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 18, n. 3, p. 43-50, 2010.

SANTOS, A. S.; AMARAL, S. C.; GIANFALDONI, M. H. T. A. De Carvalhaes à Copa de 2018: análise de publicações sobre psicologia do esporte e futebol. Psicologia Revista, São Paulo, v. 27, n. esp., p. 469-496, 2018.

SANTOS, P. B. et al. Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. Motriz: Revista de Educação Fisica, Rio Claro, v. 18, n. 2, p. 208-217, 2012.

SOUSA, V. C. et al. Indicativos de burnout em jogadores de futebol: uma revisao sistemática. Psicologia e Saúde em Debate, v. 11, n. 1, p. 41-56, 2025.

TRAVAGLIA, P. Pressão da torcida: como vaias e críticas impactam a saúde mental dos atletas. Sportbuzz, 4 mar. 2026. Disponível em: https://sportbuzz.com.br/outros-esportes/2026/03/04/pressao-da-torcida-como-vaias-e-críticas-ímpactam-a-saude-mental-dos-atletas/. Acesso em: 2 out. 2026.

VERARDI, C. E. L. et al. Esporte, stress e burnout. Estudos de Psicologia (Campinas), Campinas, v. 29, n. 3, p. 305-313, 2012.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.