



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IKARO KAUAN AMARO DE MELO

**FUTEBOL E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS EMOCIONAIS
DA PRÁTICA ESPORTIVA**

ICÓ-CE

2025

IKARO KAUAN AMARO DE MELO

**FUTEBOL E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS EMOCIONAIS
DA PRÁTICA ESPORTIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS. A ser apresentado como requisito para obtenção de nota.

Orientador: Prof. Esp. Samique Vieira Abílio

ICÓ-CE

2025

IKARO KAUAN AMARO DE MELO

**FUTEBOL E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS EMOCIONAIS
DA PRÁTICA ESPORTIVA**

Trabalho de conclusão de curso, do Curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Vale do Salgado – UNIVS. A ser apresentado como requisito para obtenção de nota.

Aprovado em: 28 De Novembro De 2025

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Esp. Samique Vieira Abílio
Centro Universitário Vale do Salgado
Orientador

Prof. Me. Cícero Cléber Brito Pereira
Centro Universitário Vale do Salgado
1ª Examinador

Prof. Me. Evandro Nogueira De Oliveira
Centro Universitário Vale do Salgado
2ª Examinador

AGRADECIMENTOS

Com a conclusão deste trabalho, agradeço as todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para sua realização.

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, a meus pais, meus avós, meus tios, e a minha namorada, por serem meu alicerce, minha fonte de inspiração, apoio incondicional e incentivo constante durante toda a jornada acadêmica.

Agradeço ao meu orientador(a), Prof. Esp. Samique Vieira Abílio pela paciência, dedicação, e pela confiança e direcionamento que foram essenciais para a qualidade e finalização deste trabalho.

Aos membros da banca examinadora, Prof. Cícero Cléber e Evandro Nogueira, agradeço desde já por aceitarem o convite e pelas contribuições que contribuíram para a conclusão e qualidade de pesquisa.

Agradeço aos professores do curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física que, com seus ensinamentos, conhecimentos e paixão pela docência, me prepararam e me guiaram ao longo destes anos.

Aos meus amigos e colegas de curso, pelo companheirismo, pelas trocas de conhecimento e pelo apoio mútuo nos momentos de desafio.

Por fim, agradeço a Universidade Vale Do Salgado (UNIVS) pelo ambiente de aprendizado e por fornecerem a estrutura necessária para a concretização deste projeto. A todos, o meu mais sincero muito obrigado.

TÍTULO: FUTEBOL E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS EMOCIONAIS DA PRÁTICA ESPORTIVA

RESUMO

A saúde mental dos jogadores é significativamente impactada pela prática regular de futebol, que apresenta tanto benefícios quanto desafios emocionais. Além de incentivar a aptidão física, os esportes também promovem o bem-estar psicológico, fomentando o desenvolvimento social, a regulação emocional, a resiliência e a qualidade de vida. No entanto, o ambiente competitivo traz certos riscos conhecidos, como exaustão mental, pressão para um bom desempenho, exposição à mídia e uma cultura masculina, que podem causar sintomas de ansiedade, depressão e estresse. As descobertas destacam a importância do monitoramento contínuo do estado psicológico ao longo do desenvolvimento atlético e das carreiras ativas dos atletas, mostrando que tanto atletas jovens quanto profissionais são vulneráveis a vulnerabilidades emocionais. Esses riscos são aumentados e a adoção de boas técnicas de enfrentamento é dificultada por variáveis externas como lesões, mudanças no final da carreira e o estigma associado à busca por tratamento psicológico. Este estudo enfatiza a importância de abordar essas lacunas no esporte e fornece uma base para orientar pesquisas futuras.

Palavras-chave: Futebol. Saúde. Mental

TITLE: SOCCER AND MENTAL HEALTH: AN ANALYSIS OF THE EMOTIONAL IMPACTS OF SPORTS PRACTICE

ABSTRACT

Players' mental health is significantly impacted by regular soccer practice, which presents both benefits and emotional challenges. In addition to encouraging physical fitness, sports also promote psychological well-being by fostering social development, emotional regulation, resilience, and quality of life. However, the competitive environment carries certain known risks, such as mental exhaustion, pressure to perform well, exposure to the media, and a masculine culture, which can cause symptoms of anxiety, depression, and stress. The findings highlight the significance of ongoing psychological state monitoring throughout athletes' athletic development and active careers by showing that both young and professional athletes are vulnerable to emotional vulnerabilities. These risks are increased and the adoption of good coping techniques is impeded by external variables like injuries, end-of-career changes, and the stigma associated with seeking psychological treatment. This study emphasizes the significance of addressing these gaps in sport and provides a foundation for guiding future research.

Keywords: Soccer. Health. Mental

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 OBJETIVO GERAL.....	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	11
3.1 PRESSÃO ESPORTIVA E ANSIEDADE NO FUTEBOL: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL.....	11
3.2 BURNOUT E DEPRESSÃO NO FUTEBOL PROFISSIONAL: SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS EMOCIONAIS ...	14
4 METODOLOGIA.....	17
5 RESULTADOS	19
6 DISCUSSÕES.....	22
7 CONCLUSÕES.....	24
8 REFERÊNCIAS.....	26

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um pilar essencial para a promoção da saúde integral, contemplando tanto dimensões físicas quanto psicológicas. Diversos estudos corroboram essa perspectiva, indicando que o envolvimento em atividades físicas atua como fator de proteção contra o sedentarismo e os transtornos mentais comuns (POZZOBON; SILVA; OLIVEIRA, 2023).

Além dos benefícios físicos, o exercício físico contribui significativamente para a saúde mental. Evidências sugerem que, em indivíduos saudáveis, a prática regular de atividades físicas escolhidas de forma autônoma, com intensidade adequada, está associada à melhoria do humor, da função cognitiva, da qualidade de vida e diminuição da ansiedade (CEVADA, 2011).

O futebol se destaca entre os esportes porque transcende o exercício físico tradicional e incorpora aspectos sociais, emocionais e culturais. A relação entre o esporte e o bem-estar mental tem sido objeto de crescente atenção na literatura científica. A participação regular em esportes, principalmente em momentos de lazer, tem sido associada à diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade. O exercício físico promove o equilíbrio emocional e a satisfação com a vida, afirmam Beck e Magalhães (2019).

Entretanto, o ambiente esportivo competitivo, especialmente o futebolístico, não está isento de pressões e desafios emocionais. A busca constante por desempenho, a competitividade exacerbada e a exposição pública podem gerar elevados níveis de estresse. Gulliver et al. (2012) e Gorzynski, Coyle e Gibson (2017) apontam que a pressão por resultados e o medo de falhar são componentes psicossociais significativos que tem um efeito prejudicial à saúde mental de atletas.

Além disso, atletas com altos níveis de rendimento estão expostos a riscos físicos e psicológicos, como lesões, exaustão, ansiedade e estresse. A distância da família, isolamento social e pressão constante de desempenho têm impacto direto na sua qualidade de vida (MOREIRA, 2018). A ansiedade, por sua vez, pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos no desempenho esportivo: enquanto níveis moderados podem estimular e motivar, níveis excessivos comprometem o rendimento individual e coletivo (MARTINES; VALINI; TRAMULTULA, 2018).

Ramos (2016) destaca que os principais fatores desencadeadores de estresse e ansiedade no contexto esportivo estão relacionados à importância e dificuldade das competições, à pressão de treinadores, dirigentes, familiares e da mídia. Esses elementos afetam as pessoas mais emocionalmente do que preocupações fora do campo, como dinheiro ou problemas pessoais.

Estudos indicam que Jogadores profissionais de futebol frequentemente apresentam sintomas de transtornos mentais comuns (TMC), de acordo com estudos. Promover educação, prevenção e acesso ao tratamento é crucial diante dessa situação de saúde mental no contexto esportivo (GOUTTEBARGE; AOKI; KERKHOFFS, 2015). Além disso, é essencial considerar a motivação dos atletas como fator determinante para o uso de estratégias eficazes de enfrentamento do estresse. Atletas mais motivados e com maior dedicação tendem a desenvolver mecanismos de coping mais eficientes (SILVA et al., 2023).

Em Síntese, observa-se que a motivação é uma variável que prediz o uso de estratégias de enfrentamento adequadas. Em outras palavras, independentemente do gênero, um atleta cuja participação é motivada pelo prazer de praticar o esporte tem maior capacidade de superar os estressores comuns no esporte. Também é verdade que atletas mais dedicados e competitivos lidam melhor com seus níveis de estresse do que aqueles menos competitivos e dedicados. Usar métodos de enfrentamento de forma eficaz é outro elemento crucial. específicos podem amenizar os efeitos psicológicos do estresse (SILVA et al., 2023).

Uma vez que os elementos emocionais afetam tanto os jogadores de futebol profissionais quanto os jogadores de futebol amadores, é fundamental reconhecer a sua importância. Manter a prática e o bem-estar geral dependem do controle emocional. É fundamental que todos, não apenas os atletas de alto nível ou praticantes amadores, compreendam o impacto emocional que jogar futebol causa. A regulação emocional, nesse sentido, é essencial tanto para a saúde geral quanto para a continuidade da prática esportiva.

Diante do exposto, este estudo se justifica pelo interesse do próprio pesquisador em aprofundar-se no tema, pois a pesquisa é um instrumento valioso para a ampliação do conhecimento na área, bem como na relevância acadêmica e científica do tema.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar os impactos emocionais e os benefícios que a prática do futebol proporciona à saúde mental de seus praticantes.
- Investigar os efeitos emocionais, positivos e negativos, da prática do futebol sobre a saúde mental, com base em evidências científicas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar a influência da prática do futebol na saúde mental dos praticantes.
- Revisar, com base na literatura científica, os principais efeitos emocionais positivos e negativos associados à prática do futebol.
- Identificar os principais benefícios psicológicos relacionados à prática do futebol descritos na literatura científica.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 PRESSÃO ESPORTIVA E ANSIEDADE NO FUTEBOL: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL

A prática esportiva competitiva, embora amplamente reconhecida por seus benefícios físicos e psicológicos, pode desencadear efeitos emocionais adversos quando associada a altos níveis de exigência e cobrança por desempenho. No futebol, essa realidade é intensificada pela estrutura cultural do esporte no Brasil, onde jovens atletas (GIACOMONI; FONSECA, 2014).

A pressão esportiva é definida como a percepção de ameaça ao ego ou ao desempenho do atleta diante de metas ou julgamentos externos. Quando não adequadamente gerenciada, pode contribuir para o aumento da ansiedade, prejudicando tanto o desempenho quanto a saúde mental do praticante (FERNANDES et al., 2013). Essa ansiedade pode se manifestar em duas formas principais: ansiedade-traço, que se refere a uma predisposição duradoura, e ansiedade-estado, desencadeada por situações específicas, como competições importantes (SAMULSKI, 2002; PALMEIRA et al., 2019).

No processo de transição para o futebol profissional, os atletas enfrentam inúmeros obstáculos, como a rivalidade, oportunidades limitadas e a necessidade constante de desempenhar o alto rendimento. Essa combinação favorece o surgimento de sintomas de estresse e ansiedade. Segundo Rodrigues et al. (2023), a falta de suporte psicológico nesses momentos cruciais contribui para a fragilidade emocional de jovens atletas.

Diversos estudos demonstram como fatores extrínsecos contribuem para o aumento da ansiedade dos jogadores de futebol. Treinadores, gerentes, parentes, torcedores e a mídia são algumas das principais fontes de pressão. Gulliver et al. (2012), ao investigarem atletas de alto rendimento, concluíram que o medo de falhar, a crítica pública e a autopercepção de insuficiência técnica estão entre os fatores mais mencionados como geradores de sofrimento psíquico. Essa observação é corroborada por Ramos (2016), que identificou que essas pressões externas têm impacto mais intenso sobre os atletas do que questões pessoais ou financeiras.

A literatura brasileira também reforça a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento psicológico (coping) para lidar com as exigências

emocionais do esporte. Segundo Silva et al. (2023), intervenções voltadas para a regulação emocional, realizadas por profissionais qualificados, têm se mostrado eficazes na redução de quadros ansiosos em atletas. Exemplos práticos de técnicas que podem ser usadas nas categorias de base incluem treinamento autogênico, respiração regulada e reestruturação cognitiva.

O impacto da pandemia de COVID-19 evidenciou ainda mais a vulnerabilidade psicológica de atletas de futebol. Estudo conduzido por Andrade et al. (2024) apontou que muitos jogadores apresentaram oscilações de humor, sintomas de ansiedade e insegurança emocional, intensificados pelo isolamento social e pela interrupção das atividades esportivas. Nesse cenário, ficou evidente a carência de suporte emocional contínuo por parte das instituições esportivas.

O desempenho físico de jogadores profissionais de futebol além de ser afetado pela pressão por desempenho também é afetado pelo local do jogo, pelo nível de habilidade do adversário e pelo número de pontos necessários para se permanecer em uma divisão. O desempenho físico é afetado pelo local da partida de tal forma que, quando se joga fora de casa, mais exigido time é. Quando se joga contra times de elite, ou quando o time está mais perto do rebaixamento do que mais longe, os jogadores são mais cobrados por um melhor desempenho durante a partida, (GARCÍA-UNANUE et al., 2018).

A combinação do desempenho técnico, tático e físico da equipe determina o desempenho no futebol, o que varia em situações entre os treinos e o jogo real. Variações nas limitações, como a duração do trabalho e as consequências de ganhar ou perder, que são marcadas por níveis de ansiedade, pressão do público e necessidade de desempenho individual, bem como o foco na vitória em vez do desenvolvimento de habilidades, podem ser a fonte dessas disparidades. (OLTHOF et al., 2019).

Dessa forma, essas evidências mostram que ansiedade no futebol é um fenômeno psicossocial complexo impactado por influências internas e externas, em vez de refletir meramente as exigências físicas do jogo. Para que a prática esportiva seja promotora de saúde integral, é fundamental que clubes, escolas e universidades incorporem sistemas de apoio emocional em esportes de alto desempenho e educacional.

Em síntese, essa pesquisa serve como base para analisar melhoras no setor

da saúde mental em organizações esportivas. Para mostrar a importância de cuidar da saúde mental dos atletas e praticantes de futebol, e para ressaltar a importância de contratar equipes interdisciplinares de psicólogos esportivos, fornecer aos atletas e comissão técnica educação continuada sobre o tema e criar sistemas de apoio para os jogadores em várias fases de suas carreiras, incluindo a desafiadora transição pós-carreira, aprofundar-se investigação dos efeitos da pressão por desempenho e da ansiedade na saúde mental dos jogadores de futebol. Além de ser uma preocupação humanitária, cuidar da saúde mental dos jogadores de futebol é uma abordagem inteligente e importante para construir um esporte mais robusto, resiliente e solidário.

3.2 BURNOUT E DEPRESSÃO NO FUTEBOL PROFISSIONAL: SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS EMOCIONAIS:

O futebol, como modalidade esportiva de alto rendimento, exige não apenas excelência física e técnica, mas também equilíbrio emocional para lidar com a rotina intensa de treinos, cobranças e competições. Nesse contexto, é crescente a preocupação com a incidência da síndrome de burnout entre jogadores, caracterizada por exaustão física e emocional, baixo sucesso pessoal, e despersonalização (MASLACH; JACKSON, 1986), definição ainda amplamente adotada em estudos atuais sobre saúde mental no esporte (FERREIRA et al., 2021; SILVA et al., 2023).

Embora o termo tenha origem na psicologia organizacional, o burnout vem sendo amplamente estudado no ambiente esportivo, sobretudo no futebol profissional. Segundo Ferreira et al. (2021), atletas que acumulam longos períodos de exposição a cargas excessivas de treino, pressão por desempenho e escassez de recuperação estão mais suscetíveis a apresentar sintomas da síndrome. Essa condição pode se manifestar por meio de irritabilidade, desmotivação, cansaço crônico, dificuldade de concentração e isolamento social.

No cenário brasileiro, estudos como os de Giacomoni e Fonseca (2014) destacam que o tempo de permanência nos clubes, o número de transferências, a distância da família e a falta de autonomia de decisão são algumas das variáveis que levam ao desenvolvimento do burnout entre jovens atletas. Esses elementos reforçam que a saúde mental no esporte é influenciada não apenas pelo contexto competitivo, mas também por aspectos emocionais e sociais vivenciados ao longo da carreira.

Bicalho et al.(2020) destacam que o burnout é uma síndrome dinâmica que oscila entre os períodos de treinamento, competição e férias ao longo de uma temporada esportiva. Além disso, demonstra que o burnout tem efeitos variados entre os atletas. Enquanto alguns atletas apresentaram comportamentos consistentes ao longo das três fases de monitoramento, outros apresentaram comportamentos erráticos, com níveis de burnout aumentando ou diminuindo ao longo da temporada. Esses achados corroboram a proposta da literatura de que atletas nas categorias juvenis devem ter seu burnout monitorado e gerenciado individualmente durante seu

processo de treinamento, a fim de proteger sua saúde social, mental e física num momento crucial do seu desenvolvimento humano e atlético.

Palmeira et al. (2019) alertam que o abandono precoce do esporte pode ser consequência do burnout, comprometendo o futuro profissional do atleta. Além disso, os sintomas não se restringem ao ambiente esportivo, impactando em relacionamentos interpessoais e no desempenho acadêmico e na autoestima dos jogadores. Os comitês técnicos tendem a ignorar esse estado, frequentemente silencioso, em favor de priorizar indicadores táticos e físicos em detrimento de fatores subjetivos.

Por outro lado, intervenções baseadas em estratégias de enfrentamento psicológico têm se mostrado eficazes na prevenção e mitigação do burnout. Silva et al. (2023) defendem a implementação de programas de acompanhamento emocional contínuo, sobretudo nas categorias de base, com o envolvimento de psicólogos do esporte, professores de Educação Física e familiares. A presença de ambientes esportivos acolhedores, com ênfase na valorização pessoal e não apenas no rendimento, pode reduzir significativamente os níveis de exaustão emocional.

Sarmiento et al 2021 destacam que embora o tema tenha sido extensivamente estudado, o componente psicológico não recebeu muita atenção. Os níveis de depressão estresse e burnout em atletas não são bem documentados, apesar da abundância de pesquisas sobre os benefícios dos esportes e exercícios para depressão e ansiedade. Felizmente, essa lacuna recebeu mais atenção recentemente. O apoio social pode ser uma medida preventiva crucial e um componente de proteção, especialmente considerando as viagens frequentes e as possíveis decepções durante o jogo. Os jogadores se beneficiariam desse tipo de intervenção, reduzindo os efeitos negativos e lidando com questões importantes como solidão e lesões.

Giacomoni et al (2014) relatam que Profissionais diretamente envolvidos no esporte, especialmente aqueles que trabalham com jovens atletas regularmente, precisam prestar mais atenção à síndrome de burnout, pois ela pode levar os atletas a abandonarem a prática esportiva, onde deve ser observado uma série de características relacionadas ao burnout, incluindo o número de clubes frequentados pelos jogadores, o tempo gasto jogando futebol, o tempo gasto no clube e a distância da família.

Ademais essas evidências demonstram que Ainda que o burnout não atinja todos os atletas de maneira uniforme, sua presença no futebol profissional exige atenção das instituições esportivas. O reconhecimento precoce dos sinais da síndrome e o acolhimento dos atletas por meio de estratégias multidisciplinares são essenciais para garantir não apenas a longevidade na carreira esportiva, mas também a preservação da saúde mental e da qualidade de vida dos jogadores.

Dessa forma, essas evidências mostram que jogadores de futebol que sofrem de burnout podem apresentar um declínio acentuado em seu desempenho, se aposentar de forma precoce e ter problemas de relacionamento com treinadores e companheiros de equipe ou até apresentar problemas de saúde mental mais graves, incluindo ansiedade e depressão. Essa ameaça sutil tem o potencial de arruinar talentos. Desta forma, pesquisar e analisar sobre o burnout no futebol visa criar um ambiente esportivo melhor que prepare os jogadores para as demandas da vida e do esporte, garantindo que o talento prospere e que o futebol continue sendo um esporte com um ambiente inspirador.

4. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma **Revisão Integrativa da Literatura (RIL)**, método que permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado tema de forma sistematizada, proporcionando compreensão ampliada do fenômeno investigado (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A **questão norteadora** desta revisão foi: “Quais evidências científicas descrevem os impactos emocionais ocasionados pela prática esportiva do futebol na saúde mental de seus praticantes?”

Para a construção dessa questão, utilizou-se o modelo **PICo**, adequado para pesquisas não clínicas (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010), sendo definidos os seguintes elementos:

P (População): praticantes de futebol (homens e mulheres, de diferentes faixas etárias);

I (Interesse): efeitos da prática do futebol sobre a saúde mental (ansiedade, depressão, burnout e fadiga mental);

Co (Contexto): ambientes competitivos e formativos do futebol.

As buscas bibliográficas foram realizadas entre Agosto e Setembro de 2025 nas bases PubMed, SciELO, PsycINFO e Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações, em português e inglês, por meio de operadores booleanos:

("futebol" OR "soccer") AND ("saúde mental" OR "mental health") AND ("ansiedade" OR "depressão" OR "burnout" OR "fadiga mental").

Foram incluídos artigos publicados em **português, inglês e espanhol**, disponíveis em **texto completo**, com **abordagem empírica**, e que apresentassem relação direta com o tema. Excluíram-se artigos de revisão, duplicados, que não tratassem do futebol, ou **anteriores a 2020**, corte temporal adotado para privilegiar

estudos recentes e o contexto pós-pandêmico, que impactou fortemente a saúde mental dos atletas.

O processo de seleção ocorreu em **três etapas**: (1) leitura de títulos; (2) triagem de resumos; (3) leitura completa dos textos elegíveis. As etapas foram realizadas por dois revisores de forma independente, com discussão conjunta em casos de divergência.

Ao final da triagem, quatro estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final, **pois atenderam integralmente aos critérios de inclusão** e apresentaram **evidências diretas sobre os impactos emocionais analisados**. Embora o número de estudos incluídos tenha sido reduzido, todos apresentaram alta qualidade metodológica e relevância direta ao tema”.

Para a extração e análise dos dados, elaborou-se um quadro-síntese contendo autores, ano, objetivo, método e principais resultados de cada estudo. A síntese dos achados foi conduzida por meio de análise de conteúdo temática, conforme Bardin (2011), o que possibilitou a identificação de categorias emergentes relacionadas aos efeitos positivos e negativos da prática do futebol sobre a saúde mental.

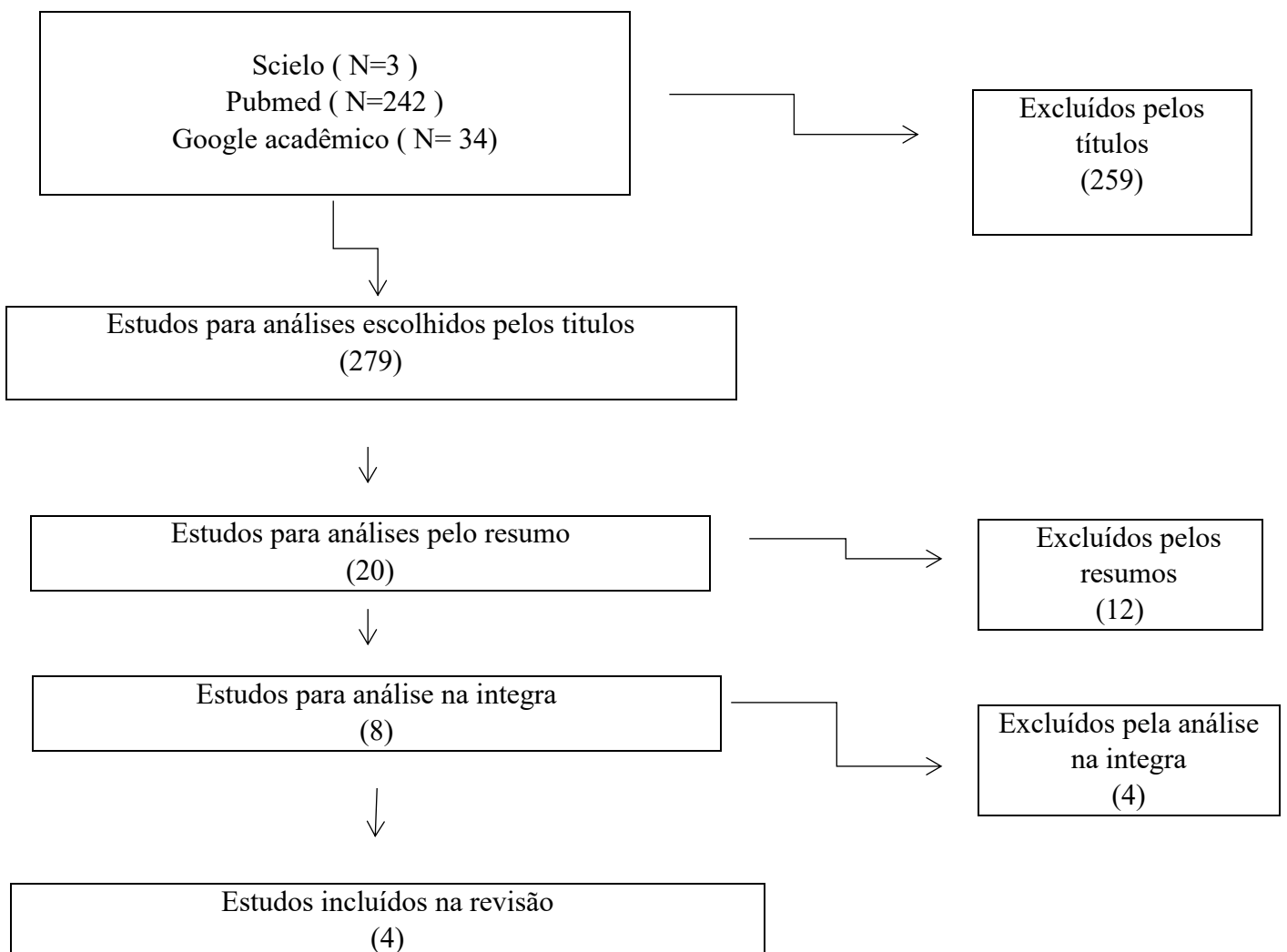
Ressalta-se que todos os estudos utilizados são de domínio público e já publicados, não havendo necessidade de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa.

5. RESULTADOS

Foram identificados inicialmente 279 estudos através de buscas nas bases de dados SCIELO, Google Acadêmico e PubMed. Após uma análise dos resumos, foram selecionados 20 estudos para uma leitura mais detalhada. Destes, 12 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos ou por apresentarem critérios de exclusão. Após esta fase, restaram 8 estudos para uma revisão completa. Posteriormente, 4 estudos foram excluídos com base em critérios mais rigorosos, resultando em um total de 4 estudos incluídos nesta revisão da literatura.

A tabela a seguir mostra a estratégia de busca realizada.

- **Estratégia de busca**



A análise de conteúdo permitiu identificar quatro categorias principais: (1) fadiga mental, (2) burnout, (3) ansiedade e (4) depressão, temas recorrentes nas publicações revisadas.” Isso reforça a coerência entre o método (análise qualitativa) e os resultados (categorias emergentes).

A tabela a seguir, apresenta os artigos revisados, seus objetivos, métodos e os seus principais resultados.

Autor/Data	Objetivo do estudo	Método	Principais Resultados
Tachom Waffo B, Hauw D. Mental health of young talented football players in an African context: A cross-sectional observational study/2024	O objetivo deste estudo foi caracterizar as características de saúde mental e a prevalência em jogadores de futebol adolescentes talentosos em três nações africanas representativas.	Utilizando três medidas padronizadas para avaliar bem-estar, ansiedade e depressão, este estudo transversal examinou jovens aspirantes a jogadores de futebol (10 a 23 anos) de três diferentes regiões da África. Os resultados foram então utilizados em uma análise de perfil latente.	507 jovens jogadores de futebol de Camarões, Marrocos e Costa do Marfim com idade média de 15 anos participaram do estudo. 37% relataram baixo bem-estar, e a maioria apresentou sintomas de ansiedade (72,3%) e tristeza (81,8%). Três perfis distintos de saúde mental foram identificados em função das variações entre nacionalidades, idades e níveis de competição.
Kilic Ö, Carmody S, Upmeijer J, Kerkhoffs GMMJ, Purcell R, Rice S, Gouttebarga V. Prevalence of mental health symptoms among male and female Australian professional footballers/2021	Determinar a prevalência de sintomas de saúde mental (SSM) entre jogadores de futebol profissional australianos em comparação com ex-jogadores. Um objetivo secundário foi avaliar se os SSM estavam associados a lesões recentes e resiliência psicológica.	Participaram do estudo transversal 149 atletas profissionais australianos (homens e mulheres) e 81 ex-atletas, que utilizou questionários validados para avaliar a resiliência psicológica e a saúde mental.	Evidenciou que o sofrimento psicológico foi o problema mais comum entre jogadores ativos e o abuso de álcool entre ex-jogadores. Atletas ativos apresentaram menos distúrbios mentais que ex-jogadores, e maior resiliência psicológica reduziu sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Lesões recentes se associaram a jogo problemático em homens e distúrbios do sono em mulheres.

<p>Kvillemo P, Nilsson A, Strandberg AK, Björk K, Elgán TH, Gripenberg J. Mental health problems, health risk behaviors, and prevention/2023</p>	<p>O objetivo deste estudo foi investigar a percepção de problemas de saúde mental e comportamentos de risco à saúde entre jogadores de futebol de elite suecos e suas atitudes em relação a possíveis estratégias de prevenção.</p>	<p>O estudo entrevistou 20 jogadores de futebol de elite (15–30 anos) via videochamada, usando roteiro semiestruturado para explorar saúde mental, comportamentos de risco, relações interpessoais e sugestões de intervenções, com análise qualitativa das transcrições.</p>	<p>Os jogadores relataram bem-estar geral e poucos comportamentos de risco, mas identificaram fatores de risco como alta renda, tempo livre e necessidade de excitação. Estresse e problemas de saúde mental se relacionaram a pressão por desempenho, mídias sociais e lesões. Barreiras para buscar ajuda incluíram medo de consequências e cultura machista, embora houvesse abertura e iniciativas do clube para desestigmatizar problemas pessoais.</p>
<p>Filipas L, Borghi S, La Torre A, Smith MR. Effects of mental fatigue on soccer-specific performance in young players/2021</p>	<p>Investigar os efeitos da fadiga mental no desempenho físico e técnico específico do futebol em jogadores jovens.</p>	<p>O estudo avaliou 36 jogadores de futebol (U14, U16 e U18) em desempenho físico (Yo-Yo IR1) e técnico (Loughborough Pass e Shoot Tests), após 30 minutos de tarefa Stroop ou 15 minutos de tarefa controle, aplicadas de forma aleatória e contrabalanceada.</p>	<p>A fadiga mental induzida pela tarefa Stroop aumentou a percepção de esforço e frequência cardíaca e reduziu a distância no Yo-Yo IR1 em todas as faixas etárias, com efeito maior em jogadores mais velhos. O desempenho técnico foi impactado negativamente apenas nos sub-18 no teste de passe e chute.</p>

Fonte (O autor)

6. DISCUSSÕES

Inicialmente, os resultados corroboram Filipas et al. (2021), que constataram que a fadiga mental aumenta a sensação de cansaço tanto em jovens atletas quanto em atletas mais experientes. A fadiga mental afeta e prejudica principalmente o desempenho físico e, em menor grau, o desempenho técnico, com jogadores mais experientes sendo mais sensíveis a esse efeito. Isso destaca a importância do monitoramento do estado cognitivo dos atletas durante o treinamento e a competição.

Essas afirmações reforçam a ideia de que a fadiga mental, sem o devido acompanhamento, afeta o desenvolvimento e o desempenho esportivo juvenil e, frequentemente, prejudica atletas mais experientes. Isso ocorre porque, em muitos casos, eles não receberam o suporte necessário para gerenciar essa condição mental ao longo de suas carreiras. Portanto, o monitoramento mental é crucial no desenvolvimento dos atletas desde as categorias de base.

Kvillemo et al. (2023) evidenciam que, embora os atletas relatem boa saúde geral, existem fatores de risco importantes ligados à pressão por desempenho, exposição às redes sociais e ocorrência de lesões. Esses elementos são potenciais gatilhos para problemas emocionais, mostrando que o contexto competitivo afeta o bem-estar psicológico. Os autores também destacam a dificuldade relatada pelos atletas em buscar ajuda psicológica, motivada pelo medo de julgamento e pela cultura de masculinidade predominante nos ambientes esportivos.

Em consonância com Kvillemo et al. (2023), essas barreiras reforçam a necessidade de políticas internas e ações educativas voltadas à redução do estigma em torno da saúde mental no esporte. Essa abordagem contribui para ampliar o entendimento sobre a vulnerabilidade psicológica de atletas de alto rendimento e reforça a relevância de intervenções preventivas e culturais que visem normalizar o cuidado emocional nesse contexto.

Corroborando com Tachom Waffo e Hauw (2024), foi evidenciada a alta prevalência de sintomas de ansiedade (72,3%) e depressão (81,8%) entre jovens jogadores de futebol talentosos de Camarões, Marrocos e Costa do Marfim, além de um baixo nível de bem-estar. Isso demonstra que, mesmo em contextos de formação esportiva, há um número expressivo de atletas com vulnerabilidades emocionais significativas, o que reforça a necessidade de intervenções sistemáticas de promoção da saúde mental.

É importante notar que Kvillemo et al. (2023) também identificaram que jogadores de elite, já em níveis profissionais, enfrentam desafios emocionais semelhantes, associados à pressão por desempenho, à exposição midiática e à cultura de masculinidade predominante. A consonância entre esses autores aponta que tanto jovens atletas em desenvolvimento quanto profissionais consolidados estão sujeitos a fatores de risco semelhantes, ainda que em contextos distintos.

De acordo com esses resultados, a saúde mental no esporte deve ser vista como um problema persistente e sistêmico que exige medidas preventivas envolvendo equipes interdisciplinares, clubes e treinadores em nível local. Além disso, a proposta de Tachom Waffo e Hauw (2024) de identificar perfis distintos de bem-estar mental levanta a possibilidade de que abordagens personalizadas, que levem em consideração as variações socioeconômicas e culturais, possam ser mais eficazes na promoção de ambientes esportivos mais inclusivos e saudáveis e no fortalecimento do equilíbrio psicológico dos atletas.

O estudo de Kilic et al. (2021) também destaca uma prevalência elevada de sintomas de saúde mental entre jogadores profissionais de futebol na Austrália, incluindo estresse psicológico, distúrbios do sono, depressão e uso de álcool, com maior frequência de alguns sintomas entre mulheres. Os autores ressaltam que ex-jogadores apresentaram níveis ainda maiores de determinados sintomas, como uso de álcool e distúrbios do sono, sugerindo que o fim da carreira pode agravar ou prolongar problemas de saúde mental. O estudo também indicou que lesões recentes foram associadas a sintomas específicos (jogo problemático em homens e distúrbios do sono em mulheres), ao passo que níveis mais altos de resiliência psicológica se mostraram protetores contra a maioria dos sintomas avaliados.

A necessidade de políticas e medidas de prevenção contínua como o monitoramento regular da saúde mental, o desenvolvimento da resiliência e o apoio psicológico especializado torna-se ainda mais evidente à luz desses dados. Essas estratégias e políticas devem abranger tanto as profissões em atividade quanto a transição para a aposentadoria.

7. CONCLUSÕES

A partir da análise dos estudos e discussões apresentadas, foi possível compreender que a prática do futebol exerce influência significativa sobre a saúde mental dos praticantes, apresentando tanto efeitos positivos quanto desafios emocionais relevantes. De modo geral, o futebol mostra-se um importante promotor de bem-estar psicológico, contribuindo para o desenvolvimento social, o controle emocional e o fortalecimento da resiliência. Contudo, a literatura também evidencia riscos associados ao contexto competitivo, como fadiga mental, pressão por desempenho, exposição midiática e cultura de masculinidade, fatores que podem desencadear sintomas de ansiedade, depressão e estresse psicológico.

Os resultados reforçam a necessidade de que o cuidado com a saúde mental seja incorporado de forma contínua e integrada ao processo de formação esportiva. Estudos como os de Filipas et al. (2021) e Tachom Waffo e Hauw (2024) demonstram que tanto atletas jovens quanto profissionais enfrentam vulnerabilidades emocionais que, se não forem acompanhadas adequadamente, comprometem o desempenho e o bem-estar. Além disso, as evidências apresentadas por Kvillemo et al. (2023) e Kilic et al. (2021) apontam que fatores externos — como lesões, transição de carreira e o estigma relacionado à busca por apoio psicológico — intensificam esses riscos.

Dessa forma, conclui-se que a promoção da saúde mental no futebol requer ações estruturadas e preventivas, com o envolvimento de clubes, treinadores e equipes multidisciplinares. O monitoramento contínuo do estado psicológico, o incentivo à busca por suporte emocional e a criação de ambientes esportivos inclusivos e acolhedores são medidas essenciais para potencializar os benefícios emocionais do esporte e minimizar seus impactos negativos. Assim, o futebol pode consolidar-se não apenas como prática física e competitiva, mas também como um instrumento de fortalecimento psicológico e social de seus praticantes.

Além disso, o futebol deve ser reconhecido como uma poderosa ferramenta social e psicológica, capaz de promover inclusão, pertencimento e desenvolvimento humano. Quando bem orientado, o esporte fortalece valores como cooperação, disciplina e empatia, que se refletem positivamente na vida pessoal e coletiva dos atletas. Assim, a prática futebolística transcende o aspecto competitivo, tornando-se um meio de transformação social e de promoção da saúde integral.

Dessa forma, conclui-se que a promoção da saúde mental no futebol requer ações estruturadas e preventivas, com o envolvimento de clubes, treinadores e equipes multidisciplinares. O monitoramento contínuo do estado psicológico, o incentivo à busca por

suporte emocional e a criação de ambientes esportivos inclusivos e acolhedores são medidas essenciais para potencializar os benefícios emocionais do esporte e minimizar seus impactos negativos. Assim, o futebol pode consolidar-se não apenas como prática física e competitiva, mas também como um instrumento de fortalecimento psicológico e social de seus praticantes.

8. REFERÊNCIAS

- Andrade A, D'Oliveira A, Neiva HP, Gaertner G, da Cruz WM. Impact of the COVID-19 pandemic on the psychological aspects and mental health of elite soccer athletes: a systematic review. **Front Psychol.** 2024;14:1295652. Published 2024 Jan 25. doi:10.3389/fpsyg.2023.1295652
- BARDIN,L. Análise de conteúdo. 1.ed- São Paulo: Edições:70, 2011.
- BICALHO, CCF; COSTA, IT DA; NOCE, F.; COSTA, VT. Prevalência de burnout em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo de uma temporada esportiva. **Journal of Physical Education**, v. 31, n. 1, p. e-3160, 20 jul. 2020.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S. de. Santos, T. M. dos, Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), 39(3), 85–89. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>.
- Dambroz F, Clemente FM, Teoldo I. The effect of physical fatigue on the performance of soccer players: A systematic review. **PLoS One.** 2022;17(7):e0270099. Published 2022 Jul 14. doi:10.1371/journal.pone.0270099.
- Ferreira, R. W., Coswig, V. S., Monteiro, P. A. M. da S., Gaia, J. W. P., Penna, E. M., & Pires, D. A.. (2021). Prevalence of burnout syndrome and perception by playing position in professional football players. Motriz: **Revista De Educação Física**, 27, e1021020031. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742021003121>.
- Filipas L, Borghi S, La Torre A, Smith MR. Effects of mental fatigue on soccer-specific performance in young players. **Sci Med Footb.** 2021 May;5(2):150-157. doi: 10.1080/24733938.2020.1823012. Epub 2020 Sep 16. PMID: 35077334.
- García-Unanue J, Pérez-Gómez J, Giménez JV, Felipe JL, Gómez-Pomares S, Gallardo L, Sánchez-Sánchez J. Influence of contextual variables and the pressure to keep category on physical match performance in soccer players. **PLoS One.** 2018 Sep 20;13(9):e0204256. doi: 10.1371/journal.pone.0204256. PMID: 30235298; PMCID: PMC6147482.
- GIACOMONI, C.; FONSECA, G. M. M. Principais indicadores de burnout em jovens atletas de futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 13, n. 2, 2014. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4975>.
- GORCZYNSKI, Paul Filip; COYLE, Melissa; GIBSON, Kass. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 51, n.18, p. 1348-1354, 2017. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096455.
- Gouttebargue V, Aoki H, Kerkhoffs G. Symptoms of Common Mental Disorders and Adverse Health Behaviours in Male Professional Soccer Players. **J Hum Kinet.** 2015 Dec 30;49:277-86. doi: 10.1515/hukin-2015-0130. PMID: 26925182; PMCID: PMC4723178.

Jiahao L, Jing L. Examining the link between coach-athlete relationship and athlete burnout among college soccer players: the mediating role of training satisfaction. **Front Psychol.** 2024 Aug 6;15:1409609. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1409609. PMID: 39165760; PMCID: PMC11334079.

Kalinowski P, Bugaj O, Bojkowski Ł, Kueh YC, Kuan G. Application of Stress Coping Ability as a Conduit between Goal Orientation and Play Effectiveness among Polish Soccer Players. **Int J Environ Res Public Health.** 2022 Jun 15;19(12):7341. doi: 10.3390/ijerph19127341. PMID: 35742587; PMCID: PMC9223895.

Kilic Ö, Carmody S, Upmeyer J, Kerkhoffs GMMJ, Purcell R, Rice S, Gouttebargue V. Prevalence of mental health symptoms among male and female Australian professional footballers. **BMJ Open Sport Exerc Med.** 2021 Jul 26;7(3):e001043. doi: 10.1136/bmjsem-2021-001043. PMID: 34394952; PMCID: PMC8314730.

Kvillemo P, Nilsson A, Strandberg AK, Björk K, Elgán TH, Gripenberg J. Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. **Front Public Health.** 2023 Jan 5;10:1044601. doi: 10.3389/fpubh.2022.1044601. PMID: 36684906; PMCID: PMC9850108.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M.. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.

Olthof SBH, Frencken WGP, Lemmink KAPM. When Something Is at Stake: Differences in Soccer Performance in 11 vs. 11 During Official Matches and Training Games. **J Strength Cond Res.** 2019 Jan;33(1):167-173. doi: 10.1519/JSC.0000000000002936. PMID: 30566410; PMCID: PMC6314497.

PAINA, Daniella Moreira et al . Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. **Contextos Clínic, São Leopoldo** , v. 11,n.1,p.97-105,jun.2018.Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000100009&lng=pt&nrm=iso>.

Pozzobon, S., Diniz da Silva, G., & de Oliveira, C. A. . (2023). FUTEBOL COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE ATLETAS RECREACIONAIS. **Revista Multidisciplinar Do Nordeste Mineiro**, 14.

Putukian M, Yeates KO. Clinical Commentary: Depression and Anxiety in Adolescent and Young Adult Athletes. **J Athl Train.** 2023 Sep 1;58(9):681-686. doi: 10.4085/1062-6050-0658.22. PMID: 37971042; PMCID: PMC11215733.

Rodrigues, A. F. de A., Barbosa, L. N. F., Gomes, P. C. dos S., & Nóbrega, F. A. F.. (2023). EVALUATION OF ANXIETY AND DEPRESSION SYMPTOMS AMONG U-20 SOCCER ATHLETES IN RECIFE-PE: A CROSS-SECTIONAL STUDY. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, 29, e2021_0385. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0

Sarmiento H, Frontini R, Marques A, Peralta M, Ordoñez-Saavedra N, Duarte JP, Figueiredo A, Campos MJ, Clemente FM. Depressive Symptoms and Burnout in Football Players: A Systematic Review. **Brain Sci.** 2021 Oct 14;11(10):1351. doi: 10.3390/brainsci11101351.

PMID: 34679415; PMCID: PMC8534279.

Silva, A. A. da, Freire, G. L. M., Fortes, L. de S., Moraes, J. F. V. N. de, Carvalho, R. G. da S., & Nascimento Junior, J. R. A. do.. (2023). COPING IN SOCCER ATHLETES: A SYSTEMATIC REVIEW. **Journal of Physical Education**, 34, e3412. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3412>.

Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. de.. (2010). Integrative review: what is it? How to do it?. **Einstein (São Paulo)**, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

Tachom Waffo B, Hauw D. Mental health of young talented football players in an African context: A cross-sectional observational study. **Compr Psychiatry**. 2024 Nov; 135:152519. doi: 10.1016/j.comppsy.2024.152519. Epub 2024 Jul 25. PMID: 39068735.

VALINI, Lucas Gabriel; TRAMULTULA, Jose Carlos Nascimento; MARTINES, Guilherme Augusto. INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NA PERFORMANCE DE JOGADORES DE FUTEBOL. **Revistas Publicadas FIJ - até 2022, [S. l.]**, v. 1, n. 1, 2018. Disponível em: <http://portal.fundacaojau.edu.br:8077/journal/index.php/revistas anteriores/article/view/303>.