

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - MOOCA

**SAÚDE MENTAL NO FUTEBOL: A INFLUÊNCIA DA PRESSÃO PSICOLÓGICA EM
JOGADORES DAS CATEGORIAS DE BASE E PROFISSIONAIS**

KATIA KIARA ANDRADE

MATHEUS FUSTER GIACOMETTI

PALOMA-LYS SCHOEDLER RAIGORODSKY

ORIENTADOR: PROF. MARCELO CALLEGARI ZANETTI

SÃO PAULO

2025

RESUMO

Este trabalho analisa os impactos da pressão psicológica na saúde mental de jogadores de futebol, com foco nas categorias de base e no nível profissional. A pesquisa foi realizada por meio de revisão de literatura com estudos publicados entre 2012 e 2024. Os resultados revelam que a cultura do futebol, marcada pela idealização do sucesso, exigência por desempenho e exposição midiática, impõe pressões internas e externas que afetam o bem-estar emocional dos atletas. Observam-se sintomas como ansiedade, estresse, insônia, depressão e burnout. As cobranças vêm de treinadores, familiares, torcedores, redes sociais e da própria instabilidade da carreira. Também se destaca o papel das relações interpessoais e da psicologia do esporte como fatores de proteção. Conclui-se que a saúde mental ainda é negligenciada no futebol, sendo necessária a implementação de estratégias de enfrentamento e uma mudança cultural que valorize o bem-estar dos jogadores.

Palavras-chave: futebol; saúde mental; pressão psicológica; categorias de base; psicologia do esporte.

MENTAL HEALTH IN FOOTBALL: THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL PRESSURE ON YOUTH AND PROFESSIONAL PLAYERS

ABSTRACT

This study analyzes the impacts of psychological pressure on the mental health of football players, focusing on youth and professional levels. The research was conducted through a literature review based on studies published between 2012 and 2024. The results show that football culture characterized by the idealization of success, performance demands, and media exposure imposes internal and external pressures that directly affect athletes' emotional well-being. Symptoms such as anxiety, stress, insomnia, depression, and burnout are frequently observed. Pressure sources include coaches, family members, fans, social media, and career instability. The importance of interpersonal relationships and sports psychology as protective factors is also highlighted. The study concludes that mental health is still neglected in football, requiring the implementation of coping strategies and a cultural shift that prioritizes players' overall well-being.

Keywords: football; mental health; psychological pressure; youth categories; sports psychology.

INTRODUÇÃO

O futebol é amplamente reconhecido como o esporte mais popular do mundo. Segundo o Relatório de Futebol Profissional (FIFA, 2023), havia 128.694 jogadores profissionais masculinos atuando em 3.986 clubes, distribuídos por 135 países. No Brasil, o futebol representa muito mais do que uma simples prática esportiva, tornou-se um fenômeno cultural e um dos pilares da identidade nacional. O futebol vai além das quatro linhas: ele representa um lugar de sonho, luta e esperança, especialmente para quem cresce em meio a desafios sociais. Desde as categorias de base, os jogadores são colocados em um lugar de destaque, vistos como promessas de sucesso e orgulho, sendo submetidos a expectativas sociais intensas e, por vezes, desproporcionais.

No entanto, por trás dessa imagem idealizada, existe uma realidade cheia de desafios emocionais que nem sempre são vistos. Rotinas intensas de treinamento, exigências constantes de desempenho, medo do fracasso e a exposição pública fazem com que muitos atletas carreguem uma carga emocional que, muitas vezes, passa despercebida. Como destacam Ritti e Motta (2022), a cultura de rendimento no futebol impõe aos atletas uma constante cobrança por sucesso, mascarando uma realidade marcada por sofrimento emocional e pressão psicológica. A falta de suporte adequado contribui para o agravamento de sintomas como estresse, ansiedade, depressão e até mesmo burnout, especialmente em contextos de alta exigência competitiva.

Nos últimos anos, as discussões sobre saúde mental no esporte têm ganhado relevância, evidenciando a necessidade de considerar o bem-estar psicológico como parte essencial da formação e da carreira dos atletas. Essa preocupação torna-se ainda mais urgente ao se considerar que muitos esportistas iniciam sua trajetória profissional ainda na infância ou adolescência, enfrentando precocemente as pressões do ambiente competitivo.

Considerando os impactos emocionais vivenciados por muitos atletas desde a juventude, este trabalho se propõe a refletir, por meio de uma revisão de literatura, sobre como a pressão psicológica no futebol interfere no bem-estar mental de jogadores em formação e profissionais. Apesar do crescimento das discussões sobre

saúde mental no esporte, ainda são limitados os estudos que abordam, de forma aprofundada, os impactos específicos da cultura futebolística sobre o bem-estar psicológico dos atletas, especialmente no contexto brasileiro. Dessa forma, esta revisão busca revelar um lado do futebol que muitas vezes não recebe a devida atenção, trazendo reflexões que ajudem a cuidar mais da saúde mental de quem vive esse esporte todos os dias.

1 METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, com o objetivo de investigar de que maneira a pressão psicológica presente no ambiente do futebol influencia a saúde mental dos jogadores, especialmente aqueles que atuam nas categorias de base e no futebol profissional. A proposta da revisão foi reunir, analisar e interpretar as produções científicas mais relevantes sobre o tema, buscando oferecer uma compreensão crítica e embasada sobre o fenômeno.

A busca pelos artigos foi realizada entre os meses de março e maio de 2025, nas plataformas Google Acadêmico, SciELO e Consensus. Para isso, foram utilizados os seguintes descritores, isoladamente ou combinados: *“saúde mental em atletas de futebol”*, *“pressão psicológica no futebol profissional”*, *“ansiedade, estresse no futebol”*, *“influência da cultura do futebol”*, *“saúde mental em atletas”* *“saúde mental em categorias de base”* e *“psicologia do esporte”*.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados entre 2012 e 2024, que abordassem diretamente temas relacionados à saúde mental e à pressão psicológica em jogadores de futebol, tanto das categorias de base quanto profissionais. Foram considerados apenas os estudos com acesso ao texto completo, escritos em português ou inglês.

Após a triagem, 17 artigos foram selecionados por atenderem aos critérios definidos. Eles foram analisados inicialmente por meio de uma leitura exploratória e, em seguida, organizados em uma matriz temática, com o objetivo de facilitar a identificação dos principais temas discutidos na literatura. A partir dessa leitura preliminar, foram definidas oito categorias temáticas que se repetiram com frequência

nos estudos analisados e que permitem uma compreensão mais estruturada do fenômeno investigado. São elas: (2.1) Fundamentos sobre o Tema: Saúde Mental e Pressão Psicológica no Futebol; (2.2) A cultura do futebol e a saúde mental; (2.3) Fontes da pressão psicológica no futebol; (2.4) Pressões por desempenho e resultados; (2.5) Cobranças sociais e exposição pública; (2.6) Relações no ambiente esportivo; (2.7) Impactos psicológicos observados nos atletas; e (2.8) Estratégias de enfrentamento e suporte.

Essas categorias permitiram organizar a revisão de forma coerente, facilitando a análise dos fatores que influenciam a saúde mental de jogadores de futebol em diferentes contextos.

A análise foi conduzida de maneira descritiva, reflexiva e interpretativa, com o intuito de identificar padrões, impactos e propostas relatadas na literatura científica. Esse caminho metodológico possibilitou não apenas compreender os principais fatores associados ao sofrimento psíquico entre os atletas, mas também refletir sobre formas possíveis de fortalecer o cuidado psicológico no contexto esportivo.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Fundamentos sobre o Tema: Saúde Mental e Pressão Psicológica no Futebol

O presente trabalho busca analisar como a cultura do futebol impacta a saúde mental dos atletas, tanto nas categorias de base quanto no nível profissional. Parte-se da ideia de que o futebol, além de ser um esporte, é também um fenômeno cultural que coloca grandes exigências emocionais e psicológicas sobre os jogadores.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), saúde mental significa estar bem consigo mesmo, saber lidar com os desafios do dia a dia, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a sociedade. No esporte, essa definição se torna ainda mais complexa, já que os atletas enfrentam cobranças constantes por resultados, alto nível de competitividade e forte exposição pública (Oliveira e Feijó, 2024).

Essas pressões, vindas da família, dos treinadores, da busca por bons resultados, da mídia e da instabilidade da carreira, podem levar ao desenvolvimento de ansiedade, estresse e até depressão. Farias e Silva (2021) afirmam que o estresse mental é bastante comum entre os atletas e pode piorar com o excesso de treinos e competições. Já Li e Hu (2023) explicam que a ansiedade no futebol tem várias causas, envolvendo tanto fatores internos quanto externos.

No Brasil, o futebol ocupa um papel muito importante na sociedade e, muitas vezes, é visto como uma oportunidade de ascensão social e reconhecimento (Santos et al., 2024). Porém, justamente por essa relevância, a cobrança sobre os jovens atletas começa cedo, com grandes expectativas de sucesso (Rodrigues et al., 2023).

Essa pressão se agrava ainda mais pela falta de apoio psicológico dentro dos clubes. Como apontam Oliveira e Feijó (2024), ainda existe preconceito em relação à busca por ajuda psicológica, o que dificulta o enfrentamento desses desafios emocionais. Por isso, este estudo defende a importância de incluir o cuidado psicológico de forma contínua e estruturada na formação dos atletas, ajudando-os a manter o bem-estar mental e a construir uma carreira mais saudável e duradoura.

2.2 A cultura do Futebol e a Saúde Mental

A cultura do futebol no Brasil transcende a prática esportiva, moldando valores, identidades e influenciando fortemente as experiências emocionais dos jogadores. Considerado um símbolo nacional, o futebol oferece a muitos jovens uma via para ascensão social e realização pessoal. No entanto, esse ambiente, idealizado como um espaço de glória e superação, também impõe pressões significativas, tanto internas quanto externas, que afetam diretamente a saúde mental dos atletas. Como destaca Hadama (2020), o futebol brasileiro tornou-se um elemento central da identidade nacional, funcionando não apenas como prática esportiva, mas como manifestação cultural profundamente enraizada na sociedade brasileira, atravessando diferentes classes sociais e funcionando como um ponto de integração cultural e simbólica.

Desde as categorias de base, os jogadores ingressam em uma cultura altamente competitiva, onde o sucesso esportivo é frequentemente visto como

essencial para validação pessoal e social. Jovens atletas enfrentam intensas expectativas para se destacarem e atenderem às exigências de treinadores, clubes, familiares, torcedores e da própria mídia. Essa busca por aprovação pode gerar altos níveis de estresse e ansiedade, especialmente quando somada à constante comparação com outros atletas. Muitos acabam acreditando que seu valor está diretamente associado ao desempenho em campo, comprometendo a construção de uma identidade saudável e resiliente (Walton et al., 2024).

A mídia e as redes sociais desempenham um papel crucial nesse cenário. As narrativas midiáticas, muitas vezes idealizadas ou críticas, criam uma imagem pública dos atletas que nem sempre reflete sua realidade emocional. A constante exposição e vigilância tornam-se fontes de ansiedade, já que qualquer erro pode ser amplificado e transformado em crítica pública. A cultura de julgamento perpetuada pela mídia reforça o medo do fracasso e dificulta a expressão de vulnerabilidades emocionais. Segundo dados da FIFPro, cerca de 23% dos jogadores em atividade apresentam transtornos do sono, 9% sofrem de depressão e 7% de ansiedade (TERRA, 2021 apud ARRUDA, 2024), evidenciando o impacto direto dessa cultura na saúde mental dos atletas.

As pressões enfrentadas por jogadores de base e profissionais também merecem destaque. Enquanto os mais jovens lidam com a incerteza do futuro e a necessidade de provar seu valor constantemente, os atletas profissionais enfrentam a cobrança contínua por resultados e a manutenção de uma imagem pública de sucesso. Essa sobrecarga emocional pode levar ao esgotamento psicológico, tornando-se um fator de risco para transtornos mentais como depressão, ansiedade e burnout (Ritti e Motta, 2022). A idealização do atleta como símbolo de força e superação contribui para que muitos jogadores ocultem suas dificuldades emocionais, agravando ainda mais a situação. Como destaca Hadama (2020), o futebol no Brasil passou de um símbolo elitizado para um espaço democratizado, alimentando nas camadas populares a esperança de mobilidade social e reconhecimento, o que contribui para a sobrecarga emocional em jovens que vislumbram o esporte como única alternativa de ascensão social.

Apesar dessas adversidades, a cultura do futebol também pode representar uma oportunidade para o desenvolvimento psicossocial positivo, especialmente quando há um ambiente de apoio e pertencimento. Milistetd et al. (2021) destacam

que a participação em esportes organizados pode promover benefícios à saúde mental dos jovens, ao proporcionar senso de comunidade, camaradagem e desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais. Atletas mais velhos, por exemplo, demonstraram escores mais altos em habilidades pessoais e sociais, sugerindo que a maturidade e a experiência esportiva, quando acompanhadas de suporte adequado, podem contribuir para uma resiliência emocional maior.

2.3 Fontes da Pressão Psicológica

A pressão psicológica no futebol se manifesta como um fenômeno multifacetado, presente desde as categorias de base até os níveis profissionais, afetando atletas de diferentes faixas etárias e estágios da carreira. Essa pressão surge de diversas fontes pessoais, sociais e institucionais que, combinadas, criam um ambiente de alta exigência e vulnerabilidade emocional (Santos, Alves e Chaves, 2024).

Fatores-chave incluem a pressão por desempenho, especialmente entre jogadores jovens que ainda estão em processo de desenvolvimento psicológico e emocional. Esses atletas enfrentam altas expectativas em relação a resultados, metas e conquistas, muitas vezes sem a preparação necessária para lidar com tais demandas (Rodrigues et al., 2023). Farias e Silva (2021) ressaltam que o estresse mental é comum entre atletas e pode ser agravado pela carga de treinos e competições. A falta de preparo para enfrentar essas pressões pode levar ao estresse, à ansiedade e à queda no desempenho esportivo.

Outro fator relevante é a pressão social e a exposição midiática, que intensificam a carga emocional dos jogadores. Em um país como o Brasil, onde o futebol é mais do que um esporte e ocupa um lugar central na cultura nacional, a necessidade de se destacar torna-se imperativa. O medo do fracasso e o estigma social que acompanha atuações consideradas abaixo das expectativas geram uma pressão constante por excelência. A mídia desempenha um papel central nesse processo, amplificando erros e destacando a vida pessoal dos jogadores, criando uma atmosfera de constante vigilância e julgamento público (Kvillemo et al., 2023). (DA ROCHA; MONTEIRO, apud SANTOS et al., 2023) destacam que as pressões da

torcida, treinadores e familiares impactam diretamente o bem-estar dos atletas. “Todavia, algo que é esquecido em muitas ocasiões é o ambiente que esse esporte está inserido, contando com pressões da torcida, dos treinadores, até mesmo de familiares...” (Da Rocha; Monteiro, 2017, *apud* Santos et al., 2024, p. 3).

As redes sociais agravam ainda mais essa situação. A conectividade digital transformou a vida dos atletas em vitrines públicas, onde qualquer ação, dentro ou fora de campo, é imediatamente exposta ao julgamento. Comentários agressivos, cobranças e comparações intensificam sentimentos de insegurança, exaustão emocional e vulnerabilidade psicológica (Kvillemo et al., 2023).

A dinâmica familiar também representa uma fonte significativa de pressão, especialmente nas categorias de base. Muitas famílias investem financeiramente e emocionalmente nas carreiras esportivas dos filhos, esperando um retorno em forma de sucesso profissional. Essa expectativa, que poderia servir como apoio, frequentemente torna-se uma fonte de cobrança, gerando um conflito entre os desejos do atleta e as aspirações familiares. A frustração por não atender a essas expectativas pode aprofundar sentimentos de culpa, frustração e inadequação (Nascimento e Vieira, 2022).

Além disso, os relacionamentos interpessoais dentro do ambiente esportivo, como as interações com treinadores e companheiros de equipe, também influenciam o bem-estar mental dos atletas. Ambientes colaborativos e empáticos atuam como fatores de proteção, amenizando a pressão. Por outro lado, contextos marcados por exigências rigorosas, críticas constantes ou ausência de diálogo tendem a intensificar o estresse (Walton et al., 2024). Como destacado por Li e Hu (2023), a ansiedade no futebol resulta de fatores multidimensionais, incluindo pressões internas e externas. Como observado por Li e Hu (2023, p. 1), “os fatores que influenciam o nível de ansiedade dos jogadores de futebol são um sistema multidimensional”, que abrange tanto aspectos subjetivos quanto objetivos.

2.4 Pressão por Desempenho e Resultados

A pressão por desempenho é uma das principais fontes de sofrimento psicológico no futebol, afetando atletas desde a base até o nível profissional. A lógica

meritocrática do esporte impõe metas rígidas e resultados imediatos, reforçando uma cultura de alta performance. Em especial, jovens atletas que já recebem remuneração enfrentam ainda mais cobrança para apresentar rendimento (Rodrigues et al., 2023). Segundo Rodrigues et al. (2023), jogadores sub-20 com renda entre 1 e 3 salários mínimos apresentaram sintomas de ansiedade 2,94 pontos acima na Escala HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), um instrumento utilizado para medir níveis de ansiedade e depressão em contextos clínicos e esportivos, em comparação com atletas não remunerados. Rodrigues et al. (2023) destacam ainda que jogadores da base com remuneração enfrentam mais ansiedade, evidenciando o peso da responsabilidade financeira.

Além das cobranças externas de treinadores, torcedores, dirigentes e da mídia, muitos atletas passam a medir seu valor pessoal com base na performance em campo, o que pode comprometer a autoestima e o equilíbrio emocional. A comparação constante com colegas e adversários contribui para sentimentos de inadequação, insegurança e frustração (Walton et al., 2024). Adicionalmente, conforme apontam Oliveira e Feijó (2023), muitos atletas evitam buscar ajuda psicológica por medo de parecerem fracos, o que dificulta ainda mais o manejo dessas pressões internas.

O ambiente familiar também representa uma importante fonte de pressão, principalmente nas categorias de base. As expectativas depositadas por pais e responsáveis podem se transformar em cobranças que geram conflitos internos e emocionais, afetando a saúde mental dos jovens atletas (Nascimento e Vieira, 2022).

No futebol profissional, a pressão se intensifica com a exigência por resultados, o medo da substituição e a instabilidade da carreira. Esses fatores favorecem o desenvolvimento de quadros como estresse, ansiedade e burnout. Como observam Li e Hu (2023), os níveis de ansiedade dos jogadores são influenciados por um sistema complexo de fatores subjetivos e objetivos, o que reforça a necessidade de estratégias de suporte emocional no esporte.

2.5 Cobranças Sociais e Exposição Pública

A pressão social e a exposição pública no futebol representam fatores críticos que afetam a saúde mental dos atletas. Desde as categorias de base até o nível profissional, jogadores lidam com exigências de desempenho, metas e perfeição, muitas vezes resultando em ansiedade, estresse e baixa autoestima. Walton et al. (2024) destacam que o ambiente esportivo prioriza o desempenho em detrimento do bem-estar, agravando a pressão sobre atletas jovens. A cultura esportiva dominante prioriza resultados em detrimento do bem-estar dos atletas, como apontam Walton et al. (2024), gerando um ambiente emocionalmente hostil e exigente.

As redes sociais agravam esse cenário, expondo os atletas a críticas constantes, memes depreciativos e comentários ofensivos. Kvillemo et al. (2023) apontam que as redes sociais aumentam a exposição a críticas e comentários negativos, impactando diretamente a saúde mental dos atletas. Segundo Kvillemo et al. (2023), essa exposição pode intensificar sintomas de ansiedade e comprometer o rendimento esportivo. Além disso, a mídia tradicional amplifica falhas, o que contribui para o medo de errar e a insegurança.

As torcidas organizadas também exercem forte cobrança, que pode ultrapassar a crítica esportiva e gerar intimidação. Ritti e Motta (2022) observam que a cultura orientada por resultados favorece estados de vigilância emocional e ansiedade. Ritti e Motta (2022) alertam que essa cultura de resultados impõe uma pressão contínua sobre os jogadores, favorecendo o surgimento de estresse crônico e ansiedade.

Outro aspecto importante é a ausência de estruturas institucionais voltadas à saúde mental. Apesar do estigma ainda presente, o suporte psicológico tem se mostrado essencial para ajudar os jogadores a lidarem com as exigências emocionais da carreira, como defendem Oliveira e Feijó (2024).

A construção da identidade do atleta, especialmente entre os jovens, também é afetada pela constante exposição e idealização. Santos et al. (2024) destacam que a pressão externa e a necessidade de manter uma imagem de sucesso comprometem o equilíbrio emocional dos jogadores, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos como ansiedade e depressão.

Por fim, é fundamental reconhecer as diferenças entre categorias de base e profissionais: enquanto os jovens internalizam a cobrança como parte da construção de suas carreiras, os atletas profissionais enfrentam uma exposição pública ainda maior. Criar espaços de escuta, acolhimento e suporte psicológico nos clubes é essencial para promover um ambiente mais saudável e humanizado (Oliveira e Feijó, 2024).

2.6 Relações no Ambiente Esportivo

O ambiente esportivo, que deveria idealmente ser um espaço de desenvolvimento coletivo, apoio mútuo e fortalecimento de vínculos interpessoais, frequentemente se torna um cenário marcado por tensão, competitividade excessiva e falta de suporte emocional. No contexto do futebol, as relações entre jogadores, treinadores, dirigentes e colegas de equipe desempenham um papel crucial na saúde mental dos atletas, influenciando diretamente seu desempenho, estabilidade emocional e bem-estar psicológico (Nascimento e Vieira, 2022).

As relações interpessoais no ambiente esportivo atuam como um importante fator moderador diante das pressões externas, como as demandas da mídia, dos torcedores e da instituição esportiva. Interações baseadas em apoio, empatia e camaradagem dentro da equipe podem fortalecer a resiliência emocional dos jogadores, reduzindo os impactos negativos da pressão psicológica. A qualidade dessas relações é essencial para preservar a saúde mental, especialmente em ambientes de alto rendimento (Milistetd et al., 2021).

O apoio social entre colegas de equipe emerge como um aspecto crucial. Estudos indicam que a existência de uma cultura de acolhimento e comunicação aberta contribui para a construção de ambientes mais saudáveis, especialmente nas categorias de base, onde os atletas ainda estão em processo de formação identitária e emocional (Milistetd et al., 2021; Walton et al., 2024). Segundo Nascimento e Vieira (2022), os jogadores constroem sua identidade profissional não apenas a partir de suas habilidades atléticas, mas também através das relações de trabalho, que influenciam sua saúde emocional e percepção de valor. Isso demonstra que as relações interpessoais transcendem o jogo e impactam diretamente a constituição subjetiva dos atletas. Além disso, os autores apontam que, apesar do ambiente

competitivo, a cooperação e a confiança entre os colegas criam espaços de prazer no trabalho, fortalecendo o coletivo e funcionando como fator de proteção frente ao sofrimento psíquico gerado pelas exigências da profissão.

A relação com os treinadores, em particular, exerce uma forte influência sobre o ambiente emocional da equipe. Técnicos que adotam estratégias de comunicação respeitosa, motivadora e empática são capazes de promover um clima emocionalmente positivo, reduzindo a tensão e fortalecendo o vínculo com os jogadores. Em contraste, estilos autoritários e excessivamente exigentes tendem a gerar hostilidade, medo e ansiedade, prejudicando não só o desempenho esportivo, como também a saúde mental dos atletas. Walton et al. (2024) reforçam que em ambientes de alta pressão, os jogadores de futebol frequentemente enfrentam intensa cobrança da mídia e das torcidas, o que pode resultar em altos níveis de estresse e ansiedade.

Além disso, a percepção de suporte pode variar entre jogadores de base e profissionais. Enquanto os jovens tendem a sentir uma pressão constante para provar seu valor e garantir ascensão na carreira, os atletas profissionais lidam com a instabilidade da profissão, que pode ser comprometida por um único desempenho insatisfatório. Esses diferentes estágios da carreira exigem abordagens específicas, que contemplem não apenas o treinamento físico e técnico, mas também a atenção ao aspecto emocional (Walton et al., 2024).

Outro ponto a considerar é o efeito do ambiente competitivo sobre as relações interpessoais. A competitividade, embora parte inerente do esporte, pode fomentar rivalidades e conflitos internos, especialmente em contextos onde vínculos afetivos e o trabalho em equipe não são valorizados. Quando mal geridos, esses conflitos podem levar à solidão, isolamento e aumento do estresse entre os atletas. Em contrapartida, ambientes que promovem a empatia, o diálogo e o reconhecimento mútuo podem reduzir esses efeitos e fortalecer a saúde mental dos jogadores (Nascimento e Vieira, 2022). Como destacam Nascimento e Vieira (2022), a cooperação, a confiança mútua e a possibilidade de compartilhar as dificuldades vividas no futebol profissional funcionam como mecanismos de ressignificação do sofrimento, promovendo o prazer no trabalho mesmo diante das adversidades do ambiente esportivo.

Portanto, é evidente que as relações no ambiente esportivo não devem ser vistas como elementos secundários ou periféricos, mas como componentes centrais da experiência esportiva. A forma como essas relações são construídas e mantidas impacta diretamente a qualidade de vida dos atletas, influenciando não apenas o desempenho em campo, mas também o equilíbrio emocional fora dele. Integrar práticas que promovam vínculos saudáveis e comunicação eficaz nas instituições esportivas é fundamental para o desenvolvimento integral dos atletas e para a construção de um ambiente esportivo mais humano, sólido e sustentável (Milistetd et al., 2021).

2.7 Impactos Psicológicos Observados nos Jogadores

A pressão psicológica presente no ambiente do futebol exerce efeitos profundos e multifatoriais sobre a saúde mental dos atletas, tanto nas categorias de base quanto no nível profissional. Entre os impactos mais recorrentes estão sintomas como ansiedade, estresse, depressão, baixa autoestima, exaustão emocional e burnout. Esses efeitos não apenas comprometem o desempenho esportivo, mas também afetam a qualidade de vida e o desenvolvimento pessoal dos jogadores (Ritti e Motta, 2022). Segundo Verardi et al. (2012), o estresse competitivo, quando excessivo e prolongado, pode gerar alterações cognitivas, emocionais e fisiológicas, prejudicando o rendimento e aumentando o risco de adoecimento psíquico em atletas.

Nas categorias de base, os atletas jovens vivenciam um período crítico de formação emocional e identitária. Eles enfrentam intensas expectativas para se destacarem, o que gera insegurança e medo do fracasso. Segundo Farias e Silva (2021), os atletas jovens frequentemente enfrentam uma busca intensa por aprovação, o que pode gerar altos níveis de estresse e ansiedade. Esse ambiente competitivo é agravado por fatores externos, como a exposição midiática e as cobranças familiares, que projetam suas expectativas sobre os jovens jogadores. A comparação constante com colegas e o desejo de validação social tornam-se fontes adicionais de pressão, especialmente para aqueles oriundos de contextos socioeconômicos vulneráveis, que frequentemente enxergam no futebol uma oportunidade de ascensão social e sustento familiar.

Além disso, a relação entre lesões e saúde mental é um fator frequentemente negligenciado, mas que gera grande impacto emocional. O receio de perder espaço na equipe ou de comprometer a carreira esportiva em decorrência de uma lesão alimenta sentimentos de ansiedade e frustração. Em muitos casos, esse medo se soma à pressão por desempenho e à expectativa de rápida recuperação, gerando uma sobrecarga emocional que pode desencadear quadros de estresse crônico (Farias e Silva. 2021). De acordo com Colagrai et al. (2021), lesões são um dos principais fatores associados ao agravamento dos sintomas depressivos em atletas de elite, representando até 80% das causas do desenvolvimento desses sintomas.

No nível profissional, as exigências se intensificam. A constante cobrança por resultados, o risco de substituição e a instabilidade da carreira mantêm os jogadores sob um estado contínuo de tensão. Farias e Silva (2021), destacam que os atletas não são imunes aos desafios de saúde mental, e a alta demanda física pode influenciar negativamente a saúde mental e ocasionar estresse. Da mesma forma, Ritti e Motta (2022) reforçam que a pressão mental é uma constante entre atletas, e indicadores como estresse, ansiedade e impactos na saúde mental são comuns entre eles. Conforme apontado por Colagrai et al. (2021), atletas de elite apresentam prevalência significativa de transtornos mentais, com destaque para sintomas de depressão, ansiedade, distúrbios do sono, transtornos alimentares e uso abusivo de álcool e outras substâncias. Ainda segundo Verardi et al. (2012), o esgotamento profissional (burnout) nesses atletas pode surgir quando há percepção de incapacidade de enfrentar as exigências competitivas, levando a quadros de exaustão emocional, insônia, queda de desempenho e até abandono precoce da carreira. Essa relação entre desempenho e sofrimento psíquico torna-se ainda mais preocupante quando os jogadores internalizam a ideia de que seu valor está exclusivamente atrelado ao sucesso esportivo.

2.8 Estratégias de Enfrentamento e Suporte

Diante das pressões constantes no futebol, especialmente entre jogadores de base e profissionais, o uso de estratégias de enfrentamento e o fortalecimento de redes de apoio tornam-se essenciais para preservar a saúde mental dos atletas. A sobrecarga emocional pode levar à exaustão, queda de rendimento e até abandono

da carreira, especialmente quando não há suporte adequado (Farias e Silva, 2021; Ritti e Motta, 2022).

A psicologia do esporte tem papel central nesse contexto. Intervenções profissionais, como sessões individuais ou em grupo, uso de técnicas cognitivas e oficinas com temas como ansiedade e tomada de decisão, contribuem para desenvolver habilidades emocionais e prevenir o adoecimento. Milistetd et al. (2021) destacam que ambientes esportivos positivos promovem o bem-estar e o desenvolvimento psicossocial dos jovens, reforçando a importância de inserir o cuidado psicológico nas rotinas dos clubes, e não apenas em momentos críticos. Segundo Santos, Alves e Chaves (2023), a terapia cognitivo-comportamental tem se mostrado uma ferramenta eficaz na manutenção da saúde mental de atletas de futebol, atuando por meio de psicoeducação, habilidades de coping, habilidades sociais e tarefas cognitivas diárias, ajudando os atletas a gerenciar o estresse e prevenir o desenvolvimento de transtornos psicológicos.

Treinadores e membros da comissão técnica também exercem influência direta. Quando capacitados a atuar com empatia e escuta ativa, podem funcionar como agentes de apoio emocional. O fortalecimento de vínculos com colegas, treinadores e familiares ajuda a reduzir o estigma sobre saúde mental e melhora a resiliência dos atletas (Milistetd et al., 2021). Ainda conforme Santos, Alves e Chaves (2023), o envolvimento de treinadores como apoiadores ativos dos atletas durante as práticas de intervenção pode fortalecer os laços dentro da equipe e otimizar o desenvolvimento emocional dos jogadores.

Além disso, estratégias de preparação emocional durante os treinos, como a simulação de situações de pressão e a criação de cenários semelhantes aos das competições, também contribuem para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. Conforme destacado por Endo et al. (2023), a exposição controlada a pressões psicológicas em ambiente de treinamento auxilia os atletas a se adaptarem ao estresse competitivo, reduzindo o risco de queda de rendimento em momentos decisivos.

No entanto, barreiras culturais ainda dificultam o acesso ao apoio. Muitos atletas evitam procurar ajuda por medo de parecerem frágeis ou prejudicar suas

carreiras (Farias e Silva, 2021). Superar esse estigma é fundamental para consolidar o cuidado psicológico como parte legítima e necessária do ambiente esportivo.

Programas estruturados de intervenção psicológica, como sessões individuais, grupos de apoio e capacitação de treinadores, têm se mostrado eficazes na redução de sintomas de ansiedade, estresse e exaustão emocional. A implementação dessas estratégias requer um planejamento interprofissional, envolvendo psicólogos, treinadores, nutricionistas e outros profissionais, de forma integrada, para garantir uma abordagem holística e contínua no cuidado com os atletas (Oliveira e Feijó, 2024).

Um aspecto adicional de relevância para a promoção da saúde mental no futebol refere-se à implementação de programas de dupla carreira, que integram a prática esportiva com a formação educacional ou profissional dos atletas. Essa estratégia, respaldada por estudos internacionais, tem se mostrado eficaz na promoção do bem-estar psicológico ao ampliar as possibilidades de desenvolvimento pessoal para além do contexto esportivo (Breslin et al., 2019).

Segundo Breslin et al. (2019), atletas que seguem uma trajetória de dupla carreira apresentam maior equilíbrio de vida, menores níveis de estresse e maior bem-estar geral em comparação àqueles que não conciliam estudo e esporte. O Modelo Holístico de Carreira Atlética, adotado pelos autores, propõe que o desenvolvimento do atleta deve considerar não apenas o aspecto esportivo, mas também as dimensões psicológica, social, vocacional e financeira.

Além disso, o apoio institucional, por meio de políticas adequadas, orientação especializada e flexibilização acadêmica, configura-se como fator de proteção diante de desafios como lesões, transições de carreira e crises emocionais. A ausência de suporte estruturado por parte das associações pode dificultar a adaptação do jogador após o fim da carreira. Por isso, programas de orientação vocacional e flexibilidade educacional são essenciais para prevenir crises de identidade e sofrimento psicológico (Breslin et al., 2019).

Dessa forma, a inserção estruturada da dimensão educacional no planejamento esportivo representa uma medida estratégica para assegurar a saúde integral e a estabilidade emocional dos atletas. Breslin et al. (2019) concluem que a integração da carreira educacional e profissional ao longo da trajetória esportiva

favorece não apenas o bem-estar durante a prática esportiva, mas também a transição saudável para a vida pós-carreira.

Por fim, promover estratégias de enfrentamento e apoio emocional no futebol é um investimento necessário para a construção de um ambiente mais saudável e sustentável. Garantir que os jogadores tenham acesso a apoio psicológico, espaços de escuta e práticas de autocuidado é fundamental para o desenvolvimento de uma carreira esportiva equilibrada e para a valorização do ser humano por trás do atleta (Breslin et al., 2019).

3 DISCUSSÃO

A análise da literatura demonstrou que a pressão psicológica no futebol, especialmente nas categorias de base e no nível profissional, é resultado de múltiplos fatores socioculturais, emocionais e institucionais. A cultura do futebol no Brasil, fortemente marcada por expectativas de sucesso, ascensão social e idealização dos atletas, contribui para um ambiente altamente exigente que pode comprometer a saúde mental dos jogadores.

Entre as principais fontes de pressão destacam-se a cobrança por desempenho, as expectativas familiares, a exposição midiática, a comparação com pares e a escassez de apoio institucional. Esses fatores estão relacionados ao surgimento de sintomas como ansiedade, estresse, insegurança, depressão e burnout, sobretudo entre jovens que enxergam o esporte como único caminho de mobilidade social.

A exigência constante por resultados impacta diretamente atletas em todos os níveis, levando à exaustão física e emocional. A exposição pública intensa, com julgamentos nas redes sociais, pressão de torcidas organizadas e cobertura crítica da mídia, agrava ainda mais esse cenário, afetando autoestima e identidade pessoal dos jogadores.

As relações no ambiente esportivo também são determinantes. Ambientes empáticos e colaborativos atuam como proteção psicológica, enquanto relações autoritárias e contextos marcados por conflitos aumentam os riscos emocionais.

Técnicos e equipes técnicas têm papel crucial na criação de espaços seguros emocionalmente.

Os impactos psicológicos observados incluem desde irritabilidade e insônia até quadros mais graves, como depressão e transtornos de ansiedade. A literatura indica ainda uma baixa adesão ao suporte psicológico, devido ao estigma relacionado à busca por ajuda, reforçando a necessidade de ações preventivas e humanizadas.

Nesse sentido, estratégias de enfrentamento como o acompanhamento com psicólogos do esporte, o uso de técnicas como mindfulness, relaxamento e rodas de conversa, além da formação de redes de apoio, são apontadas como caminhos eficazes para promover o bem-estar emocional dos atletas. Adicionalmente, Santos, Alves e Chaves (2023) destacam a eficácia da terapia cognitivo-comportamental na manutenção da saúde mental de jogadores de futebol, utilizando abordagens como a psicoeducação, técnicas de coping, habilidades sociais e tarefas cognitivas diárias para auxiliar os atletas no gerenciamento do estresse competitivo e na prevenção de transtornos psicológicos. As intervenções baseadas em TCC também favorecem o fortalecimento da confiança, da regulação emocional e da capacidade de enfrentar adversidades dentro e fora do campo.

Além disso, a implementação de programas de dupla carreira também se mostra uma estratégia relevante, pois permite que os atletas desenvolvam habilidades acadêmicas e profissionais paralelamente à carreira esportiva, ampliando suas perspectivas de futuro e reduzindo a ansiedade relacionada à instabilidade da profissão (Breslin et al., 2019). No entanto, a superação do estigma ainda é um desafio a ser enfrentado para a efetiva integração da saúde mental ao cotidiano do futebol.

4 CONCLUSÃO

Esta revisão de literatura revelou que a pressão psicológica no futebol, especialmente nas categorias de base e no nível profissional, é influenciada por fatores interligados, como exigências por desempenho, cobranças familiares, exposição midiática e relações interpessoais. Esses elementos contribuem para o

surgimento de sintomas como ansiedade, estresse, insônia, depressão e burnout, especialmente quando há ausência de suporte emocional adequado.

A cultura esportiva vigente, pautada pela meritocracia e idolatria, muitas vezes silencia as vulnerabilidades emocionais dos atletas, - dificultando a busca por ajuda e perpetuando o estigma em torno da saúde mental. Tanto jovens quanto jogadores profissionais enfrentam pressões específicas: enquanto os primeiros lidam com expectativas idealizadas e instabilidade, os segundos convivem com a necessidade de manter a imagem pública e resultados imediatos.

Apesar desses desafios, a literatura aponta estratégias promissoras. O suporte psicológico contínuo, a atuação de psicólogos do esporte e o uso de técnicas como mindfulness, relaxamento e terapia cognitiva-comportamental mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar emocional dos atletas. Ambientes esportivos que favorecem a empatia, o diálogo e o apoio mútuo também contribuem para o fortalecimento da resiliência dos jogadores. Adicionalmente, a terapia cognitiva-comportamental, tem sido uma ferramenta valiosa para desenvolver habilidades de enfrentamento, promover a regulação emocional e auxiliar os atletas na prevenção de transtornos mentais, atuando de forma preventiva e educativa no cotidiano esportivo.

Além disso, os programas de dupla carreira representam uma alternativa estratégica, permitindo que os atletas conciliem o desenvolvimento esportivo com a formação acadêmica ou profissional. Essa integração amplia as possibilidades de identidade e preparo para o futuro, contribuindo para reduzir o estresse relacionado à incerteza da carreira esportiva e facilitando a transição para a vida pós-esporte

Conclui-se, portanto, que promover a saúde mental no futebol exige ações preventivas, programas estruturados de apoio emocional e uma transformação na cultura esportiva, de forma a valorizar o ser humano além do desempenho em campo. Investir nesse cuidado é essencial para garantir não apenas o sucesso esportivo, mas também a qualidade de vida dos atletas.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, H. B. A psicologia do esporte direcionada à saúde mental de atletas futebolísticos brasileiros: uma revisão integrativa. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 17, n. 10, p. e11193, 2024.

BRESLIN, G. et al. Player Transition Out of Football to Protect Wellbeing: A Dual Career Identity Study. 2019.

CONTTATO COLAGRAI, A.; TARTALHA NASCIMENTO, F.; TEIXEIRA FERNANDES, P. Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 11, n. 3, 2022.

ENDO, T.; SEKIYA, H.; RAIMA, C. Psychological pressure on athletes during matches and practices. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 3, n. 3, p. 161–170, 2023.

FARIAS, E. R.; SILVA, M. F. L. DA. Estresse mental em atletas de elite: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e55710716838, 2021.

FIFA. FIFA publica relatório sobre futebol profissional 2023. *Inside FIFA*, 1 mar. 2024.

HADAMA, Patrícia Dias. Cultura brasileira: a influência do futebol na formação da identidade nacional. *Perspectivas Latinoamericanas*, n. 15-16, p. 1–38, 2020.

KVILLEMO, P. et al. Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. *Frontiers in public health*, v. 10, p. 1044601, 2023.

LI, J.; HU, X. Psychological training of soccer players at competition level. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 29, 2023.

MILISTETD, M. et al. Psychosocial development and mental health in youth Brazilian club athletes: examining the effects of age, sport type, and training experience. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, v. 23, 2021.

NASCIMENTO, M. R. DO; VIEIRA, F. DE O. Muito além de 90 minutos: narrativas de atletas profissionais do futebol. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 25, 2022.

OLIVEIRA, Débora de. Amparo no microfone: o atleta profissional como voz na mídia esportiva a favor da saúde mental no futebol. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade La Salle, Canoas, 2024.

RITTI, L. DE A.; MOTTA, B. F. B. O psicológico dos atletas de futebol profissional: a relevância do psicólogo do esporte para a alta performance. *Cadernos de Psicologia, Juiz de Fora*, v. 4, n. 8, p. 656–676. 2022.

RODRIGUES, A. F. DE A. et al. Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in Recife-PE: A cross-sectional study. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 29, 2023.

SANTOS, J. DA 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, 2024.

SILVA, Cristhian Mateus Nunes da et al. Ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol. *Revista Brasileira de Futebol*, v. 17, n. 1, p. 39–54, 2024.

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

WALTON, C. C. et al. Mental health among elite youth athletes: A narrative overview to advance research and practice. *Sports health*, v. 16, n. 2, p. 166–176, 2024.