



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Relações entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos

Daniel Alberto Assis Souza

Uberaba/MG
2024

Daniel Alberto Assis Souza

Relações entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Linha de pesquisa: Psicologia e Saúde
Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Paloma Pegolo de Albuquerque

Uberaba/MG
2024

[VERSO DA PÁGINA DE ROSTO]



Ministério da Educação

Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Uberaba - MG

ATA DE DEFESA E QUALIFICAÇÃO

Programa de Pós Graduação:	PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA (PPGP UFTM)				
Evento:	DEFESA DE DISSERTAÇÃO				
Data:	19/08/2024	Início em:	13h30	Término em:	15h40
Número de matrícula aluno:	2022.2002.4				
Nome do aluno:	Daniel Alberto Assis Souza				
Título do trabalho:	Relações entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos				
Área de concentração:	PSICOLOGIA				
Linha de Pesquisa:	PSICOLOGIA E SAÚDE				
Projeto de pesquisa vinculado:					

A Banca Examinadora foi designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, assim composta dos Professores Doutores: Paula Teixeira Fernandes (Universidade Estadual de Campinas), Carolina Rosa Campos (Universidade Federal do Triângulo Mineiro) e Paloma Pegolo de Albuquerque (Universidade Federal do Triângulo Mineiro), Orientadora do Mestrando. A Sessão de Defesa ocorreu de maneira remota, por meio da plataforma Google Meet. Ao iniciar os trabalhos, a Presidente da Mesa, Dr.^a Paloma Pegolo de Albuquerque, apresentou a Comissão Examinadora e o Mestrando, agradeceu a presença do público e concedeu ao Discente a palavra, para a exposição do seu Trabalho. A duração da apresentação do Discente e o tempo de arguição e resposta transcorreram conforme as normas do Programa. A seguir, a Presidente concedeu a

palavra às Examinadoras, que passaram a arguir o Mestrando. Concluída a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca se reuniu e atribuiu o resultado final, considerando o Trabalho do Mestrando:

APROVADO

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFTM.

Nada mais havendo a tratar, a sessão foi encerrada, dela sendo lavrada a presente ata, que foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **PALOMA PEGOLO DE ALBUQUERQUE, Professor do Magistério Superior**, em 19/08/2024, às 16:03, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#) e no art. 34 da [Portaria Reitoria/UFTM nº 215, de 16 de julho de 2024](#).



Documento assinado eletronicamente por **PAULA TEIXEIRA FERNANDES, Usuário Externo**, em 20/08/2024, às 11:11, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#) e no art. 34 da [Portaria Reitoria/UFTM nº 215, de 16 de julho de 2024](#).



Documento assinado eletronicamente por **CAROLINA ROSA CAMPOS, Professor do Magistério Superior**, em 05/09/2024, às 09:44, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#) e no art. 34 da [Portaria Reitoria/UFTM nº 215, de 16 de julho de 2024](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.uftm.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1315867** e o código CRC **FFD689B6**.

Referência: Processo nº 23085.008055/2024-56 SEI nº 1315867

Agradecimentos

À professora Dra. Paloma Pegolo de Albuquerque, minha orientadora, pela confiança, disponibilidade, paciência e competência com que me acompanhou durante todo o percurso do mestrado.

Aos membros da banca examinadora, a professora Dra. Paula Teixeira Fernandes, e a professora Dra. Carolina Rosa Campos, pelas valiosas críticas construtivas e sugestões que enriqueceram a qualidade desta pesquisa.

À Universidade Federal do Triângulo Mineiro, e a todos os seus docentes que colaboraram no desenvolvimento do meu trabalho.

À agência de fomento Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (CAPES) pelo apoio financeiro à pesquisa.

Às instituições esportivas que me abriram as portas para a realização desta pesquisa, especialmente a Fundação Municipal de Esporte e Lazer de Uberaba (FUNEL). Também aos atletas que participaram da pesquisa.

Aos meus familiares e amigos, especialmente aos meus pais, Marilsa e Bartolomeu; ao meu irmão, Flávio; e à minha namorada, Milena. Cada um, de alguma maneira, foi fundamental em minha trajetória acadêmica e pessoal.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste trabalho.

Sumário

Resumo	4
Abstract	5
Apresentação da dissertação	9
Estudo 1: Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva:	
Revisão integrativa	13
Introdução	15
Método	16
Resultados e Discussão	18
Considerações finais	23
Referências	24
Estudo 2: Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão	
integrativa	28
Introdução	29
Método	30
Resultados e Discussão	33
Considerações finais	47
Referências	48
Estudo 3: Bem-estar subjetivo e seus impactos na prática de atletas competitivos: Revisão	
integrativa	56
Introdução	58
Método	59
Resultados e Discussão	61
Considerações finais	70
Referências	71
Estudo 4: Autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo no esporte: Características de	
atletas competitivos	77
Introdução	78
Método	81
Resultados	85
Discussão	87
Considerações finais	90
Referências	91
Considerações finais da dissertação	98
Referências da dissertação	103
Anexo I – Escala Geral de Autoeficácia	122
Anexo II – Escala de Autoestima de Rosenberg	124
Anexo III - Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)	125
Apêndice I - Questionário de caracterização do participante	126

Relações entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos

Relationships between self-efficacy, self-esteem and subjective well-being in competitive athletes

Resumo

A Psicologia Positiva é um movimento que surgiu com o objetivo de destacar as forças, virtudes e qualidades do indivíduo. No contexto esportivo, ela pode ser aplicada focando no desenvolvimento do sujeito e no fortalecimento de suas qualidades positivas para melhorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida. O esporte competitivo atualmente impõe demandas significativas de alto desempenho, criando condições de trabalho desafiadoras. Diante disso, é essencial que o atleta desenvolva certas forças, virtudes e qualidades positivas, tais como as estudadas pela Psicologia Positiva, como a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo. A presente dissertação de mestrado teve o objetivo de investigar a produção acadêmica sobre a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo em atletas competitivos; e avaliar os níveis de tais construtos em nestes atletas, verificando também se há associação destas variáveis entre si e com variáveis sociodemográficas e contextuais. Para atingir tais objetivos, a dissertação foi composta por quatro estudos distintos. O *Estudo 1* teve como objetivo caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura. Os principais temas abordados pela literatura foram a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo, repertório de habilidades no esporte, uso do autodiálogo, lesões esportivas e outras variáveis psicológicas. A autoeficácia esteve ligada ao desempenho esportivo e ao bem-estar psicológico dos atletas. O *Estudo 2* objetivou apresentar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o que foi produzido na literatura científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Os resultados apontaram que a autoestima pode sofrer influência das exigências e pressões enfrentadas pelo atleta, da cor de sua pele, do seu sexo, do fato de ter uma deficiência física e da modalidade praticada. O *Estudo 3* objetivou caracterizar estudos científicos sobre bem-estar subjetivo em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura. O bem-estar subjetivo esteve relacionado com a prevenção de lesões, a gestão de emoções e o suporte social. O *Estudo 4* teve como objetivo investigar os níveis de autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo de atletas competitivos, bem como as associações entre essas variáveis, e

delas com outras variáveis sociodemográficas e contextuais. Participaram 95 atletas competitivos brasileiros, sendo 83 homens e 12 mulheres, com média de idade de 25,88 anos (desvio padrão = 9,3), praticantes das seguintes modalidades: badminton, basquetebol, futebol, futsal, handebol, jiu-jitsu, judô, *mountain bike*, natação, tênis de mesa e voleibol. Os resultados mostraram que a maioria dos atletas apresentou níveis de autoeficácia, autoestima e afetos positivos iguais ou superiores à média populacional, e níveis de afetos negativos inferiores à média populacional. Foram encontradas associações estatísticas significativas entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo. A escolaridade também se mostrou associada estatisticamente à autoestima e aos afetos positivos. Os achados da dissertação indicam que intervenções específicas e programas de treinamento psicológico podem ser essenciais para avaliar e fortalecer essas variáveis e melhorar a qualidade de vida dos atletas, algo que pode ser desenvolvido por futuros pesquisadores da área. Foi apontada também a necessidade de mais estudos do contexto brasileiro para preencher lacunas na literatura. Futuras investigações podem também buscar amostras de diferentes contextos culturais e esportivos, e utilizar diferentes metodologias, como as qualitativas, e as longitudinais. Foi possível destacar o ineditismo da presente dissertação, ao integrar os construtos estudados no contexto do esporte competitivo. Os achados da dissertação reforçaram a importância contínua de apoio no esporte ao atleta competitivo, destacando o papel significativo das pesquisas na produção de conhecimentos e na tradução de seus achados em práticas concretas para melhorar a saúde, qualidade de vida e desempenho dos atletas.

Palavras-chave: Autoeficácia. Autoimagem. Bem-estar subjetivo. Atletas de alto rendimento. Psicologia e Saúde.

Abstract

Positive Psychology is a movement that emerged with the aim of highlighting the individual's strengths, virtues, and qualities. In the sports context, it can be applied by focusing on the development of the individual and the strengthening of their positive qualities to improve sports performance and quality of life. Competitive sports today impose significant demands for high performance, creating challenging working conditions. Therefore, it is essential for athletes to develop certain strengths, virtues, and positive qualities, such as those studied by Positive Psychology, like self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being. The present master's dissertation aimed to investigate the academic production on self-efficacy, self-esteem, and

subjective well-being in competitive athletes; and to evaluate the levels of these constructs in these athletes, also verifying whether there is an association of these variables with each other and with sociodemographic and contextual variables. To achieve these objectives, the dissertation comprised four distinct studies. *Study 1* aimed to characterize studies on self-efficacy in competitive athletes through an integrative literature review. The main themes addressed by the literature were the relationship between self-efficacy and sports performance, repertoire of skills in sports, use of self-talk, sports injuries, and other psychological variables. Self-efficacy was linked to athletes' sports performance and psychological well-being. *Study 2* aimed to present, through an integrative literature review, what has been produced in the scientific literature about self-esteem in competitive athletes. The results indicated that self-esteem could be influenced by the demands and pressures experienced by athletes, their skin color, sex, physical disability, and the type of sport practiced. *Study 3* aimed to characterize scientific studies on subjective well-being in competitive athletes through an integrative literature review. Subjective well-being was related to injury prevention, emotion management, and social support. *Study 4* aimed to investigate the levels of self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being of competitive athletes, as well as the associations between these variables and with other sociodemographic and contextual variables. A total of 95 Brazilian competitive athletes participated, including 83 men and 12 women, with an average age of 25.88 years (standard deviation = 9.3). They practiced the following sports: badminton, basketball, soccer, futsal, handball, jiu-jitsu, judo, mountain biking, swimming, table tennis, and volleyball. The results showed that most athletes presented levels of self-efficacy, self-esteem, and positive affects equal to or higher than the population average, and levels of negative affects lower than the population average. Significant statistical associations were found between self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being. Education level was also statistically associated with self-esteem and positive affects. The dissertation's findings indicate that specific interventions and psychological training programs may be essential to assess and strengthen these variables and improve athletes' quality of life, something that future researchers in the field can develop. The need for more studies in the Brazilian context was also pointed out to fill gaps in the literature. Future investigations can also seek samples from different cultural and sports contexts and use different methodologies, such as qualitative and longitudinal ones. The novelty of this dissertation was highlighted by integrating the studied constructs within the context of competitive sports. The

dissertation's findings reinforced the ongoing importance of support in sports for competitive athletes, highlighting the significant role of research in producing knowledge and translating its findings into concrete practices to improve athletes' health, quality of life, and performance.

Keywords: Self-efficacy. Self-esteem. Subjective well-being. High-performance athletes. Psychology and Health.

Lista de Tabelas

Estudo 1: Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva:

Revisão integrativa

Tabela 1: Caracterização dos artigos recuperados em termos de autores e ano de publicação, periódico, caracterização da amostra e modalidade praticada pelos participantes 18

Estudo 2: Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa

Tabela 1: Caracterização das referências recuperadas em termos de autor(es) e ano de publicação, país do(s) autores, área de conhecimento do periódico de publicação, caracterização da amostra e tipo de pesquisa 33

Estudo 3: Bem-estar subjetivo e seus impactos na prática de atletas competitivos: Revisão integrativa

Tabela 1: caracterização de estudos da categoria “Relações entre BES e lesões no esporte” 62

Tabela 2: caracterização de estudos da categoria “BES e fatores fisiológicos” 63

Tabela 3: caracterização de estudos da categoria “BES e possíveis impactos de resultados no esporte” 65

Tabela 4: caracterização de estudos da categoria “BES e satisfação de necessidades psicológicas básicas” 67

Tabela 5: caracterização de estudos da categoria “Impacto das relações interpessoais no BES” 68

Tabela 6: caracterização de estudos da categoria “Outros fatores que interferem no BES de atletas” 69

Lista de Figuras

Estudo 1: Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva:

Revisão integrativa

Figura 1: Representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas 17

Estudo 2: Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa

Figura 1: Representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas 32

Estudo 3: Bem-estar subjetivo e seus impactos na prática de atletas competitivos: Revisão integrativa

Figura 1: representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas 60

Apresentação da dissertação

A Psicologia Positiva é um movimento da Psicologia que busca estudar as emoções, as características individuais e as instituições positivas, centrado na prevenção e na promoção da saúde mental (Seligman et al., 2005). Trata-se de um movimento que surgiu com o objetivo de redirecionar o foco da Psicologia, destacando as forças, virtudes e qualidades do indivíduo. A Psicologia Positiva é uma abordagem preventiva, em contraste com a tradicional ênfase na doença, patologia e remediação da ciência psicológica (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Aspectos positivos do ser humano, como autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo (BES), promovem interações e emoções positivas (Barros et al., 2010; Calvetti et al., 2007), sendo objetos de estudo do movimento em questão.

A Psicologia do Esporte é a ciência que se dedica à análise e modificação dos processos psíquicos e das ações esportivas. O psicólogo do esporte intervém nesses processos, como a ansiedade, a tensão, a raiva, o raciocínio e a psicomotricidade no contexto esportivo, com o objetivo de promover aspectos como desempenho esportivo e qualidade de vida do atleta (Samulski, 2009). No contexto esportivo, a Psicologia Positiva pode ser aplicada por psicólogos do esporte que atuam preventivamente e educativamente, focando no desenvolvimento do indivíduo e no fortalecimento de suas qualidades positivas para melhorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida (Sanches & Días, 2008).

A sociedade contemporânea enfrenta múltiplos desafios em relação à saúde física e emocional, além de riscos ambientais, sociais e econômicos (Masten, 2014). O esporte, como parte integrante dessa sociedade, impõe demandas significativas de alto desempenho, criando condições de trabalho desafiadoras, visto que atletas de alto rendimento são submetidos a rigorosos regimes de treino e competição, visando alcançar objetivos individuais e coletivos (Hill et al., 2018; Pedro & Veloso, 2018). Nesse contexto, é essencial que o atleta desenvolva certas forças, virtudes e qualidades individuais positivas, tais como as que são estudadas pela Psicologia Positiva. Assim, poderão ser mais capazes de manejar o estresse, lidar com suas emoções, superar adversidades e interagir melhor com as demandas existentes (Pedro et al., 2018). Alguns desses recursos são a presença de afetos positivos na vida do indivíduo (Milgram & Palti, 1993), um autoconceito positivo (Zolkoski & Bullock, 2012) e a autoeficácia (Prince-Embury, 2013).

A autoeficácia diz respeito ao julgamento de alguém acerca de suas próprias habilidades (Bandura, 1994). Trata-se de um elemento regulador da ação humana, afetando sentimentos, pensamentos, execução de tarefas e motivação (Bandura, 1994; Franco & Rodrigues, 2018; Silva et al., 2015). Indivíduos com alta autoeficácia tendem a estabelecer metas mais desafiadoras, explorar melhor seu ambiente e manter dedicação firme aos desafios, ao contrário daqueles com baixa autoeficácia. A autoeficácia também influencia o pensamento causal: os altamente eficazes atribuem suas derrotas ao esforço insuficiente, enquanto aqueles com baixa autoeficácia culpam a falta de habilidade. Um forte senso de autoeficácia aumenta a realização e o bem-estar pessoal, além de reduzir o estresse e a propensão à depressão (Bandura, 1986; Bandura, 1994; Pacico et al., 2014; Sbicigo et al., 2014). Atletas com uma percepção elevada de autoeficácia tendem a apresentar melhor desempenho esportivo, e isso impacta positivamente na capacidade de lidar com o estresse e outros efeitos negativos dos treinos e pressões por resultados, favorecendo sua saúde física e mental e tornando a prática esportiva mais prazerosa (Sivrikaya, 2019).

Outro conceito relevante para o esporte é a autoestima, entendida como uma avaliação do autoconceito, constituída por pensamentos e sentimentos sobre si mesmo (Kernis, 2005). A autoestima tende a ser estável ao longo do tempo e em diferentes contextos na vida adulta, correlacionando-se positivamente com a satisfação com a vida (Diener & Diener, 1995), ajustamento emocional e uso adequado de estratégias de *coping* (Kernis, 2005), e negativamente com depressão (Orth et al., 2008). Alta autoestima indica saúde mental, habilidades sociais e bem-estar (Hewitt, 2009), enquanto baixa autoestima está associada a humor negativo, percepção de incapacidade, delinquência, ansiedade social (Heatherton & Wyland, 2003), distúrbios alimentares e ideação suicida (McGee & Williams, 2000). Além disso, estudos de Abalde e Pino (2016) com judocas e de Molina (2019) com jogadores de basquete mostraram uma correlação positiva entre autoestima e desempenho esportivo em atletas competitivos.

Bem-estar subjetivo refere-se a avaliações cognitivas e afetivas que uma pessoa faz sobre sua própria vida (Diener et al., 2009). O BES é tipicamente visto como uma estrutura tripartite (Diener et al., 1999; Lucas et al., 1996). O construto inclui um julgamento cognitivo sobre a satisfação geral com a vida (Diener et al., 1985), além de componentes afetivos, como a presença de afetos positivos e a ausência de afetos negativos. Afetos positivos e negativos referem-se à intensidade e frequência de emoções vividas por uma pessoa (Fredrickson et al., 2008; Lyubomirsky et al., 2005). Pesquisas indicam que atletas com níveis mais altos de BES tendem a

se lesionar menos (Watson et al., 2017; Haraldsdottir et al., 2021), a terem mais autoconfiança (Fernandes et al., 2012), mais autocompaixão (Jeon et al., 2016) e mais motivação (Batista et al., 2021), o que beneficia a saúde física e mental.

No esporte atual, no qual habilidades técnicas, físicas e táticas estão equilibradas, o aspecto psicológico muitas vezes define vitórias e derrotas, influenciando o desempenho (Almeida Júnior, 2020; Weinberg & Gould, 2017). Compreender como variáveis psicológicas se manifestam em atletas pode ajudar a criar e implementar programas que favoreçam seu desenvolvimento, melhorando seu rendimento esportivo e promovendo saúde e qualidade de vida.

Diante do exposto, dada a importância que a autoeficácia, a autoestima e o BES podem ter no contexto do esporte competitivo, o presente estudo teve como objetivos investigar a produção acadêmica sobre a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo em atletas competitivos; e avaliar os níveis de tais construtos em atletas competitivos, verificando também se há associação destas variáveis entre si e com variáveis sociodemográficas e contextuais. Para atingir tais objetivos, o presente estudo desdobrou-se em quatro estudos distintos que investigam os construtos na população em questão, bem como as relações entre essas variáveis. Para conhecer o que já foi produzido sobre os temas estudados, de modo a obter uma fundamentação teórica e a identificar avanços e lacunas na literatura científica, inicialmente foram realizadas três revisões integrativas de literatura. O *Estudo 1*, “Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: Revisão integrativa”, teve como objetivo caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas profissionais, de elite e/ou de competições de alto nível, por meio de uma revisão integrativa. Tal artigo foi fruto do trabalho de conclusão de curso da graduação em Psicologia do autor da presente dissertação, intitulado “Autoeficácia em atletas competitivos: Revisão integrativa”, que foi engendrado a partir de seu interesse pela Psicologia do Esporte e pela Psicologia Positiva. O trabalho em questão destacou a importância do construto para que o atleta tenha experiências mais satisfatórias com o esporte que pratica, como ao poder alcançar um melhor desempenho esportivo e ter menor ansiedade pré-competitiva. Ao perceber o valor da autoeficácia no contexto esportivo, o autor em seguida buscou estudar outras variáveis da Psicologia Positiva, visando ampliar sua compreensão e contribuir mais com a área de investigação. A autoestima e o BES foram escolhidos pelo fato de que, assim como a autoeficácia, tratam da avaliação do indivíduo sobre si mesmo e sobre sua própria vida de modo

geral, favorecendo a integração dos construtos. Sendo assim, já em contexto de mestrado, além do *Estudo 1* ter sido aprimorado, foram produzidas as outras duas revisões de literatura. Diante disso, o *Estudo 2*, “Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa”, objetivou apresentar, através de uma revisão integrativa da literatura, o que foi produzido na literatura científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Já o *Estudo 3*, “Bem-estar subjetivo e seus impactos na prática de atletas competitivos: revisão integrativa” teve como objetivo caracterizar estudos científicos sobre BES em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura.

Diante dos achados das três revisões de literatura citadas anteriormente, que reforçaram a importância das variáveis no contexto esportivo, considerou-se oportuno realizar um novo estudo, que descrevesse os níveis de autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em uma população de atletas. O *Estudo 4*, “Autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos: Influências na prática esportiva”, foi uma pesquisa empírica com o objetivo de descrever esses níveis e investigar a existência de associações entre os construtos, bem como entre eles e outras variáveis sociodemográficas e contextuais. Participaram 95 atletas competitivos brasileiros, praticantes de diversas modalidades, com média de idade de 25,88 anos (desvio padrão = 9,5). Vale destacar que tal pesquisa surgiu com o propósito de investigar se a autoeficácia, autoestima e BES estão relacionados entre si, para compreender se intervenções que favorecem o aumento de um deles podem auxiliar no aumento dos outros, ampliando o entendimento acerca de práticas que podem ser utilizadas na promoção de saúde mental no contexto do esporte. Além disso, o estudo buscou examinar se há associação estatística entre os construtos e variáveis sociodemográficas e contextuais, para compreender o que poderia contribuir para o aumento da autoeficácia, ou da autoestima, ou do BES. Dessa forma, a pesquisa visou auxiliar na elaboração e implementação de intervenções psicológicas para promover saúde, qualidade de vida, e melhores resultados esportivos em atletas competitivos.

Estudo 1¹

Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: Revisão integrativa

Self-efficacy in competitive athletes and its impacts on sport practice: Integrative review

Autoeficacia en atletas de competición y sus impactos en la práctica deportiva: Revisión integrativa

Resumo

Autoeficácia refere-se ao julgamento do indivíduo sobre suas próprias habilidades, influenciando em suas ações, emoções e expectativas enquanto atleta. A presente pesquisa teve como objetivo caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas profissionais, de elite e/ou de competições de alto nível, por meio de uma revisão integrativa. Foram recuperados 12 artigos nas bases LILACS, Pubmed e SciELO. Os principais temas abordados incluem a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo, repertório de habilidades no esporte, uso do autodiálogo, lesões esportivas e outras variáveis psicológicas. Todos os estudos encontrados eram de natureza quantitativa. Os resultados indicam que a autoeficácia está ligada ao desempenho esportivo e ao bem-estar psicológico dos atletas. Conclui-se que a Psicologia do Esporte pode oferecer contribuições significativas através do desenvolvimento de intervenções voltadas para o fortalecimento da autoeficácia e a avaliação dessa competência. Futuras pesquisas podem investigar o papel de variáveis sociodemográficas nos níveis de autoeficácia do atleta, e a relação do construto com comportamentos fora do contexto esportivo.

Palavras-chave: Autoeficácia. Esporte. Psicologia do esporte. Atletas.

Abstract

Self-efficacy is a construct that refers to an individual's judgment of their own abilities, influencing athletes' actions, emotions, and expectations. This research aimed to characterize studies on self-efficacy in professional, elite, and/or high-level competition athletes through an integrative review. Twelve articles were retrieved from the following databases: LILACS, PubMed, and SciELO databases. The main themes addressed include the relationship between self-efficacy and sports performance, skill repertoire in sports, use of self-talk, sports injuries, and other psychological variables. All the studies found were quantitative in nature. The results indicate that self-efficacy is linked to athletes' sports performance and their psychological well-being. It is concluded that Sport Psychology can make significant contributions through the development of interventions aimed at strengthening self-efficacy and the evaluation of this competence. Future research may investigate the role of sociodemographic variables in athletes' self-efficacy levels and the relationship of the construct with behaviors outside the sports context.

Keywords: Self-efficacy. Sport. Sport psychology. Athletes.

¹ Autores: Daniel Alberto Assis Souza e Paloma Pegolo de Albuquerque. Artigo aceito para publicação no periódico Revista Pensar a Prática (ver anexo IV). O artigo está formatado segundo as normas do periódico (normas da ABNT).

Resumen

La autoeficacia se refiere al juicio del individuo sobre sus propias habilidades, influyendo en las acciones, emociones y expectativas de los atletas. Esta investigación tuvo como objetivo caracterizar los estudios sobre la autoeficacia en atletas profesionales, de élite y/o de competencias de alto nivel, mediante una revisión integrativa. Se recuperaron doce artículos de las bases de datos LILACS, PubMed y SciELO. Los principales temas abordados incluyen la relación entre autoeficacia y rendimiento deportivo, repertorio de habilidades en deportes, uso del autodiálogo, lesiones deportivas y otras variables psicológicas. Todos los estudios encontrados eran de naturaleza cuantitativa. Los resultados indican que la autoeficacia está vinculada al rendimiento deportivo y al bienestar psicológico de los atletas. Se concluye que la Psicología del Deporte puede ofrecer contribuciones significativas a través del desarrollo de intervenciones dirigidas a fortalecer la autoeficacia y la evaluación de esta competencia. Investigaciones futuras pueden investigar el papel de variables sociodemográficas en los niveles de autoeficacia de los atletas y la relación del constructo con comportamientos fuera del contexto deportivo.

Palabras clave: Autoeficacia. Deporte. Psicología del deporte. Deportistas.

Introdução

O esporte no mundo atual é fonte de intensas demandas de alto desempenho, o que traz condições laborais desafiadoras, já que atletas de alto rendimento estão expostos a condições rigorosas de treinamentos e competições, com o objetivo de alcançar metas individuais e coletivas (HILL et al., 2018; PEDRO; VELOSO, 2018). Neste cenário, é necessário que o atleta seja capaz de apresentar características como manejo de condições estressantes, controle emocional, superação de condições desfavoráveis e adaptação positiva (PEDRO et al., 2018). Diante disso, para responder de forma positiva às adversidades, alguns recursos podem ser empregados pelo indivíduo, como a autoeficácia (PRINCE-EMBURY, 2013).

A autoeficácia refere-se à crença de uma pessoa sobre suas capacidades de produzir determinados níveis de desempenho que exercem influência sobre eventos que afetam sua vida, ou seja, diz respeito ao julgamento do indivíduo acerca de suas próprias habilidades. Trata-se de um elemento regulador da ação humana, ao impactar os sentimentos, os pensamentos, a execução de tarefas e a motivação do sujeito (BANDURA, 1994; FRANCO; RODRIGUES, 2018; SILVA et al., 2015). Pessoas com alta autoeficácia tendem a estabelecer, para si próprias, objetivos mais desafiadores, explorar melhor o seu ambiente e se manter fortemente dedicadas a desafios, quando comparadas com pessoas que apresentam baixa autoeficácia. Além disso, a autoeficácia modela o pensamento causal: aqueles que se percebem como altamente eficazes são inclinados a atribuir suas derrotas ao esforço insuficiente, enquanto aqueles de habilidades semelhantes, mas baixa autoeficácia, atribuem-nas a déficits de habilidade. Um elevado senso de autoeficácia aumenta a realização humana e o bem-estar pessoal, bem como reduz o estresse e a vulnerabilidade à depressão (BANDURA, 1986; BANDURA, 1994; PACICO; FERRAZ; HUTZ, 2014; SBICIGO et al., 2012).

A percepção da própria eficácia é baseada em quatro fontes de informação: realizações anteriores (experiências anteriores com tarefas que requerem o mesmo domínio, sendo esta a principal fonte); experiências vicárias (observação da conduta de outras pessoas e as ocasiões em que são recompensadas, ignoradas ou punidas); persuasão verbal e influências sociais (que contemplam o *feedback* que o indivíduo recebe, baseado na convicção de que possui as habilidades necessárias para realizar a ação) e estados fisiológicos das quais as pessoas julgam parcialmente suas capacidades, força e vulnerabilidade (BANDURA, 1986; BANDURA, 1997; BANDURA, 2018). Se essas experiências de sucesso ocorrem na prática esportiva, além de fortalecerem os interesses e objetivos do atleta em relação à tarefa desempenhada, as estimativas da própria eficácia desenvolvidas podem ser generalizadas para outras dimensões da vida, o que permite melhor adaptação para demandas de diferentes contextos (AZZI; POLIDORO, 2006; CORRÊA; DIAS, 2020).

No contexto esportivo, as crenças de autoeficácia do atleta influem nas escolhas das atividades que ele realiza, no esforço a ser despendido, na persistência para realizar determinadas tarefas, nas reações emocionais diante de adversidades e na criação de expectativas – que podem ser realistas ou irrealistas – sobre o próprio desempenho (LENT; HACKETT; BROWN, 2004; VIEIRA et al., 2011). Por exemplo, em situações presentes no jogo de futebol, como desvantagem no marcador ou inferioridade numérica de jogadores, atletas com percepções mais altas de autoeficácia tendem a se esforçar mais para responder ao desafio presente e a cumpri-lo com sucesso, enquanto aqueles com percepções mais baixas tendem a desistir mais facilmente ou não se esforçar (GOUVÊA, 2003).

Sivrikaya (2019) afirma que atletas com níveis mais elevados de autoeficácia tendem a ter melhores desempenhos, serem mais motivados e persistirem mais frente aos desafios no

esporte. Além disso, a autoeficácia interfere positivamente na capacidade de lidar com os efeitos nocivos promovidos pelos treinos e pressões por resultados, na saúde física e mental do atleta e nas sensações de prazer durante a prática esportiva. Anstiss, Meijen e Marcora (2018) também enfatizam a relação positiva de autoeficácia e desempenho esportivo, o que pode ser explicada pela influência do construto na tolerância à dor e na diminuição da percepção de esforço durante os treinos e competições.

Atletas competitivos, no contexto da presente pesquisa, são entendidos como atletas profissionais, de elite e/ou que se envolvem em competições consideradas de alto nível, e que, portanto, estão sujeitos a uma alta carga de treinamentos e exercícios, em comparação com atletas recreacionais (que praticam a modalidade esporadicamente) (KIRSCHEN; JONES; HALE, 2020; MACHADO et al., 2019). Diante do fato de que as capacidades técnicas, físicas e táticas dos competidores esportivos estão cada vez mais niveladas, o aspecto psicológico muitas vezes se torna o diferencial para que eles vençam ou sejam derrotados, sendo ele o principal responsável pelas oscilações no desempenho (ALMEIDA JÚNIOR, 2020; WEINBERG; GOULD, 2017). Sendo assim, compreender os avanços já alcançados na literatura em relação à temática, a partir de uma revisão, pode colaborar na elaboração e implementação de programas esportivos que se propõem encorajar seus participantes a desenvolverem crenças mais positivas de autoeficácia, promovendo aperfeiçoamento esportivo e qualidade de vida (CORRÊA; DIAS, 2020; DUNCAN; STRYKER; CHAUMETON, 2015; RICHARDS, 2018; YIGITER; BAYAZIT, 2013). Além disso, a realização de uma revisão de literatura pode colaborar na identificação de lacunas presentes, que podem ser exploradas em pesquisas futuras para novos avanços.

O objetivo principal do presente estudo foi caracterizar estudos sobre autoeficácia em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura, buscando, também, analisar estudos sobre autoeficácia em atletas competitivos a partir de: seus objetivos, periódico no qual foram publicados, ano de publicação, metodologia utilizada, modalidades praticadas pelos participantes e suas idades, e resultados principais.

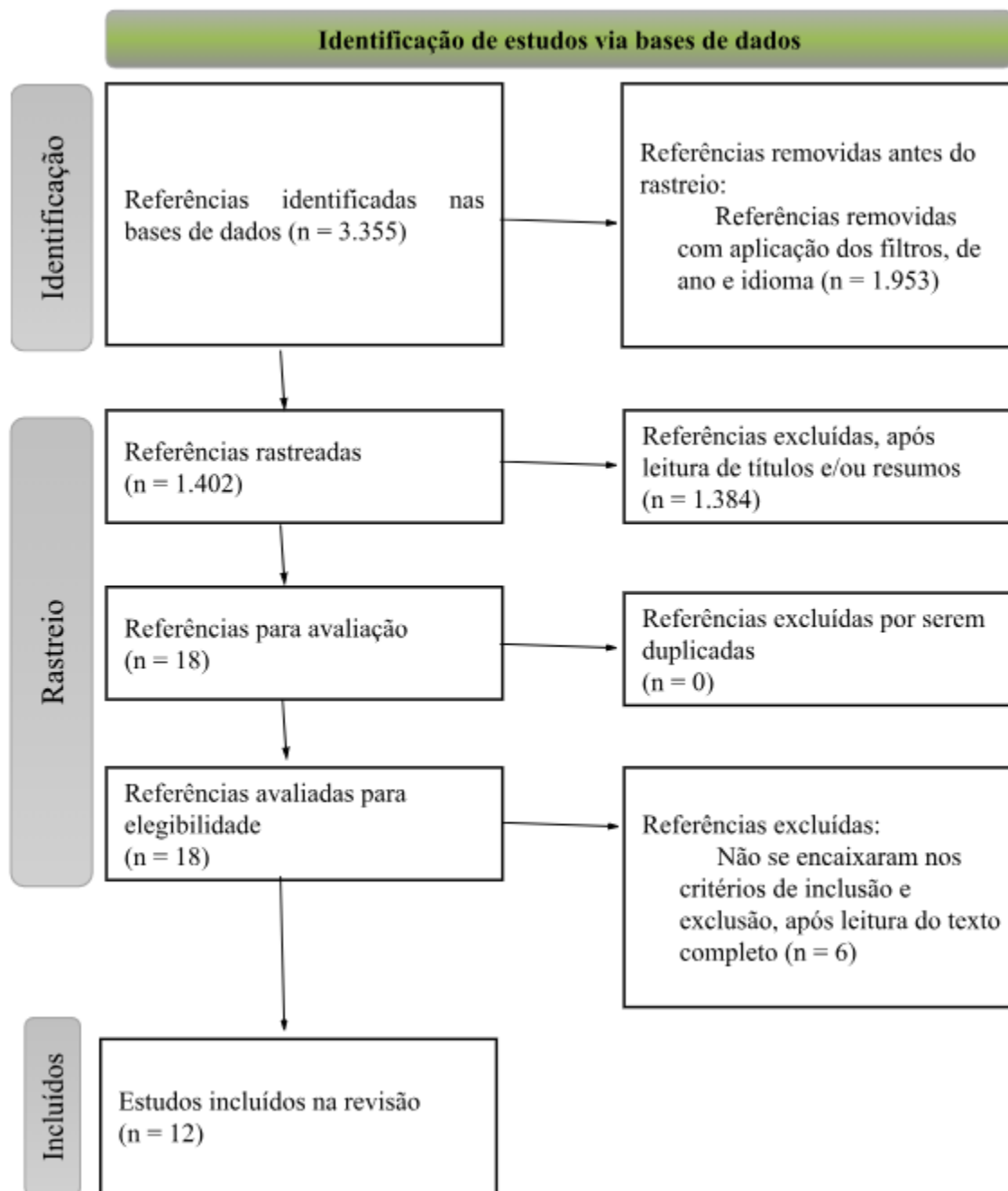
Método

O método utilizado para a realização do presente estudo foi a revisão integrativa de literatura, que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema de maneira sistemática, ordenada e abrangente (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014). A busca por tais pesquisas se deu em maio de 2021, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO), usando os descritores “autoeficácia”, “esporte” e “atletas”, bem como seus correspondentes em inglês, “self efficacy”, “sport” e “athletes”, e em espanhol, “autoeficacia”, “deporte” e “atletas”. Tais bases foram escolhidas por incluírem estudos nas áreas de Saúde, Psicologia e Esporte. Para a busca, os descritores foram contemplados no título, resumo ou palavras-chave nas bases de dados. Os critérios de inclusão aplicados para a busca das pesquisas foram: artigos científicos que tratavam de estudos empíricos publicados entre os anos de 2016 e 2021, na língua inglesa, portuguesa ou espanhola. Quando a busca foi realizada, escolheu-se tal período buscando incluir as pesquisas mais recentes do momento. Também se levou em consideração o *boom* nas produções no campo da Psicologia Positiva do período, no qual o conceito de autoeficácia está inserido (COMPTON; HOFFMAN, 2020). Quanto aos critérios de exclusão, foram descartadas referências que não tratavam especificamente sobre autoeficácia e/ou cujos participantes não eram atletas competitivos. O percurso realizado para a

seleção das referências foi explicitado no diagrama abaixo, baseado no fluxograma PRISMA 2020 para revisões integrativas (PAGE et al., 2021).

Figura 1

Representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas.



Os artigos selecionados para compor o escopo da revisão foram analisados a partir das informações sobre objetivos do estudo, periódico no qual foram publicados, ano de publicação, tipo de pesquisa (quantitativa ou qualitativa), modalidades praticadas pelos participantes (atentando-se para a sua natureza – coletiva ou individual) e suas faixas etárias, e, também,

resultados principais. A partir das principais contribuições de cada pesquisa, elas foram organizadas em diferentes categorias, explicitadas na seção *Resultados e Discussão* do presente artigo.

Resultados e Discussão

A Tabela 1 caracteriza os artigos recuperados em termos de autores e ano de publicação, periódico, caracterização da amostra e modalidade praticada pelos participantes.

Tabela 1

Caracterização dos artigos recuperados em termos de autores e ano de publicação, periódico, caracterização da amostra e modalidade praticada pelos participantes.

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra (tamanho e média de idade)	Modalidade praticada pelos participantes
Estevan, Álvarez e Castillo (2016)	Cuadernos de Psicología del Deporte	N = 86; média de idade = 22,03.	Taekwondo
Zapata-Capellino e Gomes-Lafuente (2017)	Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP	N = 1; média de idade = 24.	Boliche
Castro et al. (2018)	Revista em Ciencias del Movimiento Humano y Salud	N = 32; média de idade = 17,03.	Futebol
Hepler, Richie e Hill (2018)	The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness	N = 84; média de idade = 20,23.	Diversas
Bateman e Morgan (2019)	Journal of Sport Rehabilitation	N = 46; idades entre 18 e 24 anos.	Diversas
Nogueira, Bara Filho e Lourenço (2019)	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	N = 7; média de idade = 26,46.	Vôlei
Reiga et al. (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	N = 181; média de idade = 25,68.	Handebol de praia
Walter, Nikoleizig e Alfermann (2019)	Sports (Basel)	N = 117; média de idade = 16.	Diversas
Brace, George e Lovell (2020)	Public Library of Science One	N = 56; média de idade = 38,86.	Ultramaratona
Cartigny et al. (2020)	Journal of Sports Sciences	N = 111; média de idade = 22.	Diversas
Chrysidis, Turner e Wood (2020)	Journal of Sports Sciences	N = 3; média de idade = 22.	Futebol americano
Gabriel et al. (2020)	Journal of Science and Medicine in Sports	N = 31; média de idade = 19,72.	Diversas

A maioria dos artigos recuperados foram publicados em revistas de Ciências Médicas e de Ciências do Esporte, e apenas dois são de revistas específicas da área da Psicologia (“Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP” e “Cuadernos de Psicología del Deporte”). Considerando que a autoeficácia é um tópico de investigação da Psicologia, compreende-se que a temática poderia ser mais investigada por pesquisadores da área, possibilitando um maior aprofundamento na literatura científica. No entanto, vale destacar que a pequena quantidade de estudos em periódicos de Psicologia pode ser consequência da menor produção voltada à saúde mental e bem-estar psicológico de atletas competitivos (público-alvo da presente revisão), ao passo que áreas relacionadas à dimensão física de tal público estão mais consolidadas (RICE et al., 2016). Sendo assim, é possível que tenham mais periódicos das Ciências Médicas e Ciências do Esporte publicando pesquisas sobre atletas competitivos em geral.

Observou-se um aumento na quantidade de trabalhos ao longo do tempo, com a maioria publicada em 2019 e 2020, possivelmente relacionado ao *boom* atual da Psicologia Positiva (COMPTON et al., 2020). Sobre as modalidades praticadas pelos participantes dos estudos, há uma variedade considerável, o que pode auxiliar a trazer resultados mais abrangentes. Cinco pesquisas tiveram competidores de variados esportes em sua amostra, ao passo que quatro tiveram de um esporte coletivo (Futebol, Voleibol, Handebol de praia e Futebol americano) e três de um esporte individual (Taekwondo, Boliche e Ultramaratona).

No que tange à faixa etária dos participantes das pesquisas, a maior parte delas - 10 - teve a idade entre 18 e 27 anos. Tais achados da revisão de literatura eram esperados, considerando que os estudos envolveram atletas de alto nível. Trata-se de um contexto que tende a envolver especialmente pessoas no início da adultez até por volta dos 30 anos de idade, período do auge das capacidades físicas do ser humano (GABBARD, 2004; WESTERSTAHL et al., 2018) e, portanto, mais propício para altas exigências esportivas. Todos os trabalhos utilizaram abordagem quantitativa. Sugere-se considerar a produção de mais pesquisas qualitativas para ampliar a diversidade metodológica.

Em seguida, serão apresentados detalhamentos sobre os artigos. Para tanto, eles foram organizados nas categorias: relação entre autoeficácia e desempenho esportivo; autoeficácia e repertório de habilidades no esporte; autoeficácia e o uso do autodiálogo; relação entre autoeficácia e lesões esportivas; autoeficácia e outras variáveis psicológicas.

Relação entre autoeficácia e desempenho esportivo

Alguns dos artigos recuperados abordaram a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo. Zapata-Capellino et al. (2017) tiveram como objetivo determinar se um programa de intervenção com base em fontes de autoeficácia podia aumentar o desempenho de um jogador de Boliche, mostrando que, após a conclusão do programa houve um aumento significativo no desempenho do participante. O programa ajudou o participante a ter um melhor controle de seu diálogo interno negativo, interrompendo os pensamentos negativos que surgiam quando cometia erros, concentrando-se mais no jogo, o que melhorava seu rendimento e o fazia viver experiências que eram fontes da autoeficácia.

Hepler et al. (2018) investigaram, em 84 atletas, a influência da autoeficácia no desempenho em duas tarefas diferentes (lançamento de dardo e rebatida) e sob duas condições diferentes (objetiva, em que o sucesso foi definido como atingir um nível de desempenho pré-determinado; e competitiva, que envolveu competir contra um oponente). A autoeficácia não esteve relacionada significativamente com o desempenho em nenhuma das condições. Quase

metade dos participantes falharam em todas ou obtiveram sucesso em todas as tarefas, indicando que estavam realizando algo de dificuldade muito baixa ou muito alta para eles. Quando uma tarefa não tem o nível apropriado de desafio, o indivíduo não aprende com sua realização (BEATTIE; FAKEHY; WOODMAN, 2014). Os participantes podem não ter desenvolvido julgamentos da própria eficácia na realização daquelas tarefas, diferentemente do caso do estudo anterior, no qual poderia haver um nível apropriado de desafio ao jogador de boliche.

No estudo de Nogueira et al. (2019), realizado com sete jogadores profissionais de Voleibol, objetivou-se examinar a validade de um modelo IZOF (zona individual de desempenho ideal), a partir de uma perspectiva multidimensional da ansiedade e investigar a possibilidade de ampliar a teoria IZOF ao construto da autoeficácia. O modelo IZOF, inicialmente estabelecido para estudo da ansiedade, mas que pode ser ampliado para outros construtos, estabelece que o atleta deve ter um escore de um construto dentro de um determinado intervalo – um escore nem excessivamente baixo, nem excessivamente alto – para alcançar um desempenho esportivo ótimo (HANIN, 1997). Durante uma temporada, ao mensurar a autoeficácia dos participantes antes das partidas e o desempenho após elas, os autores observaram que as melhores performances se deram em momentos em que os escores de autoeficácia estavam dentro de determinados intervalos, atestando a possibilidade de usar o modelo IZOF para a autoeficácia. Diante do achado, os pesquisadores afirmaram que as intervenções a serem realizadas com atletas visando o aumento do desempenho esportivo podiam ser facilitadas, tendo uma indicação das necessidades individuais de cada um a serem tratadas. Sendo assim, um nível baixo de autoeficácia do atleta resulta em um baixo desempenho, ao passo que um nível muito alto, que não corresponde às suas habilidades, resulta em um desempenho abaixo do esperado, o que tem como consequência a queda no nível de autoeficácia (ZAPATA-CAPELLINO et al., 2017).

O estudo de Castro et al. (2018), buscou analisar relações entre autoeficácia, ansiedade pré-competitiva e percepção subjetiva do desempenho esportivo em 32 jogadores de Futebol da Costa Rica. Antes de três partidas de um campeonato, os autores utilizaram escalas psicométricas para mensurar a autoeficácia e a ansiedade pré-competitiva dos participantes, e eles próprios atribuíram uma nota para o seu desempenho após cada partida. Foram encontradas correlações negativas entre ansiedade somática e autoeficácia, e entre ansiedade cognitiva e autoeficácia. Quando o atleta tem alta autoeficácia, tende a se sentir menos ansioso, pois crê que possui as condições necessárias para cumprir com a tarefa esportiva (JAENES et al., 2012), o que tende a aumentar o seu desempenho, já que elevados níveis de ansiedade podem ser prejudiciais ao atleta, por estarem associados a fatores como perda de concentração, à redução da capacidade de comunicação e diminuição das capacidades psicomotoras, limitando o rendimento esportivo (PINTO; VÁZQUEZ, 2013; TENÓRIO; DEL PINO, 2008).

A partir desses estudos analisados, percebe-se que na maioria foram encontradas relações entre autoeficácia e desempenho, gerando reflexões sobre as condições necessárias para que tal relação exista. Observou-se que se as pesquisas investigaram a execução por parte do atleta de tarefas mais específicas e próprias da modalidade que ele praticava, o que não é necessariamente um indicativo de autoeficácia geral, ou seja, a percepção de ser eficaz em um amplo conjunto de situações (LUSZCZYNSKA; SCHOLZ; SCHWARZER, 2005). Sendo assim, futuras pesquisas podem explorar tal aspecto, buscando compreender, por exemplo, a relação entre autoeficácia e comportamento de atletas fora do contexto esportivo.

Autoeficácia e repertório de habilidades no esporte

Algumas das pesquisas recuperadas trataram da relação entre autoeficácia e o repertório de habilidades no esporte, como a de Estevan et al. (2016), que investigou as propriedades psicométricas do Questionário de Autoeficácia Percebida em Ações de Taekwondo, o CAPAT, e a relação entre autoeficácia e gênero e autoeficácia e sucesso em combate em atletas universitários de taekwondo, indicando que o CAPAT é um instrumento adequado e confiável para avaliar a autoeficácia específica de Taekwondistas. Não foram encontradas diferenças por gênero, e os atletas com mais autoeficácia foram aqueles que conseguiram realizar ações mais complexas e/ou menos frequentes. Demonstrar habilidades e conhecimentos pessoais com êxito, e em uma maior quantidade de vezes, reforça o próprio senso de eficácia em relação a isso (BRUSOKAS; MALINAUSKAS, 2014), sendo que os atletas de maior sucesso foram também mais exitosos esportivamente. A relação apontada anteriormente entre autoeficácia e desempenho esportivo pode auxiliar a explicar tal fato.

No trabalho de Cartigny et al. (2020) visou-se explorar os padrões de identidade e autoeficácia em 111 atletas de dupla carreira, ou seja, que desenvolvem simultaneamente uma carreira profissional e uma carreira atlética. Os pesquisadores aplicaram escalas para mensurar identificação com a carreira profissional, identificação com a carreira esportiva (as escalas incluem aspectos como compromisso, exploração e exclusividade em relação às carreiras) e autoeficácia. Foi demonstrado que os participantes que priorizam a carreira esportiva em detrimento da profissional tiveram mais autoeficácia para o esporte em comparação com os que não a priorizam. Portanto, trata-se de um achado que reforça a ideia de que se dedicar à prática esportiva por mais tempo aumenta a autoeficácia em relação a ela.

Autoeficácia e o uso do autodiálogo

Alguns artigos recuperados discorreram sobre a relação entre autoeficácia e autodiálogo, definido como o que as pessoas dizem para si mesmas, silenciosamente ou audivelmente, espontaneamente ou estrategicamente, a fim de estimular, direcionar, reagir e avaliar eventos ou ações (HATZIGEORGIAIDIS et al., 2014), podendo ter uma função cognitiva (no contexto esportivo, se refere ao aprendizado e desenvolvimento de habilidades esportivas e estratégias de jogo) e motivacional (relacionada ao foco, autoconfiança, controle emocional) (HARDY; GAMMAGE; HALL, 2001).

O estudo de Walter et al. (2019) objetivou investigar os efeitos do treinamento de autodiálogo no nível de autoeficácia de 117 atletas, e testar os efeitos de intervenções mais curtas (de uma semana de duração) em comparação com intervenções mais longas (de oito semanas de duração). Os atletas alcançaram aumento de autoeficácia após receberem os treinamentos, sendo que aqueles que receberam o treinamento mais longo obtiveram a manutenção desse resultado ao longo do tempo, diferentemente dos que receberam o treinamento mais curto. Chrysidis et al. (2020) buscaram examinar os efeitos da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) com o propósito de reduzir as crenças irracionais para aumentar a autoeficácia de três atletas de Futebol americano, sendo que após sessões de TREC, a autoeficácia dos atletas aumentou. A TREC é uma abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental cujo objetivo é ajudar a exercer melhor controle sobre crenças e emoções. Uma forma de operacionalizá-la, no contexto esportivo, é ajudando os atletas a desenvolverem um autodiálogo racional, em vez do irracional.

Diante do exposto, destaca-se que o autodiálogo pode ser uma ferramenta benéfica para o aumento da autoeficácia. Ao utilizá-la para lidar com pensamentos negativos, que podem conduzir a situações desfavoráveis esportivamente, o atleta pode mais facilmente encontrar

soluções para problemas e melhorar seu desempenho, o que contribui para aumentar seu senso de eficácia (ZAPATA-CAPELLINO et al., 2017).

Relação entre autoeficácia e lesões esportivas

Outro tema abordado na literatura refere-se às lesões esportivas e sua relação com a autoeficácia. Bateman et al. (2019) examinaram as sequelas psicológicas experimentadas por 46 atletas como resultado de lesões relacionadas ao esporte, com base em uma ligação entre o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e autoeficácia. Os participantes responderam a uma bateria de questionários avaliando características de lesões, sequelas de traumas e autoeficácia, encontrando que lesões estão associadas a sintomas de TEPT, estes que não estiveram relacionados com autoeficácia. Os atletas com um nível mais alto de autoeficácia perceberam suas contusões como menos crônicas, menos graves e mais curtas, em comparação com aqueles com autoeficácia mais baixa, sendo a interpretação do impacto das lesões menos angustiante e menos abrangente. Tais atletas tendiam a controlar os efeitos dessas lesões de forma mais adaptativa, e sofreram menos com os sintomas do TEPT, bem como eram mais propensos a poder retornar à prática esportiva mais cedo.

Gabriel et al. (2020) aplicaram em 31 participantes uma intervenção baseada no Modelo de Crenças de Saúde, que de acordo com Straub e Leahy (2015), enfatiza o papel da crença do sujeito em seu comportamento, afirmando que a mudança de crenças de saúde pode mudar comportamentos de saúde. Os pesquisadores buscaram determinar se tal intervenção poderia melhorar as atitudes de atletas em relação à participação no *11+*, um Programa de Prevenção de Lesões Relacionadas ao Exercício (ERIPP); analisando se a intervenção aumentaria o senso de eficácia dos participantes para participar deste tipo de programa. ERIPPs são programas desenvolvidos para reduzir a ocorrência de lesões musculoesqueléticas resultantes da prática de atividades físicas, e que podem, também, levar à melhoria do desempenho esportivo. Houve um aumento tanto na autoeficácia coletiva (crença de eficácia dos participantes enquanto grupo) quanto na autoeficácia individual dos atletas que participaram da intervenção. Inferiu-se que houve influência da persuasão verbal como fonte de autoeficácia, apontada por Bandura (1997), pois os pesquisadores expressaram aos atletas — bem como alguns participantes podem tê-lo feito entre eles mesmos — que eles eram capazes de participar de programas daquele tipo.

A partir dos resultados desses estudos, reflete-se sobre a necessidade de mais trabalhos que esclareçam se a relação entre um forte senso de autoeficácia e a percepção da lesão de forma mais adaptativa é algo que vai depender das características das lesões e quais outras variáveis poderiam intermediar essa relação.

Autoeficácia e outras variáveis psicológicas

Alguns estudos recuperados abordaram a relação entre autoeficácia e habilidades psicológicas. Brace et al. (2020) examinaram as associações entre força mental, autoeficácia e desempenho em 56 corredores de ultramaratona competindo em uma corrida de resistência, que responderam a questionários mensurando força mental e autoeficácia para esportes de resistência. Segundo Gucciardi et al. (2015), força mental é a capacidade pessoal de produzir níveis consistentemente elevados de desempenho subjetivo ou objetivo, apesar dos desafios e estressores diários, bem como adversidades significativas. Os resultados apontaram que força mental e autoeficácia estavam altamente relacionados, indicando que a autoeficácia está ligada à ativação endógena de opióides, por meio do sistema endócrino do corpo (BANDURA et al., 1987), o que amortece a dor, enquanto a força mental está associada à tolerância à dor (BIRRER;

MORGAN, 2010). Por outro lado, tais constructos não se relacionaram significativamente com o desempenho na Ultramaratona. Segundo os autores, há valores mínimos de força mental e autoeficácia necessários para que o atleta seja capaz de se preparar e competir em eventos como este. Uma vez que esse valor é alcançado, outros fatores (psicológicos, físicos e logísticos) provavelmente terão mais influência na determinação do desempenho.

Reigal et al. (2019) analisaram as relações entre autoeficácia geral e os diferentes fatores do Inventário de Performance Psicológica Esportiva (SPPI) em 181 jogadores de Handebol de praia. O SPPI (HERNÁNDEZ-MENDO, 2006) é um questionário construído para acessar habilidades psicológicas de atletas: autoconfiança, controle de *coping* negativo, controle de atenção, controle visual-imaginativo, nível motivacional, controle de *coping* positivo e controle de atitude. Foram encontradas correlações significativas entre autoeficácia e os constructos em questão, indicando que o desenvolvimento de tais habilidades pode impactar na melhora da percepção do atleta de sua capacidade para lidar com diversas situações. Dentre elas, estão envolvidas aquelas relacionadas às competições esportivas, como os processos de adaptação às mudanças de ambiente onde elas ocorrem, a necessidade de resiliência frente aos erros e de desempenhar tarefas em contextos de pressão. Estudos como o de Reigal et al. (2018) e o de Verner-Fillon et al. (2014) indicam que a presença das habilidades psicológicas citadas pode ter relação com um grau de ansiedade mais baixo, o que, conforme apontado anteriormente, pode contribuir para uma autoeficácia mais alta.

Limitações do presente estudo

O presente estudo teve algumas limitações. É possível que alguma pesquisa elegível para a revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados utilizadas. Além disso, foram selecionados trabalhos publicados entre 2016 e 2021 nos idiomas português, inglês e espanhol e, portanto, não foram recuperadas pesquisas que não atendessem a tais critérios. Tais materiais excluídos poderiam adensar a discussão realizada.

Considerações finais

O presente artigo apresentou uma revisão integrativa de literatura sobre autoeficácia em atletas competitivos. Foram encontrados estudos que apontam a influência da autoeficácia sobre constructos relevantes no contexto do esporte, bem como tratando do aumento da autoeficácia a partir da realização de intervenções variadas. A revisão indicou que a autoeficácia é uma variável que se relaciona com diversas outras no contexto esportivo. Observou-se que atletas que possuem níveis adequados de autoeficácia parecem alcançar experiências mais satisfatórias com a prática esportiva, em comparação com os que não os possuem. Nesses casos, o atleta tende, por exemplo, a alcançar desempenhos melhores, a se sentir menos ansioso, a lidar de forma mais adaptativa com lesões e a fazer um uso razoável de habilidades psicológicas. Observou-se que os indivíduos que conseguem alcançar tais níveis são os que possuem um maior repertório de habilidades e conhecimentos úteis para a modalidade que praticam, e os que se dedicam a essa prática por maior quantidade de tempo.

Nota-se a necessidade de pesquisar sobre a autoeficácia, já ela que possui influência direta sobre o atleta. Outro ponto que pode ser destacado é que, dos artigos que integram o escopo da presente revisão, apenas um abordou a diferença entre sexo em relação à autoeficácia, o que poderia ser alvo de outros estudos, bem como investigar o papel de outras variáveis sociodemográficas nos níveis de autoeficácia. Por outro lado, o aumento de publicações ao longo dos anos pode ser um indicativo de que avanços estão ocorrendo em relação ao assunto. Além

disso, vale destacar que a maior parte dos artigos recuperados abordou, direta ou indiretamente, a relação entre autoeficácia e desempenho esportivo e, tendo isto em conta, poderia haver a produção de mais pesquisas que explorem a relação entre autoeficácia e comportamento de atletas competitivos fora do contexto esportivo, algo pouco presente atualmente na literatura científica. Por fim, foi possível inferir que a aplicação de intervenções que favoreçam o desenvolvimento de crenças adequadas sobre a própria eficácia pode ser algo positivo dentro do âmbito do esporte. O delineamento de intervenções e a avaliação delas também são temáticas que poderiam ser fonte de futuras investigações.

Referências

- ALMEIDA JÚNIOR, C. L. Psicologia do Futebol Reestruturação do Departamento de Psicologia do Fluminense Football Club. In: Congresso FC 2020; 2, 2020, Natal. **Anais [...]** Natal: Futebol Interativo, 2020.
- ANSTISS, P. A., MEIJEN, C., & MARCORA, S. M. The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, n. 5, p. 622-638, 2018.
- AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. **Autoeficácia em diferentes contextos**. Campinas: Alínea, 2006.
- BANDURA, A. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. New Jersey: Pearson Education, 1986.
- BANDURA, A. **Self-efficacy**. In: RAMACHAUDRAN, V. S. (org.). **Encyclopedia of human behavior, Vol. 4**. New York: Academic Press, 1994, 71-81.
- BANDURA, A. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: Freeman, 1997.
- BANDURA, A. Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. **Perspectives on Psychological Science**, v. 13, n. 2, p. 130-136, 2018.
- BANDURA, A.; O'LEARY, A.; TAYLOR, C. B.; GAUTHIER, J.; GOSSARD, D. Perceived self-efficacy and pain control: opioid and nonopioid mechanisms. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 53, n. 3, p. 563, 1987.
- BATEMAN, A.; MORGAN, K. A. D. The Postinjury Psychological Sequelae of High-Level Jamaican Athletes: Exploration of a Posttraumatic Stress Disorder-Self-Efficacy Conceptualization. **Journal of Sport Rehabilitation**, v. 28, n. 2, p. 144-152, 2019.
- BEATTIE, S.; FAKEHY, M.; WOODMAN, T. Examining the moderating effects of time on task and task complexity on the within person self-efficacy and performance relationship. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 15, p. 605-610, 2014.
- BIRRER, D.; MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 20, p. 78-87, 2010.
- BRACE, A. W.; GEORGE, K.; LOVELL, G. P. Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. **PLoS One**, v. 15, n. 11, p. e0241284, 2020.
- BRUSOKAS, A.; MALINAUSKAS, R. Career self-efficacy among Lithuanian adolescents in sports schools. **Procedia—Social and Behavioral Sciences**, v. 116, p. 212-216, 2014.
- CARTIGNY, E.; FLETCHER, D.; COUPLAND, C.; BANDELOW, S. Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. **Journal of Sports Sciences**, v. 39, n. 5, p. 583-590, 2020.

- CASTRO, D. S.; CERDAS, D. A.; BARRANTES-BRAIS, K.; BONILLA, P. U.; UREÑA, B. S. Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. **MHSalud**, v. 15, n. 2, p. 36-54, 2018.
- COMPTON, W. C.; HOFFMAN, E. Positive Psychology: **The Science of Happiness and Flourishing**. SAGE.
- CORRÊA, M. A.; DIAS, A. C. G. Core self-evaluations and sportive practice: comparisons between practitioners and non-practitioners college students. **Psicologia: teoria e prática**, v. 22, n. 2, p. 444-457, 2020.
- CHRYSIDIS, S.; TURNER, M. J.; WOOD, A. G. The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. **Journal of Sports Sciences**, v. 38, n. 19, p. 2215-2224, 2020.
- DUNCAN, S. C.; STRYCKER, L. A.; CHAUMETON, N. R. Sports participation and positive correlates in African American, Latino, and white girls. **Applied Developmental Science**, v. 19, n. 4, p. 206-216, 2015.
- ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-11, 2014.
- ESTEVAN, I.; ÁLVAREZ, O.; CASTILLO, I. Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, n. 2, p. 51-64, 2016.
- FRANCO, G. R.; RODRIGUES, M. C. Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: Uma revisão narrativa da literatura. **Temas em Psicologia**, v. 26, n. 4, p. 2267-2282, 2018.
- GABBARD, C. **Lifelong motor development**. San Francisco: Benjamin Cummings, 2004.
- GABRIEL, E. H.; MCCANN, R. S.; HOCH, M. C.; CRAMER, R. J. An intervention based on the health belief model led to improvements in self-efficacy towards ERIPP participation and functional performance in club sport athletes: a pilot study. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 23, n. 10, p. 921-926, 2020.
- GOUVÊA, F. C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 2, n. 2, p. 45-60, 2003.
- GUCCIARDI, D. F.; HANTON, S.; GORDON, S.; MALLET, C. J.; TEMBY, P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. **Journal of Personality**, v. 83, n. 1, p. 26-44, 2015.
- HANIN, Y. L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. **European Yearbook of Sport Psychology**, v. 1, p. 29-72, 1997.
- HARDY, J.; GAMMAGE, K.; HALL, C. A descriptive study of athlete self-talk. **Sports Psychology**, v. 15, p. 306-318, 2001.
- HATZIGEORGIAIDIS, A.; GALANIS, E.; ZOURBANOS, N.; THEODORAKIS, Y. Self-talk and competitive sport performance. **Journal of Applied Sports Psychology**, v. 26, p. 82-95, 2014.
- HEPLER, T. J.; RITCHIE J.; HILL, C. R. Within-person relationship between self-efficacy and performance across trials: effect of task objective and task type. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 58, n. 11, p. 1572-1581, 2018.
- HERNÁNDEZ-MENDO, A. Questionnaire for the psychological evaluation of sports performance: Complementary study between TCT and TRI. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 15, p. 71-93, 2006.

- HILL, Y., HARTIGH, R. J. R., MEIJER, R. R., JONGE, P., & VAN YPEREN, N. W. Resilience in sports from a dynamic perspective. **Sport, Exercise and Performance Psychology**, v. 7, n. 4, p. 333-341, 2018.
- JAENES, J.; PEÑALOZA, R.; NAVARRETE, K.; BOHÓRQUEZ, M. Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. **Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 7, n. 1, p. 113-124, 2012.
- KIRSCHEN, G. W.; JONES, J. J.; HALE, L. The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 30, n. 5, p. 503-512, 2020.
- LENT, R. W.; HACKETT, G.; BROWN, S. D. Una perspectiva Social Cognitiva de la transición entre la escuela y el trabajo. **Evaluar**, v. 4, p. 1-7, 2004.
- LUSZCZYNSKA, A.; SCHOLZ, U.; SCHWARZER, R. The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. **The Journal of Psychology**, v. 139, p. 439-457, 2005.
- MACHADO, T. A.; BALAGUER, I.; PAES, M. J.; FERNANDES, G. J.; STEFANELLO, J. M. F. Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated?. A systematic review. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 1, p. 76-94, 2019.
- NOGUEIRA, F. C. A.; BARA FILHO, M. G.; LOURENÇO, L. M. Aplicação do modelo izof para ansiedade e autoeficácia em atletas de voleibol: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 4, p. 338-343, 2019.
- PACICO, J. C.; FERRAZ, S. B.; HUTZ, C. S. **Autoeficácia - Yes we can!** In: HUTZ, C. S.; (org.). **Avaliação em psicologia positiva**. Porto Alegre: Artmed 111-119, 2014.
- PAGE et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021.
- PEDRO, S. D., & VELOSO, S. Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 18, n. 1, p. 151-160, 2018.
- PINTO, M. F.; VÁZQUEZ, N. Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. **Revista de psicología del deporte**, v. 22, n. 1, p. 47-52, 2013.
- PRINCE-EMBURY, S. **Translating resilience theory for assesement and aplication with children, adolescents, and adults: conceptual issues**. In: PRINCE-EMBURY, S.; SAKLOFSKE, D. H. (orgs.). **Resilience in children, adolescents, and adults: translating research into practice**. New York: Springer, 9-16, 2013.
- REIGAL, R. E.; DELGADO-GIRALT, J.; LÓPEZ-CAZORLA, R.; HERNÁNDEZ-MENDO A. Sports psychological profile and competitive state anxiety in triathletes. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, p. 125-132, 2018.
- REIGAL, R. E.; VÁZQUEZ-DIZ J. A.; MORILLO-BARO, J. P.; HERNÁNDEZ-MENDO, A.; MORALES-SÁNCHEZ, V. Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 1, p. 241, 2019.
- RICE et al. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. **Sports Medicine**, v. 46, p. 1333-1353, 2016.
- RICHARDS, A. J. **Kentuckian middle school students' self-efficacy and their participation in physical sports: A correlation study**. 2018. Tese (Doutorado). Curso de Educação, Liberty University, Lynchburg, 2018.

- SBICIGO, J. B.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; DELL'AGLIO, D. D. Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). **Psico**, v. 43, n. 2, p. 139-146, 2012.
- SILVA et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2015.
- SIVRIKAYA, M. H. The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. **Journal of Education and Training Studies**, v. 6, n. 12, p. 75-79, 2019.
- STRAUB, C. L.; LEAHY, J. E. Application of a Modified Health Belief Model to the Pro Environmental Behavior of Private Well Water Testing. **Jawra Journal of the American Water Resources Association**, v. 50, p. 1515-1526, 2015.
- TENÓRIO, D.; DEL PINO, J. **La presión: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento**. Málaga: MC Sports, 2008.
- VERNER-FILION et al. Passion, coping, and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. **International Journal of Sports Psychology**, v. 45, p. 516-537, 2014.
- VIEIRA, L. F., TEIXEIRA, C. L., VIEIRA, J. L. L., OLIVEIRA FILHO, A. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 183-188, 2011.
- WALTER, N.; NIKOLEIZIG, L.; ALFERMANN, D. Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. **Sports (Basel)**, v. 7, n. 6, p. 148, 2019.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WESTERSTAHL, M., JANSSON, E., BARNEKOW-BERGKVIST, M., AASA, U. Longitudinal changes in physical capacity from adolescence to middle age in men and women. **Scientific Reports**, v. 8, n. 1, p. 14767, 2018.
- YIGITER, K., BAYAZIT, B. Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. **European Online Journal of Natural and Social Sciences**, v. 2, n. 3, p. 424-429, 2013.
- ZAPATA-CAPELLINO, J. L.; GÓMEZ-LAFUENTE, J. Programa de intervención en base a las fuentes de autoeficacia para incrementar el rendimiento de un jugador de bowling. **Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS**, v. 15, n. 2, p. 172-194, 2017.

Estudo 2

Autoestima no esporte e sua importância para atletas competitivos: Revisão integrativa

Self-esteem in sports and its importance for competitive athletes: Integrative review

Resumo

Autoestima pode ser compreendida como um aspecto avaliativo do autoconceito e consiste em um conjunto de pensamentos e sentimentos de uma pessoa acerca de si mesma. No esporte, ter um conceito positivo de si mesmo é um recurso para responder de forma adaptativa às adversidades. O presente estudo objetivou apresentar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o que foi produzido na literatura científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Foram recuperadas 24 referências, analisadas a partir de: objetivos do estudo, ano de publicação, país de origem, periódico no qual foram publicados, caracterização da amostra, tipo de pesquisa e resultados principais. Observou-se que se trata de uma variável que pode sofrer influência de diversas outras no contexto esportivo, como as exigências e pressões sofridas pelo atleta, a cor de sua pele, o seu sexo, o fato de ter uma deficiência física e o fato de praticar um esporte individual ou coletivo. Revelou-se a importância da autoestima para o bem-estar psicológico de atletas competitivos, destacando o benefício de intervenções visando sua promoção.

Palavras-chave: Autoimagem. Esporte. Psicologia do esporte. Atletas de alto rendimento.

Abstract

Self-esteem can be understood as an evaluative aspect of self-concept, consisting of a set of thoughts and feelings a person has about themselves. In sports, having a positive self-concept is a resource for responding adaptively to adversities. The present study aimed to characterize scientific studies on self-esteem in competitive athletes through an integrative literature review. Twenty-four references were retrieved and analyzed based on the study objectives, year of publication, country of origin, journal in which they were published, sample characterization, type of research, and main results. It was observed that self-esteem can be influenced by various factors in the sports context, such as the demands and pressures experienced by the athlete, skin

color, sex, physical disabilities, and whether the sport is individual or team-based. The study highlighted the importance of self-esteem for the psychological well-being of competitive athletes, emphasizing the benefits of interventions aimed at promoting it.

Keywords: Self-image. Sports. Sports Psychology. Elite athletes.

Introdução

A autoestima pode ser compreendida como um aspecto avaliativo do autoconceito, que consiste em um conjunto de pensamentos e sentimentos que uma pessoa tem acerca de si mesma. Pode ser uma orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação) ao voltar-se para si mesmo e, sendo assim, uma representação individual dos sentimentos gerais e comuns de autovalor (Kernis, 2005). A autoestima tende a ser estável ao longo do tempo e em diferentes âmbitos na vida adulta. O construto está correlacionado positivamente à satisfação com a própria vida (Diener & Diener, 1995), com indicadores de ajustamento emocional, com o uso apropriado de estratégias de *coping* (Kernis, 2005), com saúde mental, habilidades sociais e bem-estar (Hewitt, 2009). Além disso, está relacionado negativamente com depressão (Orth et al., 2008), humor negativo, percepção de incapacidade, delinquência, ansiedade social (Heatherton & Wyland, 2003), transtornos alimentares e ideação suicida (McGee & Williams, 2000).

Cunhada por William James (1890/1950), a temática da autoestima é uma das mais antigas estudadas na área da Psicologia, e até a contemporaneidade vários pesquisadores continuam tendo interesse no assunto (Mruk, 2013). Apesar disso, segundo Marrone et al. (2019) não há unanimidade quanto à definição do construto, existindo atualmente três formas de conceituá-la: Autoestima Global (traço), Sentimentos de Autovalor (estado) e Autoavaliação (autoestima por domínios específicos). A primeira envolve como um indivíduo geralmente se sente com relação a si mesmo. A segunda abrange a avaliação de eventos de vida que ajudam a elevá-la ou reduzi-la. A terceira considera que cada indivíduo possui diferentes níveis de autoestima em distintos domínios da vida (por exemplo, trabalho, saúde etc.) (Brown & Marshall, 2006; Harter, 1986).

O esporte no mundo atual é fonte de intensas demandas, e portanto, de desafios significativos. Os atletas muitas vezes estão expostos a condições rigorosas de treinamentos e competições (Hill et al., 2018; Pedro & Veloso, 2018), e à avaliação crítica de adversários, companheiros de equipe, treinadores e espectadores (Stoeber et al., 2007). Neste cenário, para

evitar a vulnerabilidade do próprio bem-estar psicológico, o indivíduo deve ser capaz de apresentar características como manejo de condições estressantes, controle emocional, superação de condições desfavoráveis e adaptação positiva (Pedro et al., 2018). Diante disso, ter um conceito positivo de si mesmo é um recurso para responder de forma adaptativa a tais desafios (Zolkoski & Bullock, 2012).

Alguns estudos auxiliam a perceber o papel importante do construto para a construção da imagem e dos resultados esportivos satisfatórios. Por exemplo, D'Anna et al. (2015) concluíram que os sujeitos com autoestima elevada tinham capacidade de ter um desempenho significativamente melhor em esportes de alto rendimento, independentemente de praticarem um esporte individual ou coletivo. A própria competição também tem o efeito de consolidar um aumento do nível de autoestima. Outra pesquisa, a de Abalde e Pino (2016), também demonstrou que há uma correlação estatística positiva entre autoestima e rendimento esportivo em atletas competitivos.

Diante do exposto, considera-se que compreender como a autoestima se manifesta no atleta competitivo pode auxiliar na elaboração e aplicação de programas visando beneficiar os resultados esportivos e a vida como um todo desta população, levando em conta sua realidade e suas necessidades. O presente estudo teve como objetivo apresentar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o que foi produzido na literatura científica acerca da autoestima em atletas competitivos.

Método

Para conduzir este estudo, optou-se pela revisão integrativa de literatura. Esta metodologia visa sintetizar de maneira sistemática, ordenada e abrangente os resultados de pesquisas sobre um tema específico (Ercole et al., 2014).

A busca por pesquisas foi realizada em janeiro de 2023 nas seguintes bases de dados: Embase, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PsycInfo, Pubmed, Scopus e Web of Science. Utilizou-se os descritores “autoestima”, “esporte” e “atletas” nos idiomas português, inglês e espanhol. Essas bases de dados foram escolhidas por incluírem trabalhos relevantes nos campos da Saúde, Psicologia e Esporte. Para a busca, os descritores foram considerados no título, resumo ou palavras-chave nas bases de dados.

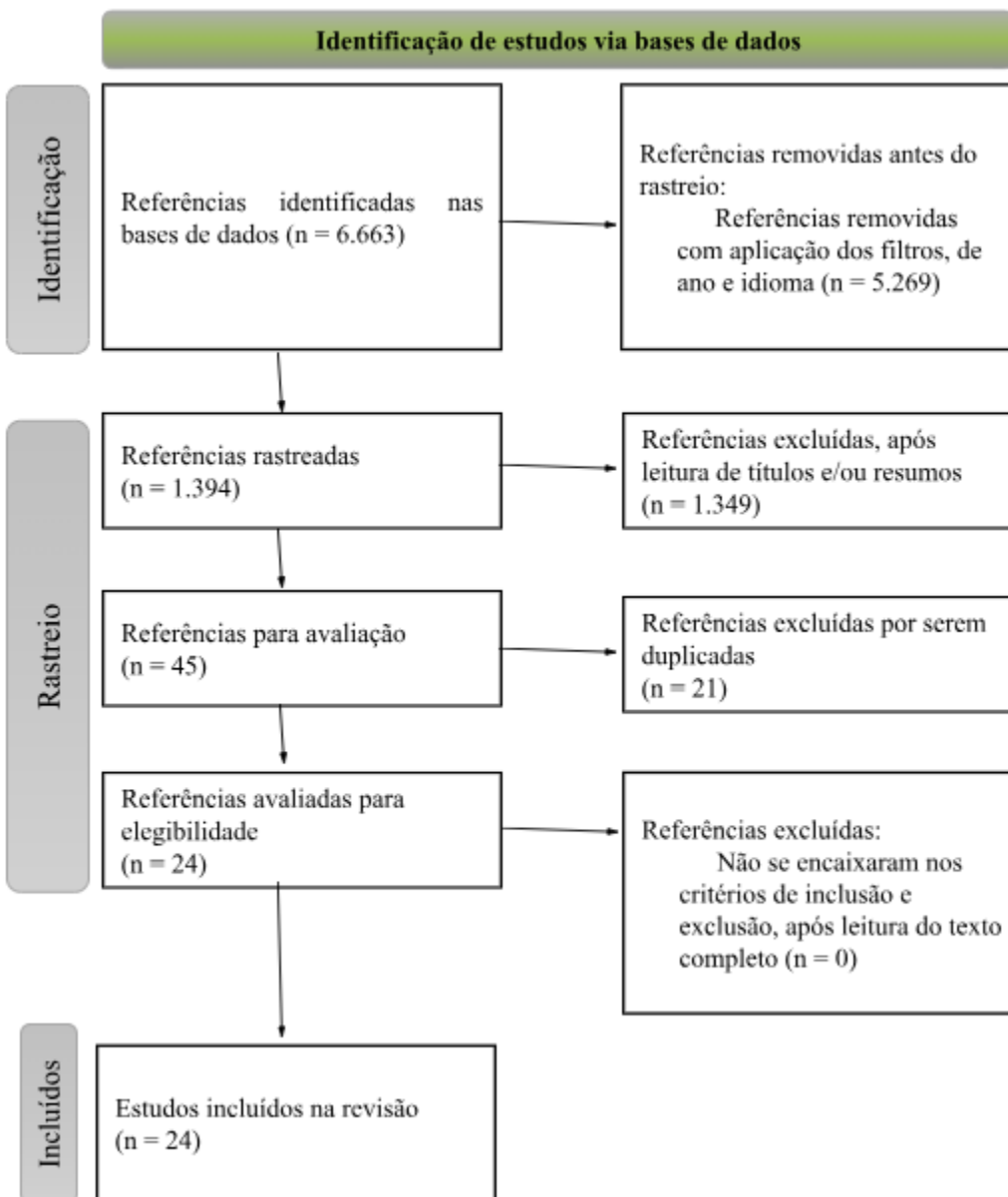
Foram adotados como critérios de inclusão dos trabalhos: referências científicas de diversos tipos (artigos científicos, anais de congressos, livros, capítulos de livros, dissertações de mestrado, teses de doutorado, etc.) publicadas nos últimos cinco anos (entre 2018 e 2022), na língua portuguesa, inglesa ou espanhola. A escolha do período foi motivada pela disponibilidade de pesquisas recentes, que oferecem novas perspectivas sobre a temática e revelam descobertas contemporâneas. Considerou-se também o aumento significativo recente nas produções no campo da Psicologia Positiva, no qual o conceito de autoestima está inserido (Compton & Hoffman, 2020).

Durante a busca pelas referências a serem incluídas na revisão, ao ler os títulos e ao encontrar dúvidas sobre a elegibilidade do estudo para integrar o escopo da revisão, foram consultados os resumos para confirmar a adequação dos trabalhos. Além disso, foram incluídos estudos que abordavam concomitantemente atletas competitivos e recreacionais, permitindo apresentar mais achados relevantes sobre atletas competitivos e contribuir para atingir de forma mais completa o objetivo da revisão.

Os critérios de exclusão abrangeram materiais indisponíveis na íntegra e estudos duplicados. Também foram excluídas referências que não tratavam especificamente de autoestima e/ou cujos participantes não eram atletas competitivos, ou eram atletas recreacionais, isto é, que praticam a modalidade esporadicamente (Machado et al., 2019). O percurso realizado para a seleção das referências foi detalhado no diagrama a seguir, baseado no fluxograma PRISMA 2020 para revisões integrativas (Page et al., 2021).

Figura 1

Representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas.



Para atingir o objetivo da presente revisão, os trabalhos seleccionados foram analisados a partir das informações sobre objetivos do estudo, ano de publicação, país de origem do(s) autores, local onde foram publicados, caracterização da amostra (por faixa etária e modalidade praticada), tipo de pesquisa e resultados principais.

Resultados e Discussão

A seguir, foram apresentadas em uma tabela algumas informações sobre as pesquisas recuperadas. A tabela as caracteriza em termos de autor(es) e ano de publicação, país do(s) autor(es), periódico de publicação, caracterização da amostra (por tamanho, modalidade praticada e faixa etária, respectivamente) e tipo de pesquisa.

Tabela 1

Caracterização das referências recuperadas em termos de autor(es) e ano de publicação, país do(s) autores, área de conhecimento do periódico de publicação, caracterização da amostra e tipo de pesquisa.

Autores e ano de publicação	País do(s) autor(es)	Periódico de publicação	Caracterização da amostra	Tipo de pesquisa
Buckley (2018)	Austrália	Frontiers in Psychology	N=1, caiaque, 64 anos.	Qualitativa
Marin-Urquiza et al. (2018)	Bélgica/Portugal	Ciências do European Journal of Sport Science	N=84, diversas, idade média= 35,49.	Quantitativa
Gustafsson et al. (2018)	Suécia/França/Austrália	Psychology of Sport & Exercise	N=448, diversas, idade média= 17,6.	Quantitativa
Goulart et al. (2019)	Brasil	Pensar a Prática	N=256, diversas, idade média=22,1.	Quantitativa
Bojanic et al. (2019)	Sérvia	Frontiers in Psychology	N=194, diversas, idade média= 20,95.	Quantitativa
Qasim et al. (2019)	Jordânia	Acta Gymnica	N=41, basquete em cadeira de rodas, idade média=31.	Quantitativa
Kaplánová (2019)	Eslováquia	Acta Gymnica	N=40, hóquei no gelo, idade média=21,67.	Quantitativa
Petisco-Rodríguez et al. (2020)	Espanha	International Journal of Environmental Reserach and Public Health	N=120, diversas, idade média= 17,2.	Quantitativa
Qasim et al. (2020)	Jordânia	Sport Mont	N=41, basquete em cadeira de rodas, idade média=31.	Quantitativa
Ayala (2020)	Estados Unidos	Journal of Physical Education and Sport	N=36, diversas, idade média não informada.	Quantitativa
Lukanovic et al. (2020)	Bósnia e Herzegovina	Psychiatria Danubina	N=120, diversas, idade entre 18 e	Quantitativa

Muñoz-Villena et al. (2020)	Espanha	International Journal of Environmental Reserach and Public Health	24. N=229, diversas, idade média =14,43.	Quantitativa
Mastrogianni et al. (2020)	Grécia	Science of Gymnastics Journal	N=100, ginástica rítmica, idade entre 13 e 15.	Quantitativa
Sanader et al. (2021)	Sérvia/Montenegro	Primenjena Psihologija	N=1024, diversas, idade média=15.	Quantitativa
Silva et al. (2021)	Brasil	Revista Andaluza de Medicina del Deporte	N=387, diversas, idade média=22,1.	Quantitativa
Ahmed et al. (2021)	Arábia Saudita/China/Índia/Reino Unido	Frontiers in Psychology	N=318, diversas, idade média=16,1.	Quantitativa
Šagát et al. (2021)	Arábia Saudita/Sérvia	International Journal of Environmental Reserach and Public Health	N=80, diversas, idade média=22.	Quantitativa
Rouquette et al. (2021)	França/Reino Unido	Social and Behavioral Sciences	N=314, rugby, idade média=16,23.	Quantitativa
Nikander et al. (2022)	Finlândia	Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports	N=391, diversas, idade média=16.	Quantitativa
Petrovska et al. (2022)	Ucrânia	Journal of Physical Education and Sport	N=149, diversas, idade média não informada.	Quantitativa
Noguri et al. (2022)	Japão	Frontiers in Psychology	Estudo I: duas amostras, N=210 (idade média=19,6) e N=371 (idade média=19,4). Estudo II: N=232 (idade média=19,5). Diversas.	Quantitativa
Klimenko et al. (2022)	Colômbia	Educación Física y Deporte	N=119, diversas, idade média=15.	Quantitativa
Ataabadi et al. (2022)	Canadá	Frontiers in Psychology	N=48, diversas, idade média=22,01.	Quantitativa
Baba e Balint (2022)	Romênia	Revista Românească pentru Educație Multidimensională	N=111, atletismo, idade >=35.	Quantitativa

Das 24 pesquisas recuperadas, a maior parte possui autores cujo país de origem é do continente europeu ($n = 15$; 62,5%). Uma outra parte considerável dos trabalhos selecionados têm pesquisadores asiáticos como autores ($n = 9$; 37,5%). Ademais, alguns estudos têm autores da América do Sul ($n = 4$; 16,66%), da América no Norte ($n = 2$; 8,33%) e da Oceania ($n = 2$; 8,33%). Vale destacar que foram recuperados trabalhos de pesquisadores brasileiros ($n = 2$; 8,33%).

Em relação ao periódico de publicação, a maioria das pesquisas foram publicadas em revistas da área de Ciências do Esporte e afins, porém, existiram também diversas ocorrências de publicações em revistas de Psicologia. Em menor quantidade, também foram encontrados trabalhos publicados em revistas das áreas de Saúde Pública, Educação e Medicina. A revista *Frontiers in Psychology* foi a que teve mais publicações ($n = 5$; 20,83%). Destacou-se também o periódico *International Journal of Environmental Reserach and Public Health* ($n = 3$; 12,5%).

Quanto ao ano de publicação, foi observado um aumento na quantidade de publicações nos últimos anos: em 2018, $n = 3$ (12,5%); em 2019, $n = 4$ (16,66%); em 2020, $n = 6$ (25%); em 2021, $n = 6$ (25%); em 2022, $n = 5$ (20,83%). Isso pode ser explicado, possivelmente, pelo aumento significativo atual de produções na área da Psicologia Positiva (Compton et al., 2020).

Quanto às modalidades praticadas pelos participantes dos estudos, a maioria deles ($n = 17$; 70,83%) teve competidores de diversos esportes em sua amostra. Nas demais pesquisas, foram identificados os seguintes esportes: basquete em cadeira de rodas ($n = 2$; 8,33%), rugby, ginástica rítmica, atletismo, caiaque e hóquei no gelo. No que diz respeito à faixa etária dos participantes das pesquisas, uma parte considerável ($n = 11$; 45,83%) foi realizada com adolescentes, tendo amostras com média de idade abaixo de 18 anos. Houve também uma quantidade significativa ($n = 9$; 37,5%) com sujeitos adultos jovens, cuja idade média situava-se entre 18 e 24 anos. Existiram casos ($n = 3$; 12,5%) em que a idade média esteve entre 25 e 34 anos, e casos de referências com amostras de atletas veteranos: com idade média maior que 35 anos ($n = 3$; 12,5%). Vale destacar também que a maioria dos trabalhos ($n = 23$; 95,83%) utilizou abordagem quantitativa.

Além do exposto, observou-se que a maioria das pesquisas utilizaram a Escala de Autoestima de Rosenberg como instrumento para a coleta de dados ($n = 17$; 70,83%). O instrumento avalia a autoestima de forma global. Apesar da escala considerada padrão ouro para avaliação da variável (Hutz & Zanon, 2011; Mruk, 2013), autores como Marrone et al. (2019)

problematizam tal forma de medi-la, apontando que esta é aprendida dentro do grupo cultural, onde é vivenciada e, portanto, sujeita ao controle social e a circunstâncias específicas que a evocam (Hewitt, 2009). Diante disso, a avaliação global do construto pode não ser suficiente para explicá-lo. Sendo assim, é oportuno que futuras pesquisas considerem mais a possibilidade de avaliar a autoestima a partir de diferentes referenciais teóricos.

Em seguida, serão apresentados detalhamentos sobre os estudos, tais como objetivos e resultados principais. Para tanto, eles foram organizados nas seguintes categorias: “Autoestima e saúde mental em atletas competitivos” (n = 9; 37,5%), “Avaliação da autoestima de atletas competitivos em diferentes contextos” (n = 8; 33,33%), “Fatores sociais e culturais na avaliação da autoestima de atletas competitivos” (n = 4; 16,66%), e “Paradesporto e autoestima” (n = 3; 12,5%).

Autoestima e saúde mental em atletas competitivos

A análise das relações entre autoestima e saúde mental em atletas competitivos foi objeto de investigação em alguns dos estudos recuperados. O objetivo de Gustafsson et al. (2018) foi examinar se os perfis de *burnout* podem ser identificados com base na identidade dos atletas e na autoestima baseada no desempenho. Atletas com níveis mais elevados de *burnout* também apresentaram níveis mais elevados de autoestima baseada no desempenho. Além disso, os autores indicaram que uma identidade atlética forte é um preditor de *burnout*, e à medida que este gera desvalorização do esporte (atitude cínica, sentimentos negativos e falta de investimento em relação à prática esportiva), a identidade atlética enfraquece. Isso faz com que o indivíduo desista do esporte para proteger a sua autoestima (Raedeke, 1997). Ter uma autoestima baseada no desempenho pode ser problemático, já que ela flutua em resposta a realizações, contratempos e alterações de circunstâncias relacionadas com as contingências (Crocker & Park, 2004; Crocker & Wolfe, 2001). Portanto, em tal cenário, o atleta tem uma tendência maior a se retirar da prática esportiva, sendo sua autoestima dependente de resultados que não consegue alcançar, diante de consequências da síndrome de *burnout*.

O estudo de Kaplánová (2019) teve como objetivo investigar as relações entre autoestima, ansiedade de jogadores de hóquei no gelo e suas estratégias de *coping* para gerenciar o estresse. Os resultados indicaram que atletas com altos níveis de autoestima: têm alta resiliência e conseguem rapidamente se recuperar de erros ou contratempos; tendem a se

concentrar na execução de tarefas, mesmo em situações adversas ou inesperadas; e tendem a não se preocupar com o que os outros pensam deles. A literatura aponta que atletas que têm metas estabelecidas e que conseguem manejar bem o estresse durante uma partida tendem a ter melhores desempenhos (Omar-Fauzee et al., 2014; Smith et al., 1995). Considerando que o desempenho está relacionado à autoestima (Abalde et al., 2016; D'Anna et al., 2015; Molina, 2019), tal dado pode auxiliar a explicar os resultados encontrados.

A pesquisa de Ayala (2020) teve como objetivos: examinar o risco de transtorno alimentar em estudantes atletas do ensino médio porto-riquenhos; avaliar relações estatisticamente significativas entre autoestima e risco de transtornos alimentares; identificar relações estatisticamente significativas entre a imagem corporal e o risco de transtornos alimentares; e analisar se a imagem corporal e a autoestima previram significativamente o risco de transtorno alimentar. A autoestima dos atletas foi considerada média. Foi encontrada correlação positiva significativa entre o construto e imagem corporal. Em geral, homens tiveram autoestima maior do que mulheres, provavelmente por sofrerem menos influências e pressões quanto à imagem corporal (Yilmaz et al., 2017). Além disso, a autoestima não previu o risco de transtorno alimentar, achado contrário a outras pesquisas como de Jáuregui-Lobera et al. (2016) e de Teixeira et al. (2016), dentre outras. O autor destaca que variáveis socioculturais entre adolescentes de diferentes culturas precisam ser consideradas, uma vez que o desenvolvimento da imagem corporal e dos transtornos alimentares é um processo multifatorial (Francisco et al., 2015). Sendo assim, trata-se de uma questão que pode auxiliar a explicar as diferenças deste com outros estudos, cujos resultados não devem ser generalizados sem levar tal aspecto em consideração.

Lukanovic et al. (2020) tiveram como objetivo examinar a saúde mental e a autoestima de atletas ativos. O grupo experimental consistiu em atletas e o controle em universitários. Ao contrário do grupo experimental, com 100%, no grupo controle apenas 20% dos participantes realizavam exercícios físicos com frequência. Foi confirmada a hipótese de que a atividade física possui efeitos positivos sobre a autoestima. Segundo Babic et al. (2018) a atividade física permite a superação de pensamentos negativos, ajuda a lidar com problemas de forma mais funcional e a reforçar traços como persistência, perseverança, disciplina, sinceridade, honestidade, entre outros, o que pode contribuir para o aumento da autoestima.

O estudo de Muñoz-Villena et al. (2020) teve como objetivo avaliar diferenças segundo indicadores de autoestima, perfeccionismo e expressão e manejo da raiva em jovens atletas. Os participantes com níveis mais altos de autoestima tiveram escores mais altos nas dimensões de perfeccionismo adaptativo ou de não perfeccionismo. Ter o desejo de enfrentar um desafio e se esforçar para tal, mesmo com limitações pessoais e ambientais (características presentes no perfeccionismo adaptativo), reforça a autoestima. A preocupação com erros, presente no perfeccionismo desadaptativo, está associada a julgar duramente a si mesmo, o que tem efeitos negativos na autoestima (Hosein et al., 2011; Vicent et al., 2019). Além disso, nos atletas com elevada autoestima, os indicadores de perfeccionismo adaptativo revelaram-se bons preditores do controle da raiva e do estado de raiva. De acordo com os autores, isso pode ser atribuído ao fato de que tais atletas não percebem situações desafiadoras como provocadoras de raiva.

O propósito da pesquisa de Petisco-Rodríguez et al. (2020) foi investigar se atletas do sexo feminino, especialmente ginastas e jogadoras de futebol, apresentavam mais problemas alimentares em comparação com as mulheres não atletas, e identificar características individuais de personalidade, incluindo ansiedade, autoestima e perfeccionismo, como possíveis contribuintes para o risco de transtorno alimentar. Foi encontrada uma correlação negativa entre peso corporal e autoestima, o que está de acordo com outros estudos como de Burrows e Cooper (2002) e McClure et al. (2010). Os resultados também mostraram correlação positiva entre autoestima e perfeccionismo orientado a si mesmo, e negativa com o perfeccionismo socialmente prescrito, indicando que uma pessoa com alta autoestima tende a se importar menos com a opinião dos outros. Além disso, a autoestima apresentou correlação negativa com o risco de desenvolver transtornos alimentares. Isso pode ser explicado pelo fato de que uma avaliação positiva de si mesma tende a reduzir comportamentos desadaptativos em relação à alimentação (Petrie et al., 2009). A autoestima das ginastas foi maior do que a das jogadoras de futebol, estas que tiveram níveis mais altos em comparação aos níveis das não atletas. Segundo os autores, isso pode ter se dado pelo fato de que ter que treinar e manter o corpo saudável, destacadamente para a prática de uma modalidade em que a estética é importante como a ginástica, não as deixa expostas às pressões dos padrões estéticos sociais da mesma forma a que outras pessoas, principalmente não atletas, estão. Por outro lado, como é possível observar em pesquisas como a de Ayala (2020), destacada anteriormente, atletas, principalmente mulheres, também estão sujeitas às pressões dos padrões estéticos independentemente de tal condição, o que pode

promover efeitos negativos sobre a autoestima. Sendo assim, futuras pesquisas podem explorar tais relações para aprofundar a discussão sobre a temática.

Rouquette et al. (2021) tiveram como objetivo examinar a associação entre a percepção dos jovens jogadores sobre a responsividade da mãe e do pai com a sua autoestima, ansiedade e florescimento (ou seja, afeto positivo, vitalidade e satisfação com a vida). A autoestima foi mediadora de uma relação negativa entre responsividade dos pais e ansiedade pré-competitiva. Tal associação é provável porque os jogadores que geralmente percebem que os seus pais respondem às suas necessidades, compreendendo-os como pessoa, valorizando suas opiniões e se preocupando com eles, têm a oportunidade de desenvolver autopercepções positivas (Bowlby, 1988; Duchesne & Larose, 2007; Marsh et al., 2018; Reis & Gable, 2015).

Ataabadi et al. (2022) tiveram como objetivo explorar como os atletas respondem ao *feedback* biomecânico objetivo fornecido após uma *performance*. Foi descoberto que atletas com níveis mais elevados de autocompaixão demonstraram níveis mais elevados de autoestima. Além disso, foram encontradas correlações negativas entre autoestima e preocupação com erros, autocrítica pré-julgamento e autocrítica pós-julgamento. Vale destacar que autocompaixão é entendida como sendo gentileza e compreensão consigo mesmo quando confrontado com problemas pessoais, deficiências e fraquezas (Neff, 2003). Este construto esteve correlacionado com autoestima nos estudos de Neff (2003) e Leary et al., 2007. Além disso, atletas com altos níveis de autocompaixão têm níveis reduzidos de autocrítica e medo de falhar (Mosewich et al., 2011, 2013). Portanto, tendem a julgar menos duramente a si mesmos, evitando efeitos negativos sobre a autoestima (Hosein et al., 2011; Vicent et al., 2019), conforme apontado anteriormente na presente revisão. Tais dados podem ajudar a explicar os resultados obtidos por Ataabadi et al. (2022).

Os objetivos de Noguri et al. (2022) foram desenvolver uma escala de autoestima baseada na organização para atletas universitários (“Estudo I”) e investigar a relação entre autoestima baseada na organização e sintomas depressivos (“Estudo II”). Foram obtidos resultados estatisticamente suficientes para confirmar a confiabilidade da escala desenvolvida, a Escala de Autoestima Baseada na Organização para Atletas Universitários (OBSE-UA). Ao ser aplicada na amostra para o “Estudo II”, os resultados mostraram que atletas com alto escore no construto tinham aproximadamente 33% menos probabilidade de desenvolver sintomas depressivos em comparação com os que obtiveram baixo escore. Em outras palavras, atletas que sentem que têm

uma presença e um papel significativos na sua equipe têm menos probabilidades de desenvolver tais sintomas. Šagát et al. (2021) indicam que em esportes coletivos, alguns atletas tendem a se destacar mais do que outros (o que aumenta a autoestima deles), e ações dos que se destacam menos são transferidas para a equipe. Sendo a autoestima uma variável correlacionada negativamente com depressão (Orth et al., 2008), tal informação pode ajudar a explicar o fato de atletas com autoestima mais alta baseada na organização terem menor probabilidade de ter sintomas depressivos.

Os artigos recuperados revelaram diferentes perspectivas sobre a relação entre autoestima e saúde mental em atletas competitivos. Houve convergência dos estudos analisados ao destacar a importância do construto na promoção do bem-estar psicológico dos atletas, mostrando sua conexão com fatores como resiliência, estratégias de *coping*, autocompaixão e também suas relações com os riscos de desenvolver transtornos mentais, como os alimentares. Por outro lado, vale destacar a importância de uma autoavaliação confiável por parte do atleta, tanto de aspectos positivos como negativos. Níveis de autoestima muito acima da normalidade podem ser consequência de comportamentos defensivos, narcisistas ou arrogantes (Hewitt, 2009), podendo ser tão prejudiciais quanto níveis muito abaixo da normalidade (Kochar, 2018; Oancea, 2016; Orth et al., 2016). Sugere-se que futuras pesquisas se atentem também para tal aspecto no contexto do esporte competitivo.

Autoestima de atletas competitivos em diferentes contextos

Algumas das pesquisas selecionadas buscaram avaliar a autoestima de atletas competitivos em diferentes cenários. Foram recuperados estudos que tratam, por exemplo, da comparação de atletas competitivos com recreacionais, entre diferentes níveis competitivos, entre praticantes de modalidades coletivas e individuais, dentre outros.

Partindo dos pressupostos de que conquistas e capacidades influenciam a autoestima de atletas de aventura, de que a autoestima afeta a saúde mental individual, de que o envelhecimento geralmente reduz as capacidades de aventura, e de que para evitar a perda de autoestima os atletas de aventura mais velhos são forçados a ajustar as suas aspirações, Buckley (2018) examinou tais processos usando observação do participante e abordagens etnográficas e autoetnográficas. O autor, ao relatar que apesar de em um ponto de sua carreira de atleta estar “inegavelmente velho”, sua autoestima não foi prejudicada, pois diminuiu suas aspirações, ao

reconhecer que “não tinha escolha”, passando a realizar o que estava dentro de suas capacidades. Ele acrescenta que, no contexto de esportes de aventura, este atraso para perceber que não se está mais no auge, e o ajustamento psicológico que deve ser feito (de ter que reduzir as aspirações), podem ter fortes impactos sobre o construto. Além disso, para atletas de aventura, a coragem é um componente importante da autoestima. Caso se torne difícil distinguir se as aspirações reduzidas são realistas ou “falta de coragem”, isso introduz incerteza adicional na percepção de si mesmo. Por fim, o autor indica que um atleta com muitas realizações, por mais que reconheça a queda de seu desempenho, pode manter a sua autoestima a partir do que conquistou no passado.

A pesquisa de Bojanic et al. (2019) teve como objetivo examinar se as variáveis psicológicas que constituem as dimensões básicas da personalidade e autoestima distinguem os competidores em esportes de combate dos competidores em esportes coletivos. Atletas em esportes coletivos tiveram uma autoestima significativamente mais alta do que os dos esportes de combate. Os autores pressupõem que dado que a autoestima depende de influências sociais (Baumeister, 2013; Qurban et al., 2019), ela pode ser menor em atletas de esportes individuais em que não há apoio dos companheiros. Outro aspecto que os autores destacam é o fato de alguns dos participantes de esportes de combate estarem na adolescência, período que muitas vezes corresponde a níveis mais baixos de autoestima, o que pode ajudar a explicar os resultados.

O propósito do estudo de Mastrogianni et al. (2020) foi examinar autopercepções e autoestima em ginastas rítmicas adolescentes em diferentes níveis de treinamento. Foi encontrado que ginastas competitivas apresentaram autoestima mais alta do que ginastas recreacionais. Isso vai ao encontro dos achados de Slutzky e Simpkins (2009) de que o engajamento em esportes na adolescência tem efeitos positivos sobre a autoestima, ao promover o desenvolvimento de outras novas competências, atitudes e percepções. Ahmed et al. (2021) examinaram as relações entre perfeccionismo, autoestima e vontade de vencer e os efeitos do gênero e do nível de realização nessas variáveis. As pontuações mais altas de autoestima foram obtidas pelos atletas do nível interestadual, ou seja, o grupo com maior nível de desempenho, em comparação com os atletas de nível interdistrital. Portanto, esta descoberta pode ser atribuída ao nível de desempenho, ao *status* e ao nível em que os atletas competiam. Em tais casos, além dos atletas terem uma avaliação mais positiva de si mesmos, aqueles que participam em competições

de alto nível também têm uma melhor qualidade de vida (Fox, 1998), o que estimula o aumento da autoestima (Weinberg & Gould, 2017).

O objetivo do estudo de Šagát et al. (2021) foi identificar e comparar os níveis de autoestima e autoconfiança de atletas praticantes de esportes individuais e coletivos. Concluiu-se que os sujeitos da categoria esportiva individual apresentaram nível mais elevado de autoestima do que os atletas praticantes de esportes coletivos. Segundo os autores, isso pode ter ocorrido pelo fato de que nos esportes individuais, o esforço, a pressão e as ações pertencem ao atleta. Nos esportes coletivos, os líderes da equipe tendem a se destacar mais, e o que os demais companheiros fazem é transferido para a equipe. Tal suposição vai na contramão do que foi apresentado por Bojanic et al. (2019), que coloca a participação em uma equipe como um possível fator de aumento da autoestima. Partindo disso, futuras pesquisas podem se aprofundar no entendimento das influências da participação em esportes individuais sobre a autoestima em comparação com esportes coletivos.

O artigo de Baba e Balint (2022) buscou apontar as relações entre o esforço de treinamento de atletas veteranos (35 anos ou mais) para participar de provas de corrida de resistência e a autoestima deles. A prática esportiva contribuiu para o aumento da autoestima apenas dos que realizaram um esforço de treinamento considerado pequeno para médio (menos de 8 quilômetros corridos por treino). É possível argumentar que tal efeito se deu pelo fato de que os atletas do estudo competem por prazer, sem as exigências de grandes esforços de treinamento e sem as pressões da participação em grandes eventos esportivos (dos quais geralmente participam atletas mais jovens, no auge de suas capacidades atléticas). Tais pressões, segundo Vikram (2020) podem deixar o indivíduo vulnerável a uma diminuição de seu bem-estar psicológico e, portanto, de sua autoestima.

O estudo de Klimenko et al. (2022) teve como objetivo descrever a motivação esportiva, a autoestima, a autoeficácia e o estilo parental numa amostra de 119 esportistas do Instituto de Deporte, Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre (Inder Envigado), Colômbia. Os resultados indicaram que, de modo geral, a amostra possui um bom nível de autoestima. Além disso, níveis mais altos do construto estiveram associados a uma motivação intrínseca mais alta de autoaperfeiçoamento e motivação intrínseca orientada à realização, que se relaciona à busca por conquistas pessoais no esporte praticado. O achado de Quevedo-Blasco et al. (2009) ajuda a corroborar isso, ao indicar que adolescentes com uma melhor percepção de si mesmos tendem a

ter motivação mais elevada para a prática esportiva. É possível que isso se dê pelo fato de se sentirem mais competentes e, portanto, mais capazes de obterem êxito esportivo. Partindo disso, o atleta tende a alcançar melhores desempenhos esportivos, informação que vai ao encontro de outras investigações como a de D'Anna et al. (2015), a de Abalde et al. (2016) e a de Molina (2019). Tais achados reforçam a ideia da importância do desenvolvimento da autoestima para a obtenção do sucesso no esporte.

A pesquisa de Petrovska et al. (2022) propôs identificar as peculiaridades da autoestima de atletas de diferentes qualificações como um dos fatores de melhoria da eficiência em atividades esportivas. Os autores identificaram que atletas de elite têm elevados níveis de autoestima, estes que foram também significativamente mais altos que os de atletas de não-elite. Segundo Vysochina e Voronova (2012) altos níveis do construto é um pré-requisito para o sucesso em atividades esportivas, o que pode auxiliar a explicar o fato de tais participantes terem alcançado o *status* de atletas de elite. Em tal nível esportivo, a necessidade de responder a uma ampla gama de fatores estressores que surgem durante treinos e competições impõe exigências especiais à personalidade do atleta. A capacidade de se adaptar às demandas em questão forma o complexo de qualidades pessoais do indivíduo (Lyashenko et al., 2020), e neste contexto, a autoestima elevada é um fator que cria o perfil psicológico de um atleta qualificado (Petrovskaya & Arnautova, 2019).

Alguns dos estudos da presente categoria convergiram no sentido de apontar uma relação positiva entre a autoestima e o fato de competir em níveis esportivos mais altos, como o de Ahmed et al. (2021) e o de Petrovska et al. (2022). Por outro lado, o de Baba e Balint (2022) possibilitaram a reflexão de como o esporte de elite não é necessariamente sinônimo de bem-estar psicológico, considerando as exigências e pressões presentes. Diante disso, pode-se destacar a importância da realização de uma análise multifacetada da autoestima do atleta competitivo, considerando a diversa gama de fatores que podem influenciá-la.

Fatores sociais e culturais na avaliação da autoestima de atletas competitivos

Goulart et al. (2019) tiveram como objetivo verificar se existem diferenças na percepção da autoestima em atletas com diferentes cores de pele autorrelatadas. Como resultado, verificou-se que, no geral, participantes com cor de pele preta tiveram níveis de autoestima mais baixos que os demais. Os autores atribuem esses resultados a uma história constituída por

preconceito racial, que defendeu por muito tempo a ideia de superioridade de uma raça/etnia sobre outra (Andrews, 1997). Isso leva a episódios de racismo contra a população em questão, afetando os sujeitos psicologicamente e abalando a autoestima.

O estudo de Sanader et al. (2021) teve como objetivo investigar possíveis diferenças no nível de ansiedade-traço competitivo e autoestima geral de acordo com o sexo em esportes sem contato, esportes de contato e esportes de colisão. Não foram encontradas diferenças em relação à autoestima entre os grupos analisados. Considerando que o engajamento em esportes na adolescência (público alvo da pesquisa) tem efeitos positivos sobre a autoestima (Slutzky et al., 2009), a ausência de diferenças entre os grupos analisados pode ter ocorrido pelo fato do envolvimento esportivo promover influências sobre a autoestima independentemente da modalidade praticada.

O trabalho de Silva et al. (2021) teve como objetivo avaliar a validade da Escala de Autoestima de Rosenberg no contexto esportivo brasileiro. Os resultados mostraram que os itens da escala se agruparam em dois grupos principais: um que mede aspectos positivos da autoestima e outro que mede aspectos negativos. Juntos, esses dois grupos explicam 61% das variações no construto entre os atletas analisados. Todos os itens apresentaram correlação positiva significativa acima de 0,3 ($p > 0,05$) confirmando a boa consistência interna do questionário. Sendo assim, foram identificadas boas propriedades psicométricas do instrumento no contexto esportivo brasileiro de atletas de esportes coletivos. A escala em questão (Rosenberg, 1989) foi utilizada para a realização de boa parte das pesquisas recuperadas na presente revisão, e trata-se de um dos instrumentos mais utilizados no estudo da autoestima (Blascovitch & Tomaka, 1991; Heatherton & Wyland, 2003). Sendo assim, o trabalho de Silva et al. (2021) pode contribuir para o estudo mais aprofundado do construto no contexto esportivo brasileiro em futuras pesquisas.

Nikander et al. (2022) tiveram como objetivo compreender o desenvolvimento e as associações de desenvolvimento entre autoestima e adaptabilidade de carreira entre estudantes atletas adolescentes no ensino médio, bem como o papel que o sexo desempenha na adaptabilidade de carreira e na autoestima dos estudantes atletas. Os resultados mostraram que a autoestima esteve relativamente estável ao longo dos anos de ensino médio. A adaptabilidade profissional e a autoestima estiveram positivamente associadas. De acordo com Rudolph et al. (2017) estudantes atletas que se avaliam como tendo um plano, assumem um papel ativo no desenvolvimento de sua carreira e sentem que estão no controle de seu futuro tendem a

desenvolver não apenas adaptabilidade profissional, mas também elevada autoestima. O sexo foi associado aos níveis globais de autoestima, com os homens apresentando níveis mais elevados. O achado vai ao encontro de estudos como o de Baldwin e Hoffman (2002), que indicam que na adolescência os homens tendem a ter mais autoestima do que as mulheres. Além do que já foi apontado anteriormente, em relação ao efeito das influências e pressões quanto à imagem corporal da mulher, o que pode diminuir sua autoestima (Yilmaz et al., 2017), uma outra potencial razão para tal é sugerida por Block e Robins (1993). Tais autores indicam que as mulheres são mais socializadas para se darem bem de forma interpessoal na sociedade em comparação com homens, e portanto, os fracassos percebidos na esfera social da vida, uma ocorrência comum na adolescência, podem ter um efeito mais dramático nelas do que nos homens.

A avaliação da autoestima em contextos esportivos reforçou que o construto pode ser influenciado por variáveis como a cor de pele ou sexo. Diante do que foi encontrado, observa-se a importância de compreender, para além de variáveis individuais, também variáveis sociais e culturais, de modo a auxiliar na promoção da autoestima em atletas competitivos.

Paradesporto e autoestima

O objetivo do estudo de Marin-Urquiza et al. (2018) foi fornecer uma visão melhor sobre a transição para fora dos esportes paraolímpicos avaliando e comparando a extensão da identidade atlética e a autoestima em um grupo ativo e em um grupo aposentado de atletas paraolímpicos. Não houve diferenças significativas na autoestima entre os dois grupos. Para os autores, uma possível explicação para isso está no fato de que os atletas aposentados podem ter transferido as qualidades adquiridas por meio do esporte para uma vida pós atlética, evitando que a diminuição da identidade atlética impactasse negativamente na autoestima. Atletas que se aposentaram de forma involuntária apresentaram escores de autoestima significativamente mais baixos do que os que se aposentaram voluntariamente. Tal achado está em consonância com pesquisas anteriores, como a de Alfermann (2000) que afirmaram que atletas que se aposentaram voluntariamente estavam mais preparados psicologicamente para enfrentar a transição para fora do esporte. Esses indivíduos apresentaram mais emoções positivas e menos negativas, bem como menos dificuldades de adaptação do que os que encerraram involuntariamente a carreira, o que pode ter levado a variações na autoestima neste processo.

Qasim et al. (2019) buscaram investigar a autoestima física de jogadores de basquete em cadeira de rodas e explorar sua correlação com vários domínios físicos. Os atletas alcançaram escores altos em autoestima física. Ela esteve significativamente relacionada com os construtos competência esportiva, aparência física e força. Segundo os autores, os altos níveis de autoestima física podem ser explicados pelo fato de que iriam disputar um campeonato internacional, exigindo um alto nível de preparação para tal, o que impactou as percepções de si mesmos no aspecto físico.

O trabalho de Qasim et al. (2020) teve como um de seus objetivos: investigar a autoeficácia no exercício, autoestima física e autoestima global em atletas com deficiência física. Os participantes obtiveram altos escores de autoestima. Assim como na pesquisa de Qasim et al. (2019), os autores atribuíram tais resultados à preparação dos atletas para a disputa de um campeonato. O segundo objetivo do estudo foi investigar a correlação entre os três construtos avaliados. Foi encontrada correlação significativa entre autoestima física e autoeficácia. Os autores sugerem que a participação em esportes leva a uma melhor percepção das próprias capacidades físicas, o que consequentemente leva a um aumento da autoeficácia. Não foi encontrada correlação significativa entre autoeficácia no exercício e autoestima global, o que pode sugerir que os participantes não consideraram a autoestima física como um domínio essencial das suas vidas. De acordo com Brown e Marshall (2006) apenas domínios de elevada importância pessoal exercem um efeito substancial na autoestima global, diferentemente das avaliações nos domínios de baixa importância pessoal.

Diante do exposto nos estudos, observa-se que a participação esportiva por pessoas com deficiência física tende a produzir efeitos positivos para a autoestima deles. Foi mostrado que a prática esportiva pode propiciar, por exemplo, a aquisição de qualidades e uma melhor preparação física, contribuindo para que a pessoa com deficiência física tenha uma percepção mais positiva de si mesma.

Limitações da presente pesquisa

O presente estudo apresenta algumas limitações. Há a possibilidade de que alguma referência elegível para a integrar o escopo da revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados que foram utilizadas. Além disso, foram selecionados trabalhos publicados entre os anos de 2018 e 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol e, portanto,

não foram recuperados outros que não atendessem a tal critério. Tais materiais não recuperados poderiam adensar a discussão que foi realizada.

Considerações finais

O presente artigo apresentou, por meio de uma revisão integrativa da literatura, o que foi produzido na literatura científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Os estudos encontrados indicam que se trata de uma variável importante em diversos contextos esportivos. Ela pode sofrer influência de diferentes fatores, como as exigências e pressões sofridas pelo indivíduo, a cor de pele, o sexo, o fato de ter uma deficiência física, de praticar um esporte individual ou coletivo, dentre outros. Sendo assim, é de grande importância levar em consideração o contexto em que o atleta está inserido para se tratar de sua autoestima.

Uma quantia considerável dos artigos recuperados abordou relações entre autoestima e saúde mental em atletas competitivos, revelando a importância do construto para o bem-estar psicológico desta população. A partir disso, observa-se a relevância da realização de intervenções com tais indivíduos visando a promoção da autoestima. Sendo assim, futuras pesquisas na área podem realizar mais estudos experimentais, delineando e avaliando métodos e práticas para esse propósito.

Por meio da realização do presente trabalho, foi possível constatar como é importante que tal temática continue sendo explorada em futuras pesquisas, visando fornecer mais subsídios para uma prática profícua de profissionais que lidam com atletas, destacadamente o psicólogo do esporte. Sugere-se que futuras pesquisas olhem também para os possíveis efeitos negativos de uma autoestima excessivamente alta em indivíduos da população em questão, já que níveis extremos do construto (muito altos ou muito baixos) são prejudiciais, e tal aspecto não vem sendo tratado na literatura científica. Recomenda-se também considerar a produção de mais pesquisas qualitativas para ampliar a diversidade metodológica, tendo em vista que quase todos os trabalhos recuperados eram quantitativos. Por fim, vale destacar que foi verificado que apenas dois dos estudos recuperados foram produzidos por autores brasileiros, o que mostra um *gap* na literatura local, indicando a necessidade de estudos que levem em consideração a realidade do país.

Referências

- Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109-113.
- Ahmed, D., Yan Ho, W. K., Begum, S., & López Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, Self-Esteem, and the Will to Win Among Adolescent Athletes: The Effects of the Level of Achievements and Gender. *Frontiers in Psychology*, 12, e580446.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. Em D. Lavallee & P. Wyllemann (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology.
- Andrews, G. R. (1997). Democracia racial brasileira 1900-1990: um contraponto americano. *Estudos Avançados*, 11(30), 95-115.
- Atabadi, Y. A., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A. R., Ferguson, L. J., & Lanovaz, J. L. (2022). The Associations Among Self-Compassion, Self-Esteem, Self-Criticism, and Concern Over Mistakes in Response to Biomechanical Feedback in Athletes. *Frontiers in Sport and Active Living*, 4, e868576.
- Ayala, R. V. (2020). Link between eating disorder risk, self-esteem, and body image among Puerto Rican high school student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 170-178.
- Baba, D., & Balint, L. (2022). The Training Effort for Master Athletes in Romania in Relation to Self-esteem. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1), 155-171.
- Babic, M., Zovko, I. Y., Martinac, M., Babic, R., Katic, S., & Lukanovic, B. (2018). Relationship between physical exercise and mental health of students. *Zdravstveni glasnik*, 2, 33-43.
- Baldwin, S., & Hoffman, J. (2002). The dynamics of self-esteem: a growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113.
- Baumeister, R. F. (2013). *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. Springer Science and Business Media.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. Em J. P. Robinson & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. Academic Press.
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909-923

- Bojanic, Ž., Nedeljkovic, J., Šakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality Traits and Self-Esteem in Combat and Team Sports. *Frontiers in Psychology, 10*, e2880.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. Em M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers*. Psychology Press.
- Buckley, R. C. (2018). Aging Adventure Athletes Assess Achievements and Alter Aspirations to Maintain Self-Esteem. *Frontiers in Psychology, 9*, 225.
- Burrows, A., & Cooper, M. (2002). Possible risk factors in the development of eating disorders in overweight pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity, 26*(9), 1268–1273.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (3a ed.). SAGE.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392–414.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 14*(4), 593–623.
- D'Anna, C., Rio, L., & Paloma, F. G. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *Journal of Human Sport and Exercise, 10*(1), 425–429.
- Demirel, H. (2019). Social Appearance Anxiety and Rosenberg Self-esteem Scores in Young Physical Disabled Athletes. *Universal Journal of Educational Research, 7*(3), 664–667.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653–663.
- Donmez, K. H. (2018). A Comparative Look at Aggression and Self-esteem among Turkish versus International Super and Premier League Soccer Players Playing in Turkey. *Universal Journal of Educational Research, 6*(11), 2484–2491.
- Duchesne, S., & Larose, S. (2007). Adolescent parental attachment and academic motivation and performance in early adolescence. *Journal of Applied Social Psychology, 37*(7), 1501–1521.
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem, 18*(1), 9–11.

- Fox, K. R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. Em J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Fitness Information Technology, Inc.
- Francisco, R., Espinoza, P., González, M. L., Penelo, E., Mora, M., Rosés, R., & Raich, R. M. (2015). Body dissatisfaction and disordered eating among Portuguese and Spanish adolescents: The role of individual characteristics and internalization of sociocultural ideals. *Journal of Adolescence*, 41, 7-16.
- Goulart, V. R., Silva, W. R., Medeiros, T. E., & Cardoso, F. L. (2019). Atletas de diferentes modalidades esportivas com cor da pele preta tem menor autoestima independentemente de seu status de atleta. *Pensar a Prática*, 22, e51920.
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 38, 56-60.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. Em J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (vol. 3) (pp. 137-181). Erlbaum.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. (2003). Assessing self-esteem. In S. Lopez & R. Snyder (Eds.), *Assessing positive psychology*. APA.
- Hewitt, J. P. (2009). *Self-Esteem*. Em S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (vol. 2). Wiley-Blackwell.
- Hill, Y., Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamic perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(4), 333-341.
- Hosein, G. M., Besharat, M., & Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265–1271.
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Dover. (Original publicado em 1890).
- Jáuregui Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 588.

- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10–15.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., & Londoño López, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19-53.
- Kochar, R. K. (2018). A comparative study of self-esteem, life satisfaction, and positive and negative affect among sports person and non-sports person. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 136–143.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
- Lukanovic, B., Babic, M., Katic, S., ýerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlovic, M., & Babic, D. (2020). Mental health and self-esteem of active athletes. *Psychiatria Danubina*, 32 (Supl 2), 236-243.
- Lyashenko, V., Kozhanova, O., & Korzh, E. (2020). Linkage of athlete's individual-psychological characteristics with the effectiveness of mental performance. *Slobozhansky Science and Sports Vysnik*, 1(75), 81-85.
- Machado, T. A., Balaguer, I., Paes, M. J., Fernandes, G. J., & Stefanello, J. M. F. (2019). Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated? A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 76–94.
- Marin-Urquiza, A., Ferreira, J. P., & Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861-871.
- Marrone, D. B. I., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2019). O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 229-238.
- Marsh, H. W., Martin, A., Yeung, A., & Craven, R. (2018). Competence self-perceptions. Em A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation, second edition: Theory and Application*. The Guilford Press.

- Mastrogianni, A., Psychountaki, M., & Donti, O. (2020). Self-perceptions and self-esteem in adolescent rhythmic gymnasts: Is training level a determinant? *12*(3), 357–366.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Academic Pediatrics*, *10*(4), 238–244.
- McGee, R., & Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health-compromising behaviors among adolescents? *Journal of Adolescence*, *23*(5), 569–582.
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. [Tese de Doutorado]. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *35*(5), 514–524.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *33*(1), 103–123.
- Mruk, C. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4a ed.). Springer.
- Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M., & González-Hernández, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(4), 1416.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, *2*, 85–101.
- Nikander, J. A., Aunola, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2022). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *32*(4), 789–797.
- Noguri, R., Kawata, Y., Yamaguchi, S., Shibata, N., & Ota, T. (2022). High Organization-Based Self-Esteem Is Associated With Lower Risk of Depressive Symptoms Among University Athletes. *Frontiers in Psychology*, *13*, e141271.
- Oancea, B. M. (2016). *Aspecte Practice ale Baschetului Scolar* (pp. 15-25). Universitatea Transilvania Brasov.

- Omar-Fauzee, M. S., Don, Y., Susterna, N., Saputra, Y. M., Hanif, S., Abdullah, N. M., & Shahril, M. I. (2014). Examining the Indonesia and Malaysia student-athletes coping strategy in sports. *European Scientific Journal*, 2, 1857–1881.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133–149.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Personality Processes and Individual Differences*, 95(3), 695-708.
- Page et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71).
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.
- Petisco-Rodríguez, C., Sánchez-Sánchez, L. C., Fernández-García, R., Sánchez-Sánchez, J., & García-Montes, J. M. (2020). Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, e6754.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C. A., Reel, J. J., & Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 621–632.
- Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Khmel'nitska, I., & Kurdybakha, O. (2022). Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 593–599.
- Petrovskaya, T., & Arnautova, L. (2019). Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes. *Actual Problems of Psychology: A Collection of Scientific Works*, 10(33), 160–168.
- Qasim, S., Telfah, Y., & Haddad, Y. (2019). Physical self-esteem of wheelchair basketball players. *Acta Gymnica*, 49(1), 3–9.
- Qasim, S. H., Telfah, Y., Haddad, Y., & AbuMoh'd, M. F. (2020). Does the Exercise and Self-Esteem Model Work on Wheelchair Basketball Players? *Sport Mont*, 18(1), 47–51.

- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., & Bermúdez, M. P. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33–42.
- Qurban, H., Wang, J., Siddique, H., Morris, T., & Qiao, Z. (2019). The mediating role of parental support: The relationship between sports participation, self-esteem, and motivation for sports among Chinese students. *Current Psychology*, 38, 308–319.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396–417.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67–71.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. Revised edition*. Wesleyan University Press.
- Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., Barrell, D., & Heuzé, J.-P. (2021). The positive association between perceived parental responsiveness and self-esteem, anxiety, and thriving among youth rugby players: A multigroup analysis. *Journal of Sports Sciences*, 39(13), 1537-1547.
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., Katz, I. M., & Zacher, H. (2017). Linking dimensions of career adaptability to adaptation results: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 151–173.
- Šagát, P., Bartik, P., Lazic, A., Tohănean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., Knjaz, D., Alexe, C. I., & Curitianu, I. M. (2021). Self-esteem, individual versus team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, e12915.
- Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277-307.
- Silva, W. R., Medeiros, T. E., Pesca, A. D., Vieira, E. P., & Luiz Cardoso, F. (2021). Construct validity of Rosenberg Self-esteem Scale in Brazilian Athletic Context. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(3), 171–175.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389.

- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379–398.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959–969.
- Teixeira, M. D., Pereira, A. P., Marques, M. V., Saraiva, J. M., & Macedo, A. F. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(2), 135-140.
- Vicent, M., Inglés, C. J., González, C., Sanmartín, R., Aparicio-Flores, M. P., & García-Fernández, J. M. (2019). Perfectionism profiles and academic causal self-attributions in Spanish primary education students. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 103–110.
- Vikram, S. (2020). Study on Self Esteem Level of World Ranking Women Marathon Runners. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences*, 6(1), 81–86.
- Vysochina, N. L., & Voronova, V. I. (2012). Self-assessment of qualified chess players and its influence on the result of sports activity. *Sports psychologist*, 22(3), 593-599.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6a ed). Human Kinetics.
- Yilmaz, A., Esenturk, O. K., Ulas, M., & İlhan, E. L. (2017). Are the social anxieties of the student-athletes, the determinants of their self-esteem? *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(2), 552–558.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 2295–2303.

Estudo 3²

Bem-estar subjetivo e seus impactos na prática de atletas competitivos: Revisão integrativa

Subjective well-being and its impacts on competitive athletes' practice: Integrative review

Bienestar subjetivo y sus impactos en la práctica de atletas competitivos: Revisión integrativa

Resumo

O termo bem-estar subjetivo (BES) é normalmente definido como uma estrutura tripartite, em que uma das partes refere-se ao julgamento sobre o grau de satisfação com a própria vida em geral, e as outras referem-se à presença de afetos positivos e à ausência de afetos negativos. O presente estudo objetivou caracterizar estudos científicos sobre BES em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura. Buscou-se analisar os objetivos, metodologias e principais achados das pesquisas existentes sobre o tema. Foram recuperadas 19 referências, analisadas a partir de: objetivos do estudo, ano de publicação, periódico no qual foram publicados, caracterização da amostra, metodologia e resultados principais. As pesquisas apontaram as relações do BES com aspectos relevantes para o atleta, tanto dentro do contexto esportivo quanto fora dele, como a prevenção de lesões, a gestão de emoções e o suporte social. Concluiu-se que a Psicologia pode contribuir significativamente para essa área de investigação, por meio do delineamento de intervenções específicas e avaliações destas.

Palavras-chave: Bem-estar subjetivo. Esporte. Psicologia do esporte. Atletas. Atletas competitivos.

Abstract

The term subjective well-being (SWB) is usually defined as a tripartite construct, in which one of the parts refers to the judgment about the degree of satisfaction with one's life in general, and the others refer to the presence of positive affections and the absence of negative affections. This

² Autores: Daniel Alberto Assis Souza e Paloma Pegolo de Albuquerque. Artigo submetido para um periódico da área de Psicologia. O artigo está formatado seguindo as normas do periódico.

study aimed to characterize scientific research on SWB in high-performance athletes through an integrative literature review. It sought to analyze the objectives, methodologies and main findings of existing research on the topic. Nineteen references were retrieved and analyzed based on: study objectives, year of publication, journal in which they were published, sample characterization, methodology and main results. The studies reveal that SWB is related to various important aspects for athletes, both within and outside the sporting context, such as injury prevention, emotion management and social support. It was concluded that Psychology can significantly contribute to this area through the development and evaluation of specific interventions.

Keywords: Subjective well-being. Sport. Sports psychology. Athletes; High-performance athletes.

Resumen

El bienestar subjetivo (BES) se define generalmente como una estructura tripartita que incluye la satisfacción con la vida, la presencia de afectos positivos y la ausencia de afectos negativos. El presente estudio tuvo como objetivo caracterizar la investigación científica sobre el BES en deportistas de alto rendimiento a través de una revisión integrativa de la literatura. Se buscó analizar los objetivos, metodologías y principales conclusiones de las investigaciones existentes sobre el tema. Se recuperaron diecinueve referencias y se analizaron según los objetivos del estudio, el año de publicación, la revista de publicación, las características de la muestra, la metodología y los principales hallazgos. Los estudios revelan que el BES está relacionado con varios aspectos importantes para los deportistas, tanto dentro como fuera del contexto deportivo, incluyendo la prevención de lesiones, la gestión emocional y el apoyo social. Se concluye que la Psicología puede contribuir significativamente a esta área a través del desarrollo y la evaluación de intervenciones específicas.

Palabras-clave: Bienestar subjetivo; Deporte; Psicología del deporte; Deportistas; Atletas de alto rendimiento

Introdução

O termo bem-estar subjetivo (BES) é utilizado para definir as avaliações cognitivas e afetivas que uma pessoa faz de sua vida como um todo. Segundo os cientistas que o estudam, gostar da própria vida é um elemento essencial para viver bem. Essas avaliações incluem reações emocionais a eventos e julgamentos cognitivos de satisfação e realização. Sendo assim, trata-se de um conceito amplo que representa o quanto um indivíduo experimenta altos níveis de emoções e humores agradáveis, baixos níveis de emoções e humores negativos e alta satisfação com a própria vida (Diener, Oishi & Lucas, 2018).

Os benefícios da prática esportiva para a saúde física e mental estão bem estabelecidos pela literatura científica (Snyder et al., 2010). Quando o atleta cria uma forte afinidade com o esporte que pratica, pode obter níveis mais altos de BES, ao experimentar sentimentos e emoções como alegria e prazer, além dos benefícios para a sua saúde e o sucesso profissional (Chamorro, Torregrosa, Oliva, Calvo & León, 2016; Vallerand & Miquelon, 2007). Por outro lado, o esporte competitivo é fonte de intensas demandas e exigências de treinamentos e competições, trazendo desafios significativos (Hill, Hartigh, Meijer, Jonge & Van Yperen, 2018; Pedro & Veloso, 2018), e também estão expostos à avaliação crítica de adversários, companheiros de equipe, treinadores e espectadores (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll, 2007). Diante disso, a prática de esportes em alto rendimento pode estar associada a distúrbios do sono (Monma et al., 2018), a lesões provocadas pela sobrecarga nos treinos (Rano, Fridén & Eek, 2019) e a uma frequente exposição ao estresse (Kristiansen & Roberts, 2010; Mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher, 2009), que são fatores de diminuição do BES.

Diante do exposto, considera-se que compreender a fundo o que contribui para o aumento ou a diminuição do BES em atletas competitivos possui implicações importantes para a saúde e qualidade de vida deles. Não foram encontradas revisões de literatura sobre a temática. Sendo assim, a realização de uma revisão integrativa acerca do BES no contexto esportivo permite sintetizar de forma sistemática, ordenada e abrangente, resultados de pesquisas anteriores (Ercole, Melo & Alcoforado, 2014), para auxiliar na compreensão de avanços alcançados e das lacunas ainda presentes. Com isso, será possível elaborar novas pesquisas e intervenções que beneficiem a vida do atleta.

Este estudo teve como objetivo caracterizar estudos científicos sobre BES em atletas competitivos por meio de uma revisão integrativa de literatura. Atletas competitivos, no presente

contexto, são compreendidos como atletas profissionais, de elite e/ou que se envolvem em competições consideradas de alto nível, estando, portanto, sujeitos a uma alta carga de treinamentos e exercícios, em comparação com atletas recreacionais, sendo estes os que praticam a modalidade esporadicamente (Kirschen, Jones & Hale, 2020; Machado, Balaguer, Paes, Fernandes & Stefanello, 2019).

Método

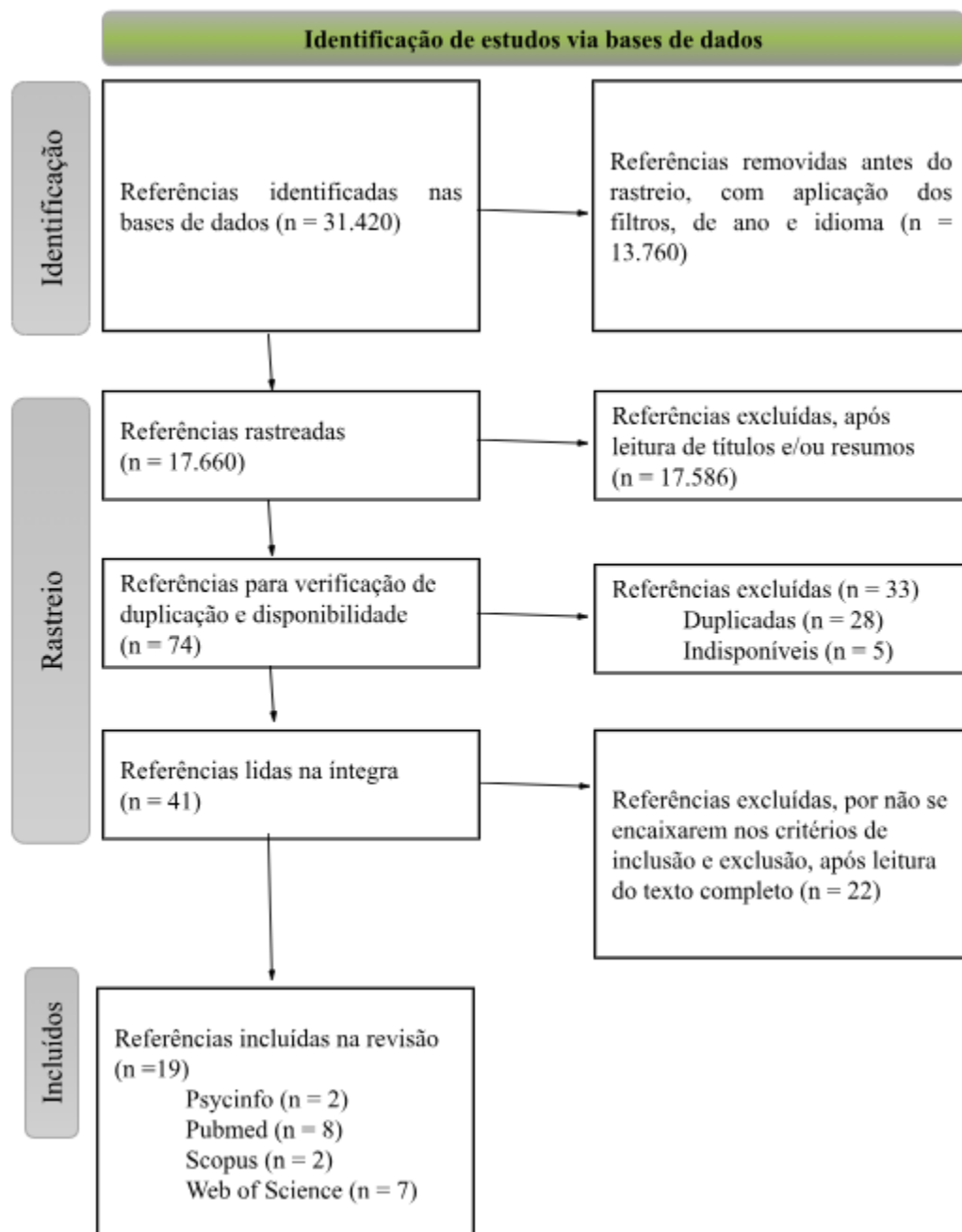
A busca por artigos se deu em setembro de 2022, nas bases de dados PsycInfo, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Scopus e Web of Science. Foram usados os descritores “subjective well-being” e “sport”, bem como seus correspondentes em português e em espanhol, respectivamente “bem-estar subjetivo” e “esporte” e “bienestar subjetivo” e “deporte”. Além disso, houve também uma pesquisa com os descritores “subjective well-being” e “athlete” e com os correspondentes em português e espanhol. Neste caso, todo o material selecionado já havia sido recuperado na busca anterior e, portanto, não foram acrescentadas novas referências às que já compunham o escopo da revisão. Essas bases foram escolhidas por incluírem estudos com temáticas de Saúde, Psicologia e Esporte. Para a busca, os descritores poderiam estar presentes no título, resumo ou palavras-chave nas bases de dados.

Os critérios de inclusão aplicados foram: referências científicas quaisquer (artigos, anais de congressos, livros, capítulos de livros, dissertações de mestrado, etc.) publicadas entre 2012 e 2022, na língua inglesa, portuguesa ou espanhola. A escolha do período se deu pelo fato de que pesquisas mais recentes possibilitaram ter uma visão mais atualizada da temática, trazendo *insights* mais contemporâneos dos achados, e principalmente levando em consideração o crescimento recente de estudos na área da Psicologia Positiva, onde o conceito de BES está inserido (Compton & Hoffman, 2020). Quanto aos critérios de exclusão, foram descartados materiais indisponíveis na íntegra (ou seja, que estavam indexados nas bases de dados, mas que não disponibilizavam o texto completo) e artigos duplicados. Foram excluídas também referências que não tratavam especificamente sobre bem-estar subjetivo (por exemplo, trabalhos que tratavam do conceito de “bem-estar” de forma mais ampla, abrangendo vários aspectos da vida de uma pessoa, e não de forma mais específica que se concentra da satisfação com a vida e afetos positivos e negativos) e/ou cujos participantes não eram atletas competitivos. O percurso

realizado para a seleção das referências, baseado no fluxograma PRISMA 2020 para revisões integrativas (Page et al., 2021) foi demonstrado no diagrama abaixo.

Figura 1

representação do percurso realizado para a seleção das referências recuperadas.



Para atingir o objetivo do presente estudo, os trabalhos selecionados foram analisados a partir das informações sobre objetivos do estudo, ano de publicação, periódico no qual foram publicados, caracterização da amostra (por faixa etária e modalidade praticada), metodologia e resultados principais.

Resultados e Discussão

No que diz respeito ao local de publicação das pesquisas recuperadas, a maioria ($n = 16$) foi publicada em revistas de Medicina Esportiva e de Ciências do Esporte. Considerando que o BES é um tópico de investigação da Psicologia, compreende-se que a temática poderia ser, futuramente, mais investigada por pesquisadores da área, possibilitando um maior aprofundamento. Acerca do ano de publicação, foi observado que mais da metade ($n = 10$) dos trabalhos são mais recentes, sendo publicados a partir de 2019. A recente expansão do campo da Psicologia Positiva pode contribuir para explicar o aumento nas publicações (Compton et al., 2020). Sobre as modalidades praticadas pelos participantes dos estudos, a maioria ($n = 10$) teve competidores de variados esportes em sua amostra. O futebol apareceu em cinco referências. Apenas dois trabalhos abordaram um esporte individual: um deles o taekwondo e outro o triatlo. Foi encontrado também um estudo com atletas de pádel e um com jogadores de vôlei. No que se refere à faixa etária dos participantes das pesquisas, a maioria dos estudos ($n = 8$) teve como participantes atletas adultos jovens, cuja média de idade esteve entre 18,24 e 23 anos; seis tiveram amostras com média de idade entre 14 e 17,67 anos; e as cinco referências restantes tiveram como público-alvo participantes com média de idade entre 31,7 e 42,54 anos.

Em relação às metodologias utilizadas pelos trabalhos, 12 utilizaram corte transversal e sete longitudinal. Considerando que estudos transversais apenas fornecem um retrato da situação num determinado momento, dificultando a inferência causal da exposição e dos resultados, alguns achados poderiam ser diferentes se outro período para a coleta de dados tivesse sido escolhido (Levin, 2006). Além disso, observou-se uma significativa predominância do tipo de pesquisa correlacional ($n = 16$), em comparação com duas do tipo descritivo e uma experimental, o que pode indicar uma escassez de novas intervenções para promoção de BES em atletas competitivos sendo testadas. Outro aspecto a ser destacado a respeito das metodologias dos trabalhos é o fato de terem utilizado apenas questionários de autorrelato para a coleta de dados sobre BES. Apesar de serem métodos confiáveis e válidos, eles possuem vieses, como o

participante poder atribuir para si um alto nível de BES por isso ser socialmente desejável, ou o seu humor no momento da coleta poder influenciar as respostas (Diener, Sandvik, Pavot & Gallagher, 1991; Eid & Diener, 2004; Schimmack & Oishi, 2005). Para mitigá-los, é possível a utilização de outras abordagens, como relatórios de informantes, avaliação de dados comportamentais e medidas biológicas, que podem ser cruzados com dados de autorrelato (Layous & Zanon, 2014). Os estudos encontrados apontaram também relações do BES com diferentes aspectos relevantes para o atleta, dentro ou fora do contexto da prática esportiva, como prevenção de lesões, gestão de emoções e suporte social. A partir dos achados, foi possível inferir que a aplicação de intervenções que favoreçam a promoção do construto no âmbito do esporte pode ser algo positivo para o atleta competitivo.

Relações entre BES e lesões no esporte

Algumas das pesquisas recuperadas trataram da relação entre lesões e BES, como indica a Tabela 1. De modo geral, elas convergiram ao destacar a relação negativa entre o BES e a incidência e o risco de lesões em atletas competitivos.

Tabela 1

caracterização de estudos da categoria “Relações entre BES e lesões no esporte”

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Lu e Hsu (2013)	Journal of Athletic Training	N = 224; média de idade de 20,02 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.
Watson, Brickson, Brooks e Dunn (2017)	British Journal of Sports Medicine	N = 75; média de idade de 20,02 anos.	Futebol	Longitudinal; Correlacional.
Von Rosen e Heijne (2021)	Physioterapy Theory and Practice	N = 386; média de idade de 17 anos.	Diversas	Longitudinal, Correlacional.
Haralddottir, Sanfilippo, McKay e Watson (2021)	The Orthopaedic Journal of Sports Medicine	N = 19; média de idade de 19,6 anos.	Voleibol	Longitudinal, Correlacional.

Watson et al. (2017) buscaram avaliar os efeitos da carga de treinamento e BES em lesões e risco de doenças em jogadores de futebol jovens, e tiveram como resultado que níveis mais baixos de BES estão associados a maiores riscos de lesões. Possivelmente afetos negativos

podem levar a decisões ruins em treinamentos ou competições, o que torna os atletas mais vulneráveis a se lesionar. Além disso, foi apontado que o BES é impactado negativamente por cargas mais altas de treinamento, e não foi encontrado que medidas de BES são preditivas de risco de doenças. A pesquisa de Haraldsdottir et al. (2021) teve como propósito avaliar os efeitos independentes da duração do sono, qualidade do sono e BES em lesões em uma temporada em atletas colegiais de vôlei feminino, tendo demonstrado também que níveis mais elevados de BES estão associados à diminuição do risco de lesão. Von Rosen e Heijne (2021) tiveram como objetivo explorar a associação entre BES e lesões e gravidade de lesões em atletas adolescentes. Os resultados indicaram que atletas lesionados tenderam a ter uma diminuição no nível de BES, bem como que havia uma associação negativa entre BES e gravidade das lesões.

Lu e Hsu (2013) tiveram como objetivo examinar como esperança e suporte social predizem crenças de reabilitação de lesões, comportamento de reabilitação de lesões e BES em atletas. Foi observado que tanto esperança quanto suporte social predizem o BES, e que em participantes com baixas crenças de capacidade de gerar rotas para atingir metas (um dos componentes da esperança), uma percepção mais alta de apoio social está associada a níveis mais elevados de BES, ao passo que naqueles com essa crença mais alta, o apoio social teve uma influência pequena sobre o BES. O trabalho apontou, além disso, que dentre os atletas com níveis mais elevados de BES, a maioria dos que estavam contundidos eram mulheres. Segundo os autores, isso pode indicar que lesões podem impactar menos o BES de mulheres em comparação com homens.

BES e fatores fisiológicos

Tabela 2

caracterização de estudos da categoria “BES e fatores fisiológicos”

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Vento (2017)	California State University, Long Beach ProQuest Dissertations Publishing	N = 30; média de idade de 20 anos.	Diversas	Transversal; Experimental.
Watson e Brickson (2018)	Sports Health	N = 65; média de idade de 15,5 anos.	Futebol	Longitudinal; Correlacional.

Watson e Brickson (2019)	Clinical Journal of Sport Medicine	N = 52; média de idade de 15,2 anos.	Futebol	Longitudinal; Correlacional.
Mujika (2019)	International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism	N = 1; 39 anos de idade.	Triatlo	Longitudinal; Descritivo.

O estudo de Vento (2017) examinou a efetividade do relaxamento muscular progressivo (RMP) para o aumento do BES e a redução do estresse e fadiga entre atletas. Os participantes em que a técnica foi aplicada apresentaram aumentos significativos nos níveis de BES. Apesar disso, os participantes do grupo controle obtiveram mudanças no BES semelhantes ao daqueles que participaram da sessão de RMP. Uma possível explicação para isso é que ambos os grupos relataram utilizar métodos de enfrentamento semelhantes, como relaxar ou dormir. Sendo assim, o RMP pode ser útil para aumentar o BES, mas não necessariamente mais útil do que outras técnicas. A pesquisa de Watson e Brickson (2018) teve como objetivo determinar se a carga de treinamento e o sono são preditores independentes de BES e se o sono é mediador da influência da carga de treinamento sobre o BES em atletas jovens do sexo feminino. Observou-se que o aumento da carga de treinamento foi associado a diminuições significativas no BES. Por outro lado, existiram aumentos significativos no construto à medida que a duração e qualidade do sono das atletas aumentaram, e os efeitos negativos da carga de treinamento sobre o BES diminuíram.

O trabalho de Watson e Brickson (2019) pretendeu avaliar a relação entre especialização esportiva, sono e BES em jogadoras de futebol jovens. As atletas especializadas apresentaram níveis mais baixos de BES em comparação com as não-especializadas. Além disso, por mais que ambos os grupos tenham apontado níveis similares de duração do sono, as especializadas indicaram menor qualidade dele, o que pode explicar o BES mais baixo. O estudo de caso realizado por Mujika (2019) buscou relatar resultados de uma dieta *Low-Carb High-Fat* no desempenho e BES de um atleta de triatlo, que sofria de desconfortos gastrointestinais durante competições. O triatleta relatou ter aumentado a vivência de afetos negativos enquanto fazia a dieta: teve alterações no humor, tristeza, irritabilidade e, de modo geral, considerou que a intervenção foi uma experiência muito desconfortável. Enquanto realizou a dieta, sua performance foi prejudicada, o que pode ser uma possível explicação para a diminuição de seu BES.

Os estudos convergiram ao ressaltar a relevância do sono de qualidade e descanso adequado na promoção do BES. Eles indicaram que o relaxamento e a duração e qualidade do sono estão relacionados com aumentos do constructo. Além disso, foi destacado que cargas de treinamento excessivas e a especialização esportiva podem estar associadas a diminuições no BES, indicando que uma exposição prolongada ao contexto esportivo pode levar a tal redução. Portanto, essas informações apontam para a necessidade de abordagens que busquem promover um equilíbrio adequado entre a prática esportiva e o descanso.

Impactos de resultados esportivos no BES

Tabela 3

caracterização de estudos da categoria “BES e possíveis impactos de resultados no esporte”

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012)	Motricidade	N = 169; média de idade de 31,7 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.
Jeon, Lee e Kwon (2016)	Psychological Reports	N = 333; média de idade de 19,7 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.
Costa-Lobo, Cordeiro, Martins e Campina (2017)	3 rd International Conference on Lifelong Education and Leadership for All (ICLEL).	N = 50; idade entre 14 e 15 anos.	Futebol	Transversal; Correlacional.
Abbott, Brownlee, Harper, Naughton e Clifford (2018)	Research in Sports Medicine	N = 11; média de idade de 19,5 anos.	Futebol	Longitudinal; Correlacional.

O estudo de Fernandes et al. (2012) pretendeu investigar a relação entre orientações motivacionais, ansiedade, autoconfiança e BES em atletas. A ansiedade cognitiva e a ansiedade somática se correlacionaram positivamente com afetos negativos, e negativamente com afetos positivos e satisfação com a vida. Os autores trazem que, de modo geral, a ansiedade está associada a medos, preocupações e nervosismo, o que diminui o BES do atleta. A autoconfiança associou-se positivamente com os afetos positivos e satisfação com a vida e negativamente com afetos negativos. Jeon et al. (2016) investigaram se a autocompaixão é mediadora na relação

entre apoio social e BES percebidos em atletas, bem como a relação entre tais variáveis. Os resultados indicaram que indivíduos com níveis mais altos de autocompaixão tiveram níveis mais altos de BES. Além disso, foi identificado que a autocompaixão é uma mediadora parcial da relação entre suporte social e BES. Uma explicação para isso é que indivíduos autocompassivos não são sobrecarregados por pensamentos e emoções negativas quando olham para os próprios fracassos, e no esporte competitivo, onde se está exposto a uma clara divisão entre vitória e derrota, o atleta pode fazê-lo de forma objetiva e equilibrada, o que promove BES (Bishop, Lau & Shapiro, 2004). Isso vai ao encontro do achado de Costa-Lobo et al. (2017), autores que pesquisaram a relação entre as variáveis BES, regulação emocional e orientação emocional com a performance esportiva. O BES dos atletas estudados não variou de acordo com a performance deles. Este fato pode ser devido ao envolvimento das emoções: atletas com melhor capacidade de geri-las podem não apresentar implicações significativas em seu BES mesmo quando sua performance fica abaixo do esperado (Lazarus, 2000).

Abbott et al. (2018) examinaram se o BES de jogadores de futebol foi afetado pela localização da partida, resultado da partida e qualidade do oponente após as partidas. Todas as variáveis em questão afetaram significativamente o BES. O aumento de afetos negativos esteve presente três dias após jogos fora de casa e após derrotas, o que sugere que tais variáveis têm mais efeitos sobre o BES do que a qualidade do oponente, já que enfrentar uma equipe melhor posicionada na classificação teve impactos por apenas um dia após as partidas. Quanto ao fato de jogar fora de casa, a diminuição do BES pode ser explicada pelo desgaste da viagem, falta de familiaridade com o ambiente, mudança de hábitos, pressão de torcedores da equipe adversária, dentre outros fatores (Waters & Lovell, 2002). No que diz respeito à qualidade do oponente, pode ser explicado por uma maior exigência técnica e tática, que pode levar a um aumento do estresse (Varley et al., 2017).

No que diz respeito ao desempenho esportivo, não foram recuperados trabalhos que o relacionassem diretamente com o BES, mas que auxiliam a pensar como os resultados esportivos podem impactá-lo. Diante disso, destaca-se a importância de profissionais auxiliarem o atleta a ser capaz de gerir adequadamente suas emoções frente a desempenhos e resultados insatisfatórios, de modo a alcançarem níveis mais altos de BES.

BES e satisfação de necessidades psicológicas básicas

Algumas das pesquisas recuperadas buscaram analisar a relação entre BES e necessidades psicológicas básicas (NPB): autonomia, competência e pertencimento.

Tabela 4

caracterização de estudos da categoria “BES e satisfação de necessidades psicológicas básicas”

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Bae, Cho e Lim (2021)	International Journal of Enviromental Research and Public Health	N = 302; média de idade de 17,67 anos.	Taekwondo	Transversal; Correlacional.
Batista et al. (2021)	Cuadernos de Psicología del Deporte	N = 840; média de idade de 42,54 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.
Domingues, Santos, Serrano, Batista e Petrica (2022)	Retos	N = 94; média de idade de 32,61 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.

De modo geral, existiram congruências entre as pesquisas no sentido de destacar a relevância das NPB na promoção do BES em atletas. Bae et al. (2021) tiveram como objetivo identificar a relação causal direta entre as NPB, habilidades para a vida e BES em atletas estudantes, bem como entender o efeito mediador das habilidades para a vida na relação entre as NPB e BES. Houve uma relação significativa entre as três NPB com BES. Além do mais, as habilidades para a vida mediarão a relação entre as outras duas variáveis. Pode-se dizer que, quanto mais o atleta se sente competente na modalidade que pratica; quanto mais socialmente integrado ele está; e quanto mais sua necessidade de autonomia é satisfeita; mais estas dimensões podem influenciá-lo, o que lhe promove BES mais alto (Batista et al., 2019). Por sua vez, Batista et al. (2021) buscaram determinar variáveis preditivas de BES em atletas veteranos, tendo em conta as NPB. A satisfação da necessidade de autonomia levou a comportamentos motivados intrinsecamente – uma motivação que deriva do interesse, da satisfação, ou a que move ações que são consistentes com o ser, não definida por comportamentos em função de contingentes exteriores (Briki, 2016) – promovendo níveis mais elevados de BES. A motivação autônoma revelou-se uma variável mediadora significativa entre necessidade de autonomia e afetos positivos, mas não significativa em relação à satisfação com a vida e afetos negativos.

O estudo de Domingues et al. (2022) também buscou investigar a relação entre as NPB e BES em atletas com deficiência intelectual e comparar as variáveis de acordo com o gênero. Foi possível observar uma influência positiva das necessidades de competência e pertencimento na satisfação com a vida. Por outro lado, houve uma influência negativa em relação à autonomia. Tendo em vista esses achados, é oportuno destacar que eles não podem ser generalizados para a população de atletas que não têm deficiência, já que os com deficiência intelectual podem apresentar dependência de cuidadores para melhor integração (Domingues et al., 2022). Diante disso, é possível destacar a complexidade das relações entre as NPB e o BES. Isso aponta para a necessidade de considerar contextos e características específicas ao analisar a relação entre as variáveis em questão. Foi observado também que a satisfação das NPB básicas é preditora de afetos positivos. O gênero não foi associado a diferenças nas variáveis em questão.

Impacto das relações interpessoais no BES

Tabela 5

caracterização de estudos da categoria “Impacto das relações interpessoais no BES”

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Peng, Zang, Zhao, Fang e Shao (2020)	International Journal of Environmental Reserach and Public Health	N = 179; média de idade de 19,12 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.
Cho, Tan e Lee (2020)	International Journal of Sports Science & Coaching	N = 313; média de idade de 23 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.

Peng et al. (2020) tiveram como objetivo explorar os efeitos do vínculo treinador-atleta no BES dos atletas, concentrando nos papéis mediadores do apoio percebido do treinador pelo atleta e de sua autoestima. Os resultados mostraram que a ansiedade de vínculo e a evitação de vínculo dos participantes estavam negativamente correlacionadas com o BES. Entende-se ansiedade de vínculo como grau de preocupação em separar ou ser abandonado pelo sujeito com quem se tem vínculo, e evitação de vínculo como o sentimento de inadaptação causado pela intimidade e pelos graus de independência psicológica e emocional com o sujeito que se tem

vínculo (Ascone, Schlier, Sundag & Lincoln, 2020). Além disso, foi encontrada correlação significativa entre vínculo treinador-atleta tanto com apoio percebido do treinador quanto com autoestima, variáveis estas que estiveram associadas com o aumento do BES. Cho et al. (2020) examinaram como a percepção de apoio do companheiro de equipe de atletas estudantes influencia em seu BES, sendo encontrado um efeito positivo significativo da primeira variável em relação à segunda. Quando o atleta tem uma alta concepção de apoio social, acredita que parentes, amigos e outras pessoas significativas irão ajudá-lo se necessário. Com isso, são geradas nele emoções positivas, o que aumenta seu BES (Marroquín, Nolen-Hoeksema, Clark & Stanton, 2019). Vale destacar também que há diferenças na percepção de apoio social entre atletas de modalidades individuais e coletivas (Singh & Singh, 2017), o que pode ser explorado por novas pesquisas comparando o BES de atletas conforme a natureza do esporte que praticam. Os estudos analisados convergiram ao evidenciar a influência positiva das relações interpessoais adaptativas no BES dos atletas competitivos. Tanto o vínculo com o treinador quanto a percepção de apoio do companheiro de equipe mostraram relações com o constructo, sugerindo que uma rede de suporte social sólida no ambiente esportivo contribui para o seu aumento.

Outros fatores que interferem no BES de atletas

Tabela 6

caracterização de estudos da categoria “Outros fatores que interferem no BES de atletas

Autores e ano de publicação	Periódico	Caracterização da amostra	Modalidade dos participantes	Desenho de pesquisa
Villena-Serrano, Castro-López, Zagalaz-Sánchez e Cachón-Zagalaz (2020)	Journal of Sport Psychology	N = 118; média de idade de 31,86 anos.	Pádel	Transversal; Descritivo.
Zhang et al. (2021)	Mindfulness	N = 515; média de idade de 18,24 anos.	Diversas	Transversal; Correlacional.

Villena-Serrano et al. (2020) buscaram verificar se existe relação entre o BES e a prática de pádel. Foram encontradas correlações entre felicidade, satisfação com a vida e estado de ânimo. Além disso, os resultados sinalizaram que, à medida que se aumenta o tempo de prática da modalidade, aumentam os afetos positivos, o que indica uma relação positiva entre a prática

do pádel e o BES. O estudo de Zhang et al. (2021) teve como objetivo examinar os efeitos mediadores de mecanismos do *mindfulness* (aceitação experiencial, defusão cognitiva, descentralização e desapego) entre *mindfulness* e *burnout*, BES e florescimento em atletas. Aceitação experiencial refere-se a aceitar totalmente experiências pessoais como elas são, sem evitação ou defesa (Block-Lerner, Wulfert & Moses, 2009). Defusão cognitiva descreve a habilidade de se distanciar de pensamentos e não experienciá-los necessariamente como algo que requer uma ação em relação a eles (Hayes-Skelton, Calloway, Roemer & Orsillo, 2015). Descentralização representa a capacidade de ver pensamentos e sentimentos como eventos temporários separados de si mesmo e não necessariamente como um verdadeiro reflexo da realidade (Tapper & Ahmed, 2018). Desapego é definido como maneira flexível e equilibrada de se relacionar com experiências, sem se agarrar ou reprimi-las (Sahdra, Shaver & Brown, 2010). Apenas a aceitação experiencial não foi uma variável mediadora significativa e positivamente entre *mindfulness* e BES. Isso está de acordo com evidências de pesquisas sobre *mindfulness*, que indicam relação positiva entre este e o BES (Cox, Ullrich-French & French, 2016).

Os estudos indicaram que o esporte pode ser uma ferramenta de promoção de BES, seja por sua prática propriamente dita ou por se tratar de um campo onde o *mindfulness* pode ser aplicado. Isso vai ao encontro de estudos que apontam que a prática esportiva é benéfica para a saúde física e mental (Snyder et al., 2010).

Limitações do presente estudo

O presente estudo teve algumas limitações. Há a possibilidade de que alguma pesquisa elegível para a revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados utilizadas. Além disso, foram selecionados trabalhos publicados entre 2012 e 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol e, portanto, não foram recuperadas pesquisas que não atendessem a tal critério. Tais materiais excluídos poderiam aprofundar a discussão que foi realizada.

Considerações finais

As referências selecionadas para a presente revisão levaram à percepção de que a BES no contexto esportivo é uma variável multifacetada. O construto pode sofrer influência de diversos fatores, nas dimensões físicas, psicológicas e sociais. A partir disso, observa-se a importância de intervenções de diferentes áreas do saber para colaborar na promoção do BES em atletas

competitivos, como ao auxiliar atletas a gerirem melhor suas emoções, prescrever quantidades adequadas de carga de treino e descanso, ajudar a buscar uma melhora no suporte social, dentre outras. Considerando a predominância de determinadas abordagens metodológicas observadas na literatura científica, sugere-se para futuras pesquisas explorarem também outras formas, produzindo-se mais estudos com corte longitudinal, por exemplo. Além disso, dada a percepção da importância de intervenções que promovam BES no âmbito esportivo, poderiam ser realizadas mais pesquisas experimentais, possibilitando a testagem e posteriormente a aplicação de tais intervenções.

O presente estudo reforça a importância da exploração da temática do BES, já que se trata de uma variável que se relaciona a diversas outras, especialmente no âmbito psicológico, tais como autoconfiança, autocompaixão e motivação. Sendo assim, compreender melhor o BES no contexto do esporte de alto rendimento poderá colaborar em um melhor entendimento sobre o que impacta o atleta em sua dimensão psicológica. Para futuras pesquisas, sugere-se abordar aspectos como a influência da modalidade praticada, da faixa etária e do gênero do indivíduo no BES. Foi verificado também que apenas um dos estudos recuperados foi produzido por autores brasileiros, o que mostra uma lacuna na literatura local, e leva a compreender a importância de a temática ser mais explorada levando em consideração a realidade do país.

Referências

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., & Clifford, T. (2018). The independent effects of match location, match result and the quality of opposition on subjective wellbeing in under 23 soccer players: A case study. *Research in Sports Medicine*, 26(3), 262-275.
- Ascone, L., Schlier, B., Sundag, J., & Lincoln, T. M. (2020). Pathways from insecure attachment dimensions to paranoia: The mediating role of hyperactivating emotion regulation versus blaming others. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 72-87.
- Bae, J. S., Cho, E. H., & Lim, T. H. (2021). Examining the Role of Life Skills in Mediating the Relationship between the Basic Psychological Needs and Subjective Well-Being of Taekwondo Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, e11538.

- Batista, M., Lercas, A., Santos, J., Honório, S., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 20-29.
- Batista, M., Santos, J., Honório, S., Mesquita, H., Serrano, J., & Petrica, J. (2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99-109.
- Bishop, S. R., Lau, M., & Shapiro, S. L. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E. (2009). ACT in context: An exploration of experiential acceptance. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 443-456.
- Briki, W. (2016). Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 7, e1546.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Oliva, D. S., Calvo, T. G., & León, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, e69.
- Cho, H., Tan, H. Y., & Lee, E. (2020). Importance of perceived teammate support as a predictor of student-athletes' positive emotions and subjective well-being. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 364-374.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (3^a ed.). Los Angeles: SAGE.
- Costa-Lobo, C., Cordeiro, S. A., Martins, P., & Campina, A. (2017). Subjective well-being, emotional regulation and motivational guidance in high sport competition. Em P. A. S. Pereira, O. Titrek, & G. Sezen-Gultekin (Eds.), *Proceedings of 3rd Internacional Conference on Lifelong Education and Leadership for All* (pp. 134-143). Porto: Polytechnic Institute of Porto.
- Cox, A., Ullrich-French, S., & French, B. (2016). Validity evidence for state mindfulness scale scores in a physical activity context. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 38-49.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35-56.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3ª ed.) (pp. 254-264). Oxford: Oxford University Press.
- Domingues, A. M. M., Santos, J. M. F., Serrano, J. J. M., Batista, M. & Petrica, J. M. D. (2022). Gender Differences in Self-Determined Motivation and Subjective Well-Being of Adapted Sport Athletes Members of the Special with Intellectual and Developmental Difficulties Members. *Retos*, 44, 328-334.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-11.
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18.
- Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., McKay, L., & Watson, A. M. (2021). Decreased Sleep and Subjective Well-Being as Independent Predictors of Injury in Female Collegiate Volleyball Players. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(9), e23259671211029285.
- Hayes-Skelton, S. A., Calloway, A., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2015). Decentering as a potential common mechanism across two therapies for generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(2), 395-404.
- Hill, Y., Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamic perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(4), 333-341.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Kirschen, G. W., Jones, J. J., & Hale, L. (2020). The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(5), 503-512.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.

- Layous, K., & Zanon, C. (2014). Avaliação da felicidade subjetiva: para além dos dados de autorrelato. Em C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Levin, K. A. (2006). Study design *III*: Cross-sectional studies. *Evidence-based Dentistry*, 7, 24-25.
- Lu, F. J. H., & Hsu, Y. (2013). Injured Athletes' Rehabilitation Beliefs and Subjective Well-Being: The Contribution of Hope and Social Support. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98.
- Machado, T. A., Balaguer, I., Paes, M. J., Fernandes, G. J., & Stefanello, J. M. F. (2019). Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated?. A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 76-94.
- Marroquín, B., Nolen-Hoeksema, S., Clark, M. S., & Stanton, A. L. (2019). Social influences on cognitive processing in enacted social support: Effects on receivers' cognitive appraisals, emotion, and affiliation. *Anxiety Stress Coping*, 32(4), 457-475.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in competition environment. *Journal of Sport Sciences*, 27(7), 729-744.
- Monma et al. (2018). Sleep disorder risk factors among student athletes. *Sleep Medicine*, 44, 76-81.
- Mujika, I. (2019). Case Study: Long-Term Low-Carbohydrate, High-Fat Diet Impairs Performance and Subjective Well-Being in a World-Class Vegetarian Long-Distance Triathlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(3), 339-344.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. et al. (2021). The PRISMA 2020 Statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71).
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.

- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach–Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, e4675.
- Rano, J., Fridén, C., & Eek, F. (2019). Effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 1068-1076.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395-406.
- Singh, A., & Singh, A. (2017). Comparative study of social support among individual, team and dual sports athletes. *International Journal of Current Research and Review*, 9(14), 19-22.
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & McLeod T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
- Tapper, K., & Ahmed, Z. (2018). A Mindfulness-Based Decentering Technique Increases the Cognitive Accessibility of Health and Weight Loss Related Goals. *Frontiers in Psychology*, 9, e587.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. Em S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-264). Champaign: Human Kinetics.
- Varley, M. C., Gregson, W., McMillan, K., Bonanno, D., Stafford, K., Modonutti, M., et al. (2017). Physical and technical performance of elite youth soccer players during international tournaments: Influence of playing position and team success and opponent quality. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 18-29.

- Vento, K. A. (2017). *The Effects of Progressive Muscle Relaxation on the Subjective Well-Being of Collegiate Athletes*. Dissertação de Mestrado, Department of Kinesiology, California State University, Long Beach.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Journal of Sport Psychology*, 29(1), 29-38.
- Von Rosen, P., & Heijne, A. (2021). Subjective well-being is associated with injury risk in adolescent elite athletes. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(6), 748-754.
- Waters, A., & Lovell, G. (2002). An examination of the homefield advantage in a professional English soccer team from a psychological standpoint. *Football Studies*, 5(1), 46-59.
- Watson, A., & Brickson, S. (2018). Impaired Sleep Mediates the Negative Effects of Training Load on Subjective Well-Being in Female Youth Athletes. *Sports Health*, 10(3), 244-249.
- Watson, A., & Brickson, S. (2019). Relationships Between Sport Specialization, Sleep, and Subjective Well-Being in Female Adolescent Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(5), 384-390.
- Watson, A., Brickson, S., Brooks, A., & Dunn, W. (2017). Subjective well-being and training load predict in-season injury and illness risk in female youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 194-199.
- Zhang, C. Q., Xin, L. Chung, P. K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D. et al. (2021). The Effects of Mindfulness on Athlete Burnout, Subjective Well-being, and Flourishing Among Elite Athletes: A Test of Multiple Mediators. *Mindfulness*, 12(8), 1899-1908.

Estudo 4

Autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo no esporte: Características de atletas competitivos

Self-efficacy, self-esteem and subjective well-being in competitive athletes: Competitive athletes characteristics'

Resumo

No esporte do mundo contemporâneo, seu praticante pode se deparar com diversas vivências desafiadoras, capazes de gerar condições estressantes e desafiadoras. Diante disso, os atletas devem adquirir consciência acerca de obstáculos e adversidades. Em tal cenário, a Psicologia Positiva pode auxiliar o atleta a compreender, desenvolver e fortalecer recursos pessoais e fatores de proteção, como a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo, melhorando assim seu rendimento esportivo e a sua qualidade de vida. Os objetivos do presente estudo foram descrever os níveis de autoeficácia, de autoestima e de bem-estar subjetivo de atletas competitivos, e investigar a existência de associações entre os construtos, bem como entre eles e outras variáveis sociodemográficas e contextuais. Participaram 95 atletas competitivos brasileiros, sendo 83 homens e 12 mulheres, praticantes de diversas modalidades, com média de idade de 25,88 anos. Utilizou-se questionários de autorrelato para a coleta de dados. Os resultados mostraram que a maioria dos atletas apresentou níveis de autoeficácia, autoestima e afetos positivos iguais ou superiores à média populacional, e níveis de afetos negativos inferiores à média populacional. Foram encontradas associações estatísticas significativas entre autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo. A escolaridade também se mostrou associada estatisticamente à autoestima e aos afetos positivos. É possível que a prática esportiva contribua para a promoção da saúde mental dos atletas, aumentando os níveis dos construtos estudados. Sugere-se a implementação de programas de treinamento e intervenções psicológicas para promover autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo visando potencializar o bem-estar e a qualidade de vida de atletas competitivos.

Palavras-chave: Autoeficácia. Autoimagem. Bem-estar subjetivo. Atletas de alto rendimento. Psicologia do Esporte.

Abstract

In contemporary world sports, practitioners may encounter various challenging experiences capable of generating stressful and demanding conditions. Therefore, athletes must become aware of obstacles and adversities. In such a scenario, Positive Psychology can help athletes understand, develop, and strengthen personal resources and protective factors, such as self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being, thereby improving their sports performance and quality of life. The objectives of the present study were to describe the levels of self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being of competitive athletes and to investigate the existence of associations between these constructs, as well as between them and other sociodemographic and contextual variables. A total of 95 competitive Brazilian athletes participated in the study, consisting of 83 men and 12 women, practicing various sports, with an average age of 25.9 years. Self-report questionnaires were used for data collection. The results showed that most athletes presented levels of self-efficacy, self-esteem, and positive affects equal to or higher than the population average, and levels of negative affects lower than the population average. Significant statistical associations were found between self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being. Education level was also statistically associated with self-esteem and positive affects. It is possible that sports practice contributes to promoting athletes' mental health by increasing the levels of the studied constructs. It is suggested to implement training programs and psychological interventions to promote self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being, aiming to enhance the well-being and quality of life of competitive athletes.

Keywords: Self-efficacy. Self-image. Subjective well-being. Elite athletes. Sports Psychology.

Introdução

A Psicologia Positiva é um movimento da Psicologia que busca estudar as emoções, as características individuais e as instituições positivas, centrado na prevenção e na promoção da saúde mental (Seligman et al., 2005). Tal abordagem compreende que, ao direcionar os estudos científicos para as características humanas positivas, como forças e virtudes, a Psicologia aprende a prevenir doenças mentais e físicas, possibilitando o desenvolvimento de métodos para ajudar pessoas a enfrentarem as vicissitudes da vida, e a manter os níveis de felicidade e bem-estar (Scorsolini-Comin & Santos, 2010; Peterson, 2013). No esporte do mundo

contemporâneo, seu praticante pode se deparar com diversas vivências desafiadoras, capazes de gerar condições estressantes e desafiadoras (Pedro & Veloso, 2018). Diante disso, os atletas devem adquirir consciência acerca dos obstáculos, adversidades esportivas e da vida de forma geral. Em tal cenário, a Psicologia Positiva pode auxiliar o atleta a compreender, desenvolver e fortalecer recursos pessoais e fatores de proteção, como a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo (BES), melhorando assim seu rendimento esportivo e a sua qualidade de vida (Nakano & Silva, 2020; Sanches & Días, 2008).

O termo autoeficácia é definido como a crença de uma pessoa sobre suas capacidades de produzir determinados níveis de desempenho que exercem influência sobre eventos que afetam suas vidas (Bandura, 1994), portanto, diz respeito ao julgamento de alguém acerca de suas próprias habilidades. Trata-se de um elemento regulador da ação humana, pois impacta os sentimentos, os pensamentos, a execução de tarefas e a motivação do indivíduo (Bandura, 1994; Franco & Rodrigues, 2018; Silva et al., 2015). Pessoas com altos níveis de autoeficácia tendem a estabelecer para si próprias objetivos mais desafiadores, explorar melhor o seu ambiente e se manter fortemente dedicadas a desafios, quando comparadas com pessoas que apresentam baixa autoeficácia. Além disso, a autoeficácia modela o pensamento causal: aqueles que se percebem como altamente eficazes tendem a atribuir suas derrotas ao esforço insuficiente, enquanto aqueles com habilidades semelhantes, mas baixa autoeficácia, atribuem-nas a déficits de habilidade. Um alto senso de autoeficácia aumenta a realização humana e o bem-estar pessoal, além de reduzir o estresse e a propensão à depressão (Bandura, 1986, Bandura, 1994; Pacico et al., 2014; Sbicigo et al., 2014).

Sivrikaya (2019) afirma que atletas que se percebem mais eficazes tendem a ter melhores desempenhos esportivos, a serem mais motivados e a persistirem mais frente os desafios no esporte. Além disso, segundo o autor, a autoeficácia impacta positivamente na capacidade de lidar com o estresse e com outros efeitos nocivos promovidos pelos treinos e pressões por resultados, na saúde física e mental do atleta e nas sensações de prazer durante a prática esportiva. Anstiss et al. (2018) também enfatizam a relação positiva de autoeficácia e *performance* esportiva, devido à possível influência do construto na tolerância à dor e na diminuição da percepção de esforço durante os treinos e competições.

Outro construto importante para o esporte é a autoestima, que pode ser compreendida como um aspecto avaliativo do autoconceito e consiste em um conjunto de pensamentos e

sentimentos de uma pessoa acerca de si mesma. Pode ser uma orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação) de voltar-se para si mesmo e, sendo assim, uma representação pessoal dos sentimentos gerais e comuns de autovalor (Kernis, 2005). A autoestima tende a ser estável ao longo do tempo e em diferentes contextos na vida adulta. Estudos indicam que ela está correlacionada positivamente com a satisfação com a vida (Diener & Diener, 1995), com indicadores de ajustamento emocional e com o uso apropriado de estratégias de *coping* (Kernis, 2005), bem como correlacionada negativamente com depressão (Orth et al., 2008). Além disso, a literatura científica aponta que possivelmente uma alta autoestima indique saúde mental, habilidades sociais e bem-estar (Hewitt, 2009), ao passo que baixa autoestima esteja associada ao humor negativo, percepção de incapacidade, delinquência, ansiedade social (Heatherton & Wyland, 2003), transtornos alimentares e ideação suicida (McGee & Williams, 2000).

Estudos como o de Abalde e Pino (2016), realizado com judocas, e o de Molina (2019), realizado com jogadores de basquete, demonstraram que há uma correlação estatística positiva entre autoestima e rendimento esportivo em atletas competitivos. A partir disso, é possível perceber o papel importante do construto para a construção da imagem e dos resultados esportivos satisfatórios, tanto para atletas de modalidades individuais quanto coletivas.

O termo bem-estar subjetivo (BES) refere-se às avaliações cognitivas e afetivas que uma pessoa faz de sua vida como um todo. Tais avaliações incluem reações emocionais a eventos e julgamentos cognitivos de satisfação e realização. Normalmente, o BES é definido como uma estrutura tripartite, sendo uma delas o grau de satisfação com a própria vida, e as outras duas, o quanto um indivíduo experimenta altos níveis de emoções e humores agradáveis (afetos positivos), e o quanto experimenta baixos níveis de emoções e humores negativos (afetos negativos) (Diener, Oishi & Lucas, 2018).

Pesquisas como a de Watson et al. (2017) e a de Haraldsdottir et al. (2021) apontam que atletas com níveis mais altos de BES tendem a se lesionar menos, favorecendo assim sua saúde física e mental. Além disso, outros estudos apontam que o constructo tem relação positiva com alguns outros relevantes ao aspecto psicológico do atleta, como a autoconfiança (Fernandes et al., 2012), a autocompaixão (Jeon et al., 2016) e a motivação (Batista et al., 2021).

Diante das elevadas exigências do esporte competitivo para se obter uma alta *performance*, tal contexto pode, por um lado, fazer com que o indivíduo crie uma forte afinidade

com o esporte que pratica, gerando impactos positivos sobre sua saúde mental, como sentimentos de alegria e de prazer, além dos benefícios para a saúde física e para o sucesso profissional (Chamorro et al., 2016; Vallerand & Miquelon, 2007). Por outro lado, a prática esportiva pode estar relacionada a impactos negativos sobre a saúde mental, o que pode levar a problemas como sentimento de frustração, falta de motivação, exaustão e depressão (Demirci & Çepikkurt, 2018), distúrbios do sono (Monma et al., 2017), lesões provocadas pela sobrecarga nos treinos (Rano et al., 2019) e uma frequente exposição às situações estressantes (Kristiansen & Roberts, 2010; Mellalieu et al., 2009).

No contexto esportivo contemporâneo, as valências técnicas, físicas e táticas de competidores estão cada vez mais niveladas. Neste cenário, o aspecto psicológico muitas vezes pode ser o diferencial para que eles vençam ou sejam derrotados, tornando-se o significativamente responsável por oscilações no desempenho (Almeida Júnior, 2020; Weinberg & Gould, 2017). Tendo isso em vista, compreender como variáveis psicológicas, como a autoeficácia, a autoestima e o BES, se manifestam no atleta, em diferentes contextos, pode auxiliar na elaboração e implementação de programas adequados visando favorecer o seu desenvolvimento, podendo assim melhorar seu rendimento esportivo e promover saúde e qualidade de vida. Vale destacar, além disso, que após buscas em bases de dados nacionais e internacionais, foi encontrada uma quantidade razoável de trabalhos produzidos por autores estrangeiros, porém, poucos estudos de autores brasileiros, e tampouco referências que integrem diferentes construtos da Psicologia Positiva (Assis-Souza & Albuquerque, 2024b; no prelo). Isso indica a pertinência de se pesquisar tais questões mais a fundo, especialmente de forma que leve em conta o contexto do Brasil, de modo a possibilitar a produção de conhecimentos e práticas adequadas ao cenário local. Os objetivos do presente estudo foram descrever os níveis de autoeficácia, de autoestima e de bem-estar subjetivo de atletas competitivos, e investigar a existência de associações entre os construtos, bem como entre eles e outras variáveis sociodemográficas e contextuais.

Método

Participantes

Participaram da pesquisa 95 atletas competitivos brasileiros ($n = 95$), das seguintes modalidades: badminton, basquetebol, futebol, futsal, handebol, jiu-jitsu, judô, *mountain bike*,

natação, tênis de mesa e voleibol. Entende-se, no presente caso, atletas competitivos como aqueles que estavam participando ou se preparando para participar de alguma competição esportiva, não praticando a modalidade apenas recreativamente.

Local de realização da coleta de dados

A pesquisa foi realizada em dois ambientes distintos: presencialmente e on-line. No ambiente presencial, as visitas ocorreram nos locais de treinamento dos atletas, de acordo com a disponibilidade das equipes esportivas. Esses locais incluíam ginásios, campos de treinamento e outras instalações esportivas onde os atletas realizavam suas sessões de treino. Para a coleta de dados *on-line*, os participantes acessaram um formulário no *Google Forms*, disponibilizado via *link* enviado pelo aplicativo *WhatsApp*. Esse método permitiu a participação dos voluntários em um ambiente virtual, proporcionando flexibilidade quanto ao local e horário para o preenchimento dos instrumentos de pesquisa.

Instrumentos

Para a obtenção de dados de caracterização dos participantes, foi utilizado um questionário de dados sociodemográficos e contextuais (Questionário de caracterização do participante, Apêndice I). Nele, foram solicitadas as seguintes informações: sexo, idade, cidade e estado de residência, escolaridade, se o participante tinha alguma religião ou espiritualidade, modalidade praticada, tempo de prática da modalidade, nível competitivo, e se tinha alguma outra carreira além da esportiva. Para definir o nível competitivo, os participantes deveriam assinalar com base no nível da competição mais importante que participaram no ano da pesquisa ou no ano anterior. Nesse caso, utilizou-se o critério do *Bolsa Atleta* (programa de patrocínio do Governo Federal do Brasil a atletas), que leva em consideração a participação em competições no ano corrente ou no ano anterior (Brasil, 2022).

A medição da autoeficácia foi feita através da *Escala de Autoeficácia Geral* (Anexo I), construída por Pacico et al. (2014), que tem uma consistência interna adequada (alfa de Cronbach = 0,89). Ela possui 20 itens (como “Eu sou capaz de atingir a maior parte dos objetivos que defino para mim.” e “Eu sou capaz de superar muitos desafios”) que têm como objetivo mensurar o quanto o sujeito acredita em sua própria capacidade para alcançar os resultados desejados por ele. A cada item pode ser atribuído um valor de 1 a 5. Se a questão for “sempre

falsa” para o participante, ele deve marcar 1. Se for “sempre verdadeira”, deve marcar 5. Para situações intermediárias (como nem sempre falsa, nem sempre verdadeira ou mais ou menos) os números 2, 3 e 4 podem ser utilizados.

Para a coleta de dados acerca da autoestima, foi feito uso da *Escala de Autoestima de Rosenberg*, criada por Rosenberg (1989) (Anexo II). A versão brasileira utilizada é a de Hutz e Zanon (2011), que apresenta consistência interna satisfatória (alfa de Cronbach = 0,90). Trata-se de um instrumento que contém dez itens de autorrelato que dizem respeito à autoestima do participante, como “Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo tanto quanto outras pessoas”, e “Eu acho que tenho várias boas qualidades”. O instrumento possui escala Likert de quatro pontos, que indicam o quanto se discorda ou concorda das afirmações apresentadas, sendo que se atribui à resposta “1” o valor “Discordo totalmente” e à resposta “4” o valor “Concordo totalmente”, já que as demais são relativas a valores intermediários.

Quanto à coleta de dados sobre BES, foi utilizada a *Escala de Afetos Positivos (AP) e Negativos (AN) (PANAS)*, Anexo III, Watson & Clark, 1994), cuja versão brasileira é a de Zanon et al. (2013). Ela apresenta evidências de validade de construto e propriedades psicométricas adequadas (alfa de Cronbach para AP de 0,83 e para AN de 0,77). A PANAS é uma escala de autorrelato composta de 20 itens, constituídos por adjetivos que descrevem emoções (como “afrito”, “amável”, “amedrontado”), e com possibilidades de respostas em uma escala Likert de cinco pontos. O participante assinala uma resposta correspondente ao quanto sente as emoções apresentadas. O número “1” refere-se a “nem um pouco”, o “2” a “um pouco”, o “3” a “moderadamente”, o “4” a “bastante” e o “5” a “extremamente” (Zanon & Hutz, 2014).

Procedimentos

No caso da coleta de dados realizada de forma presencial, o pesquisador entrou em contato com técnicos ou gerentes de equipes esportivas de sua cidade de origem, solicitando autorização para a realização da pesquisa com seus atletas. Com a autorização concedida, foram agendadas visitas ao local de treinamento dos atletas, para que pudessem se submeter aos procedimentos da coleta de dados, antes ou depois de suas sessões de treino. Alguns técnicos ou gerentes forneceram ao pesquisador meios de contato de outras instituições esportivas, para dar continuidade à coleta. Alguns também indicaram o contato de outros atletas que conheciam, com isso foi realizado contato com estes, e alguns deles optaram por participar do estudo de forma

on-line. Participaram 84 pessoas de forma presencial e 11 de forma *on-line*. O tempo médio de resposta dos voluntários aos instrumentos foi de cerca de 30 minutos. Aproximadamente 80% dos atletas procurados aceitaram participar da pesquisa.

Os participantes somente responderam aos instrumentos depois de receberem instruções detalhadas sobre eles, e após assinarem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, Apêndice II). Tal termo contemplou os seguintes cuidados éticos: clareza da descrição dos objetivos da pesquisa e do envolvimento dos participantes; informações sobre a voluntariedade da pesquisa; a possibilidade de sua interrupção a qualquer momento sem qualquer tipo de represália ou outras consequências negativas; informações sobre a confidencialidade dos dados, sendo que sua futura divulgação seria feita sem a identificação dos participantes.

No caso da coleta realizada de forma *on-line*, o contato com os voluntários foi feito através do aplicativo *WhatsApp*. Os instrumentos foram colocados em um formulário no *Google Forms*, cujo *link* foi enviado para que os participantes o respondessem. Antes de começarem a responder aos instrumentos, os voluntários receberam instruções sobre eles, no *Google Forms*, bem como tiveram acesso ao TCLE, podendo concordar ou não em seguir os procedimentos.

Procedimentos de análise de dados

As análises de dados foram realizadas usando-se o pacote estatístico *GNU PSPP* versão 2.0. Os resultados foram apresentados pela estatística descritiva, média e desvio padrão. Para a análise de associação entre as variáveis psicológicas (autoeficácia, autoestima, afetos positivos e afetos negativos) e as variáveis sociodemográficas e contextuais (sexo, idade, cidade e estado de residência, escolaridade, ter ou não alguma religião ou espiritualidade, modalidade praticada, tempo de prática da modalidade, nível competitivo, e ter ou não outra carreira além da esportiva) utilizou-se o *Teste Qui-quadrado de Pearson* (χ^2). Considerando que diversas das variáveis estudadas são categóricas, optou-se por tal teste de medida de associação entre variáveis, apropriado para o tipo de variável em questão (Dancey & Reidy, 2006). O nível de significância adotado foi de p igual ou menor que 0,05.

Para análise das escalas psicométricas, seguiu-se suas normas de interpretação, inclusive àquelas que dizem respeito à compreensão dos escores percentílicos. As diretrizes da *Escala de Autoeficácia Geral* foram retiradas do trabalho de Pacico et al. (2014); da *Escala de Autoestima de Rosenberg*, de Hutz et al. (2014); e da *PANAS*, de Zanon e Hutz (2014). Para o presente

estudo, as variáveis que não eram categóricas (idade, tempo de prática da modalidade e o escore percentílico obtido através das escalas) foram transformadas em variáveis deste tipo. Em relação aos seus resultados nas escalas, os participantes foram divididos em três grupos: aqueles com escore percentílico entre 1 e 33 (pontuação considerada “baixa”), aqueles com escore entre 34 e 66 (pontuação considerada “média”) e aqueles com escore entre 67 e 100 (pontuação considerada alta), o que foi considerado para as medidas de associação entre as variáveis. Essa divisão permitiu uma análise mais detalhada e comparativa entre diferentes níveis de escore percentílico, facilitando a identificação de padrões e associações entre as variáveis estudadas.

Resultados

A seguir, serão apresentados os dados de caracterização dos participantes e seus resultados obtidos nos instrumentos de avaliação dos construtos. Em relação ao sexo, 83 dos voluntários (87,4%) eram homens e 12 (12,6%) mulheres. A faixa etária dos participantes foi entre 18 e 50 anos (média = 25,88; desvio padrão = 9,35). Quanto à cidade de residência dos participantes, 86 (90,5%) eram de Uberaba/MG, dois (2,1%) de Itatiaiuçu/MG, e os seguintes municípios tiveram uma ocorrência cada (1,1%): Anápolis/GO, Bagé/RS, Maricá/RJ, Pirapora do Bom Jesus/SP, Poços de Caldas/MG, Ribeirão Preto/SP e Uberlândia/MG. No que diz respeito à escolaridade dos voluntários, seis (6,3%) indicaram ter o ensino fundamental incompleto, três (3,2%) o fundamental completo, 19 (20%) o médio incompleto, 24 (25,3%) o médio completo, 13 (13,7%) o superior incompleto e 30 (31,6%) o superior completo. Em relação à renda familiar dos atletas, 16 (16,8%) assinalaram até um salário mínimo, 22 (23,2%) entre um e dois salários mínimos, 33 (34,7%) entre dois e quatro salários mínimos, 14 (14,7%) entre quatro e 10 salários mínimos, dois (2,1%) entre 10 e 20 salários mínimos, e oito (8,4%) não informaram. Dentre os participantes, 75 (78,9%) afirmaram ter uma religião e/ou espiritualidade, e 20 (20,5%) não ter.

No que diz respeito à modalidade esportiva praticada pelos voluntários, seis (6,3%) indicaram o badminton, 21 (22,1%) o basquetebol, 43 (45,3%) o futebol, quatro (4,2%) o futsal, um (1,1%) o handebol, cinco (5,5%) o jiu-jitsu, sete (7,4%) o judô, um (1,1%) o *mountain bike*, dois (2,1%) a natação, quatro (4,2%) o tênis de mesa e um (1,1%) o voleibol. Portanto, foram 70 (73,7%) atletas de esportes coletivos e 25 (26,3%) de individuais. O tempo que eles praticam a sua modalidade variou entre um e 36 anos, com média de 12,11 anos e desvio padrão de 7,96. Quanto ao nível da competição mais importante participada no ano da coleta de dados ou no ano

anterior, 66 (69,5%) assinalaram regional, 25 (26,3%) nacional e quatro (4,2%) internacional. Ao todo, 50 (52,6%) participantes assinalaram ter outra carreira além da esportiva, e 45 (47,4%) não ter.

Em relação aos escores percentílicos de autoeficácia dos atletas, a maior frequência foi observada no percentil 95, com 16 participantes (16,8%). Isso significa que eles estão entre os 5% da população com os níveis mais altos do construto. Além disso, 70 voluntários (72,7%) obtiveram escore percentílico de 50 a 95, estando na média populacional ou acima dela, e em 44 participantes (46,3%) o escore foi maior ou igual a 80, estando eles entre os 20% da população com pontuações mais elevadas. Por outro lado, apenas 12 atletas (12,7%) ficaram entre os 25% da população com escores mais baixos. Isso indica que uma parcela significativa deles se percebeu com níveis altos de autoeficácia.

Quanto aos escores percentílicos de autoestima, observou-se também uma maior concentração no percentil 95, com 13 atletas (13,7%); 53 deles (55,8%) alcançaram escores iguais ou acima da média populacional. Os percentis de 10 a 30 apresentaram frequências significativas, com 26 participantes (27,4%). Os dados sugerem que uma parte considerável dos atletas possui níveis elevados de autoestima, mas há uma distribuição variada dos escores dentro da amostra.

No que diz respeito aos escores percentílicos de afetos positivos, a maior concentração foi observada no percentil 50, com 40 atletas (42,1%). Portanto, estes alcançaram uma pontuação exatamente na média populacional. Acima deste, os participantes obtiveram escores percentílicos entre 75 e 95, somando 41 atletas (43,1%). Por outro lado, 13 voluntários (13,7%) ficaram abaixo da média populacional no construto, alcançando escores entre 5 e 25. Portanto, os dados indicam que a maioria dos atletas possui níveis medianos ou altos do construto.

Em relação aos escores percentílicos de afetos negativos, a maior parte foi observada no percentil 25, com 30 atletas (31,6%), seguido pelo percentil 50, com 25 (26,3%). Os percentis entre 5 e 10 também apresentaram frequências consideráveis, com 22 (23,2%). Além disso, 17 participantes (17,9%) ficaram entre os 25% da população com os níveis mais altos do construto, enquanto 52 (55,3%) ficaram entre os 25% com escores mais baixos. Os dados sugerem que a maior parte dos atletas apresenta níveis médios a baixos de afetos negativos.

A seguir, serão apresentadas as variáveis que atenderam às condições do *Teste Qui-Quadrado de Pearson* e que se associaram estatisticamente de forma significativa. A

escolaridade se relacionou positivamente com a autoestima ($\chi^2 = 6,13$; $p = 0,047$) e com os afetos positivos ($\chi^2 = 8,1$; $p = 0,017$). A escolaridade esteve associada também com o fato de ter uma segunda carreira além da esportiva ($\chi^2 = 40,25$; $p < 0,001$). A autoeficácia esteve relacionada positivamente com a autoestima ($\chi^2 = 15,16$; $p = 0,004$) e com os afetos positivos ($\chi^2 = 22,66$; $p < 0,001$). A autoestima se associou também com os afetos positivos, de forma positiva ($\chi^2 = 16,78$; $p = 0,002$). Os afetos positivos estiveram relacionados também com os afetos negativos, mas de forma negativa ($\chi^2 = 10,79$; $p = 0,029$).

Discussão

A partir do presente estudo, observou-se que a maioria dos participantes obteve escore igual ou acima da média da população nos construtos autoeficácia (72,7%), autoestima (55,8%) e afetos positivos (86,3%). Além disso, no caso dos afetos negativos, a maioria dos voluntários (55,3%) estiveram entre os 25% da população com escores mais baixos na variável. Os resultados em questão sugerem que a prática esportiva pode contribuir para a promoção dos construtos estudados. A prática de esportes possui relação positiva com a autoeficácia, já que tal atividade pode fazer com que o indivíduo tenha uma melhor percepção de seu condicionamento físico, o que pode aumentar sua autoeficácia (Qasim et al., 2020). Isso pode ajudar a explicar o fato de boa parte dos atletas do presente estudo alcançarem escores mais altos na variável. Um outro aspecto a ser destacado é o fato do esporte possuir pressões e exigências que podem deixar o indivíduo vulnerável a uma diminuição de seu bem-estar psicológico e, portanto de sua autoestima (Vikram, 2020). Entretanto, por outro lado, praticar um esporte permite a superação de pensamentos negativos, ajuda a lidar com problemas de forma mais funcional e a reforçar traços como persistência, perseverança, disciplina, sinceridade e honestidade, o que pode contribuir para o aumento do construto (Babic et al., 2018), auxiliando a compreender os resultados encontrados. Em contrapartida, é oportuno destacar que a metodologia utilizada no presente estudo não permite inferir causalidade na associação entre as variáveis, não sendo possível afirmar, portanto, que a prática esportiva é a causa do aumento dos construtos. Considerando, ainda, que a autoeficácia é um dos principais fatores para a adesão e manutenção no esporte (Rovniak et al., 2010), é possível que pessoas com níveis já mais altos do construto tenham maior tendência a se envolver em atividades esportivas.

A autoeficácia fornece condições para o aumento do BES, ao estar relacionada com a regulação do estresse, uma melhor saúde física e uma melhor adaptação e recuperação de doenças (Bandura, 1997; Bisschop et al., 2004; Kuijer & De Ridder, 2003). Isso pode auxiliar a explicar a associação entre autoeficácia e afetos positivos encontrada na presente pesquisa ($\chi^2 = 22,66$; $p < 0,001$). Vale destacar que se observou também relação entre autoestima e afetos positivos ($\chi^2 = 16,78$; $p = 0,002$). Em outras pesquisas, a autoestima tem sido fortemente relacionada com os componentes do BES, em que indivíduos com altos níveis de autoestima indicam também terem níveis mais altos de emoções positivas e mais baixos de emoções negativas. Isso se dá especialmente em culturas ocidentais (nas quais os participantes da presente pesquisa estão inseridos), em que sentimentos de autovalor e auto-respeito estão mais associados ao alcance de bem-estar (Zhang & Leung, 2002). Diante das associações indicadas, é possível que os elevados escores de autoeficácia e autoestima dos participantes tenham contribuído para que tenham também níveis elevados de BES.

A autoeficácia e a autoestima tiveram também uma associação significativa entre si ($\chi^2 = 15,16$; $p = 0,004$). Estudos como o de Ouyang et al. (2020) destacam a relação positiva entre os dois construtos, sugerindo que pessoas com crenças fortalecidas em suas próprias habilidades tendem a ter uma imagem mais positiva de si mesmas e, consequentemente, autoestima mais alta.

Além das relações apontadas anteriormente, a autoestima se associou positivamente com a escolaridade ($\chi^2 = 6,13$; $p = 0,047$). Uma maior escolaridade possibilita um melhor desempenho ocupacional, o que afeta a autoestima. De acordo com Bachman e O'Malley (1977) resultados ocupacionais representam fontes importantes de *feedback* sobre si mesmo, o que afeta positivamente a autoestima. Os afetos positivos também estiveram relacionados positivamente com a escolaridade ($\chi^2 = 8,1$; $p = 0,017$). Outros estudos, como o de Jongbloed (2018) e o de Kristoffersen (2018) também revelam o impacto positivo da educação no BES. De acordo com eles, uma maior escolaridade gera mais oportunidades ocupacionais, sociais e financeiras que aumentam o BES. Considerando a amostra da presente pesquisa, observou-se uma associação positiva entre a escolaridade e o fato de ter outra carreira além da esportiva ($\chi^2 = 40,25$; $p < 0,001$), o que pode indicar que os participantes com outra profissão tenham melhores oportunidades profissionais fora do esporte, o que pode auxiliar a compreender os resultados encontrados. Seguir uma dupla carreira é normalmente um desafio para atletas, já que o esporte

e o estudo são atividades que consomem tempo e podem ser difíceis de conciliar (Bastianon & Greco, 2018; Capranica et al., 2022; Kristiansen, 2017), o que pode ajudar a explicar o fato de que muitos desistem de uma formação acadêmica para focar somente na prática esportiva. Ainda sobre a relação entre afetos positivos e ter outra profissão, Chia e Kern (2021) afirmam que pessoas mais instruídas podem usar melhor informações médicas, se adaptar melhor a cuidados de saúde e a tratamentos médicos, e a se beneficiar mais de avanços tecnológicos da medicina. No contexto esportivo, é possível hipotetizar, portanto, que atletas com maior escolaridade podem se prevenir e tratar melhor as lesões esportivas, fator de diminuição do BES (Von Rosen & Heijne, 2021).

O teste qui-quadrado realizado no presente estudo não apontou associação estatística significativa da autoeficácia com nenhuma das variáveis sociodemográficas e contextuais. O mesmo ocorreu com a autoestima e o BES, com exceção da relação destas com a escolaridade, conforme apontado anteriormente. Esperava-se que o nível competitivo estivesse positivamente associado com as variáveis psicológicas, partindo do pressuposto que atletas em maior nível competitivo são os que têm os melhores desempenhos esportivos, variável que, por sua vez, está associada com a autoeficácia (Sivrikaya, 2019) e a autoestima (Molina, 2019). Neste caso, outras variáveis podem ter influenciado a autoeficácia e a autoestima dos atletas, aspecto que pode ser investigado em futuras pesquisas. Em relação ao BES, o trabalho de Fernández et al. (2020) indica que quanto maior o escalão de uma competição, maior a excitação emocional (tanto de emoções positivas quanto negativas) vivenciada pelo atleta. Diante disso, dados os resultados do presente estudo, é possível que atletas possam experimentar um aumento de seus afetos positivos e negativos durante uma competição, mas não o suficiente para impactar significativamente suas medidas de BES para além da competição. Futuras pesquisas podem também investigar outras variáveis que impactam o BES de atletas.

Esperava-se também compreender se níveis mais altos de autoestima estão associados a modalidades individuais ou coletivas. Conforme apontado por Assis-Souza e Albuquerque (2024a) há divergências na literatura científica sobre se a autoestima é maior em atletas de modalidades individuais ou coletivas. O estudo de Šagát et al. (2021), por exemplo, concluiu que os sujeitos que praticam modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de variável do que praticantes de esportes coletivos, ao contrário do que é apresentado por Bojanic et al. (2019), que coloca a participação em modalidades de equipe como um possível fator de aumento

do construto. Porém, dado que a presente pesquisa não encontrou associação entre tais variáveis, não foi possível ampliar a compreensão acerca da questão.

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas ao interpretar os resultados. Os questionários de autorrelato, método utilizado para a coleta de dados, apesar de serem confiáveis e válidos, estão sujeitos a vieses de resposta, como o participante poder atribuir para si um alto nível dos construtos por isso ser socialmente desejável, ou o seu humor no momento da coleta poder influenciar as respostas (Diener et al, 1991; Eid & Diener, 2004; Schimmack & Oishi, 2005). Além disso, existem algumas variáveis externas que não foram controladas nesta pesquisa, como eventos de vida recentes, suporte social e estado de saúde mental, que podem influenciar os construtos estudados. É possível destacar também que o desenho transversal do estudo limita a capacidade de inferir relações causais entre as variáveis (Levin, 2006), o que não possibilita a confirmar, por exemplo, se é a prática esportiva que aumenta os níveis dos construtos estudados, ou se pessoas com níveis altos de tais variáveis tendem mais a praticar esportes, tendo em vista as associações encontradas. Sendo assim, futuros estudos com desenho longitudinal podem avaliar a autoeficácia, a autoestima e o BES no indivíduo antes e depois de iniciar a prática esportiva, possibilitando inferências causais em relação às variáveis. Outra possibilidade, para verificar se há causalidade, é realizar análises estatísticas que possibilitem isso, como a análise de caminho (*path analysis*). Por fim, a presente pesquisa possui limitações no que diz respeito à sua amostra. Uma quantidade consideravelmente pequena dos participantes, por exemplo, eram de fora de Minas Gerais, praticavam determinadas modalidades ou participaram recentemente de competições internacionais. Um futuro trabalho pode ser realizado tendo uma amostra maior em diferentes variáveis, permitindo uma análise estatística mais robusta, e favorecendo a generalização dos resultados.

Considerações finais

O presente estudo reuniu informações que podem auxiliar a iniciar um mapeamento de características de atletas competitivos brasileiros em relação aos construtos em questão. Os resultados do indicaram que a maioria dos atletas participantes apresenta níveis de autoeficácia, autoestima e afetos positivos iguais ou superiores à média da população. Ademais, verificou-se que tais variáveis se associaram positivamente. Quanto ao construto afetos negativos, a maior parte dos voluntários apresentou pontuações abaixo da média.

A interpretação dos resultados sugere que a prática esportiva pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental em atletas competitivos, no que diz respeito ao aumento da autoeficácia, da autoestima e do BES. No entanto, apesar dos níveis dos construtos avaliados terem sido altos, isso não garante que os participantes tenham, necessariamente, boa saúde mental, pois outros aspectos concernentes a ela, como ansiedade e depressão, não foram avaliados. Outro aspecto a ser destacado é a quantidade significativa de participantes na média ou abaixo dela, destacadamente nos construtos autoestima e afetos positivos, o que pode indicar que a prática esportiva, por si só, pode não ser suficiente para essa promoção, sendo necessário considerar outros fatores. Vale destacar ainda que no esporte competitivo há exigências e pressões que podem impactar o bem-estar psicológico do indivíduo e diminuir sua autoestima. Portanto, por mais que no contexto esportivo possam existir fatores que promovam aumento dos construtos estudados, pode haver também outros de diminuição.

A associação entre as variáveis analisadas sugere que a promoção de uma delas contribui para o fortalecimento das demais. Diante disso, a presente pesquisa contribui para a área ao reforçar a importância da promoção de tais variáveis para potencializar o bem-estar e a qualidade de vida do atleta competitivo, a partir, por exemplo, de programas de treinamento e intervenções psicológicas. As relações entre os construtos encontrados estiveram de acordo com o que já foi apontado pela literatura científica, indicando a coerência dos dados coletados para a realização da presente pesquisa. Um outro aspecto que pode ser destacado é que a escolaridade pode ser fator de promoção da autoestima e de afetos positivos na população em questão. Além disso, este trabalho aponta para a relevância de investigar variáveis adicionais que possam influenciar a autoeficácia, a autoestima e o BES de atletas competitivos, bem como para a utilização de outras metodologias de pesquisa, possibilitando o adensamento da literatura científica acerca da temática.

Referências

Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109–113.

- Almeida Júnior, C. L. (2020). Psicologia do Futebol Reestruturação do Departamento de Psicologia do Fluminense Football Club. *Anais do Congresso – Congresso Futebol Clube*. Natal, RN.
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2018). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622–638.
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (2024a). *Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa*. Manuscrito não publicado.
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (2024b). *Bem-estar subjetivo em atletas de alto rendimento e seus impactos na prática esportiva: revisão integrativa*. Manuscrito não publicado [Manuscrito submetido para publicação].
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (no prelo). Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: Revisão integrativa. *Revista Pensar a Prática*.
- Babic, M., Zovko, I. Y., Martinac, M., Babic, R., Katic, S., & Lukanovic, B. (2018). Relationship between physical exercise and mental health of students. *Zdravstveni glasnik*, 2, 33–43.
- Bachman, J. G., & O'Malley, P. (1977). Self-esteem in young men: A longitudinal analysis of the impact of educational and occupational attainment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(6), 365–380.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Pearson Education.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4 (pp. 71-81). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the Exercise of Control*. Freeman.
- Bastianon, S., & Greco, G. (2018). The Italian approach to the dual careers of University student-athletes. *Kinesiologia Slovenica*, 24(3), 5–18.
- Batista, M., Santos, J., Honório, S., Mesquita, H., Serrano, J., & Petrica, J. (2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99–109.
- Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: the modifying role of psychosocial resources. *Social Science and Medicine*, 59(4), 721–733.

- Bojanic, Ž., Nedeljkovic, J., Šakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality Traits and Self-Esteem in Combat and Team Sports. *Frontiers in Psychology*, 10, e2880.
- Brasil (2022). *Bolsa Atleta*. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial do Esporte. <https://www.mds.gov.br/webarquivos/cidadania/Esporte/Arquivos/Manual%20do%20Bolsa%20Atleta%202022%20.pdf>
- Capranica, L. et al. (2022). Understanding dual career views of European university athletes: The more than gold project focus groups. *PLoS One*, 17, e0264175.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Oliva, D. S., Calvo, T. G., & León, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, e69.
- Chia, A., Kern M. L. (2021). Subjective wellbeing and the social responsibilities of business: an exploratory investigation of Australian perspectives. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 1881–1908.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para psicologia* (3a ed., L. Viali Trad.). Artmed.
- Demirci, E., & Çepikkurt, F. (2018). Examination of the relationship between passion, perfectionism and burnout in athletes. *Universal Journal of Education Research*, 6(6), 1252–1259.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3a ed.) (pp. 254-264). Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35–56.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4–18.

- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in Psychology*, *11*, 130.
- Franco, G. R., & Rodrigues, M. C. (2018). Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: Uma revisão narrativa da literatura. *Temas em Psicologia*, *26*(4), 2267-2282.
- Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., McKay, L., & Watson, A. M. (2021). Decreased Sleep and Subjective Well-Being as Independent Predictors of Injury in Female Collegiate Volleyball Players. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, *9*(9), 1-7.
- Heatherton, T. F. & Wyland, C. (2003). Assessing self-esteem. Em S. Lopez & R. Snyder (Eds.), *Assessing positive psychology*. APA.
- Hewitt, J. P. (2009). Self-Esteem. Em S. J. Lopez (Ed.). *Encyclopedia of positive psychology* (vol. 2). Wiley-Blackwell.
- Hutz, C. S. & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, *10*, 41–49.
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Vazquez, A. C. S. (2014). Escala de autoestima de Rosenberg. Em C. S. Hutz (Org.). *Avaliação em psicologia positiva*. Artmed.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, *119*(1), 39-54.
- Jongbloed, J. (2018). Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans. *European Education Research Journal*, *17*(5), 733–754.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of Self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, *73*(6), 1569–1605.
- Kristiansen, E. (2017). Walking the line: how young athletes balance academic studies and sport in international competition. *Sport in Society*, *20*(1), 47–65.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(4), 686–695.

- Kristoffersen I. (2018). Great expectations: education and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64–78.
- Kuijer, R. G. & de Ridder, D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: the role of self-efficacy. *Psychology and Health*, 18(3), 313–330.
- Levin, K. A. (2006). Study design *III*: Cross-sectional studies. *Evidence-based Dentistry*, 7, 24–25.
- McGee, R., & Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health-compromising behaviors among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23(5), 569–582.
- Mellalieu, S. D. et al. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in competition environment. *Journal of Sport Sciences*, 27(7), 729–744.
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. [Tese de Doutorado]. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Monma, T. et al. (2018). Sleep disorder risk factors among student athletes. *Sleep Medicine*, 44, 76–81.
- Nakano, T. C., & Silva, G. M. (2020). Interfaces entre psicologia do esporte e psicologia positiva: Uma revisão bibliográfica. Em T. C. Nakano & E. M. Peixoto (Orgs.). *Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico*. Vetor.
- Orth, U., Robins, R. W. & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Personality Processes and Individual Differences*, 95(3), 695–708.
- Ouyang, Y, Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039.
- Pacico, J. C., Ferraz, S. B., & Hutz, C. S. (2014). Autoeficácia – Yes we can! Em C. S. Hutz (Org.). *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 111-119). Artmed.
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151–160.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life. 100 reflections on positive psychology*. Oxford University Press.

- Qasim, S. H., Telfah, Y., Haddad, Y., & AbuMoh'd, M. F. (2020). Does the Exercise and Self-Esteem Model Work on Wheelchair Basketball Players? *Sport Mont*, 18(1), 47–51.
- Rano, J., Fridén, C., & Eek, F. (2019). Effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 1068–1076.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. Revised edition*. Wesleyan University Press.
- Rovinak, L., Sallis, J., Saelens, B., Frank, L., Marshall, S., Norman, G., et al. (2010). Adults' physical activity patterns across life domains: Cluster analysis with replication. *Health Psychology*, 29(5), 496–505.
- Šagát, P., Bartik, P., Lazic, A., Tohănean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., Knjaz, D., Alexe, C. I., & Curitianu, I. M. (2021). Self-esteem, individual versus team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, e12915.
- Sanches, S. M., & Dias, J. D. (2008). Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2(2), 1-23.
- Sbicigo, J. B., Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Dell'Aglio, D. D. (2012). Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). *Psico*, 43(2), 139–146.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395–406.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M.A. (2010). Psicologia Positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 440-448.
- Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Silva, A. M. B., Luz, T. S. R., Afonso, R. M., Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., Carvalho, L. F., & Enumo, S. R. F. (2015). Escala de Autoeficácia para Bailarinos (EABAI): construção e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 83–88.
- Sivrikaya, M. H. (2019). The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 75–79.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. Em S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.). *Social Psychology in Sport* (pp. 249-264). Human Kinetics.

- Vikram, S. (2020). Study on Self Esteem Level of World Ranking Women Marathon Runners. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences*, 6(1), 81–86.
- Von Rosen, P., & Heijne, A. (2021). Subjective well-being is associated with injury risk in adolescent elite athletes. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(6), 748–754.
- Watson, A., Brickson, S., Brooks, A., & Dunn, W. (2017). Subjective well-being and training load predict in-season injury and illness risk in female youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 194–199.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule – Expanded Form*. The University of Iowa.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6a ed.). Artmed.
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (Panas). Em C. S. Hutz (org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Artmed.
- Zhang, L., & Leung, J. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83–91.

Considerações finais da dissertação

A presente dissertação de mestrado teve como objetivos investigar a produção acadêmica sobre a autoeficácia, a autoestima e o bem-estar subjetivo em atletas competitivos; e avaliar os níveis de tais construtos nestes atletas, verificando também se há associação destas variáveis entre si e com variáveis sociodemográficas e contextuais. Na pesquisa empírica, buscou-se também verificar se há associação entre os construtos, e se estes estão relacionados com as seguintes variáveis sociodemográficas e contextuais: sexo, idade, cidade e estado de residência, escolaridade, o fato de ter ou não alguma religião ou espiritualidade, modalidade praticada, tempo de prática da modalidade, nível competitivo, e o fato de ter ou não outra carreira além da esportiva. Esperava-se reunir informações que pudessem auxiliar a iniciar um mapeamento de características de atletas competitivos brasileiros em relação aos construtos em questão, e mostrar algumas implicações de tal panorama, algo que se conseguiu atingir. Uma análise mais ampla a respeito da população em questão poderá ser realizada futuramente em novas pesquisas.

No *Estudo 1*, foi realizada uma revisão integrativa da literatura sobre autoeficácia em atletas competitivos. A pesquisa revelou a influência significativa do construto em diversos aspectos do desempenho esportivo e do bem-estar psicológico. Os estudos indicaram que a autoeficácia se relaciona positivamente com um melhor desempenho, uma ansiedade mais baixa, um manejo adaptativo de lesões e o uso eficaz de habilidades psicológicas. Foi observado também que atletas com níveis adequados de autoeficácia – nem excessivamente baixos, nem excessivamente altos – tendem a ter experiências mais satisfatórias na prática esportiva. A revisão destacou algumas sugestões para pesquisas futuras: investigar mais sobre as diferenças de gênero e outras variáveis sociodemográficas relacionadas à autoeficácia, a relação entre autoeficácia e comportamentos fora do contexto esportivo, e o delineamento e avaliação de intervenções psicológicas para promover autoeficácia, tópicos estes que são lacunas na literatura científica sobre o tema.

No *Estudo 2*, foi abordada a autoestima em atletas competitivos, evidenciando sua relação com a saúde mental. A revisão mostrou que a autoestima era influenciada por diversos fatores, incluindo pressões e exigências do esporte, cor de pele, sexo, deficiência física e tipo de esporte praticado. Portanto, é fundamental levar em consideração o contexto em que o atleta está inserido para compreender o que impacta sua autoestima. Além disso, a importância de intervenções para promover a autoestima foi destacada, visando aumentar o bem-estar

psicológico do atleta competitivo. Sendo assim, futuros pesquisadores da área podem realizar mais estudos experimentais, delineando e avaliando métodos e práticas para esse propósito. Concluiu-se também que futuras pesquisas podem olhar para os possíveis efeitos negativos de uma autoestima excessivamente alta (o que é prejudicial), e levar em consideração a produção de mais trabalhos qualitativos para ampliar a diversidade metodológica, tendo em vista que tais perspectivas têm sido pouco consideradas na investigação da temática.

O *Estudo 3* explorou o BES no contexto esportivo, identificando que ele é influenciado por variados fatores físicos, psicológicos e sociais. A revisão destacou a importância de intervenções multidisciplinares para promover o construto, como a gestão de emoções, a prescrição adequada de treino e descanso e a melhoria do suporte social. O estudo mostrou também que o BES se relacionou com outras variáveis psicológicas, como autoconfiança, autocompaixão e motivação. Além disso, frente a lacunas identificadas na literatura científica sobre o tema, o trabalho sugeriu, para futuras pesquisas, a realização de mais estudos longitudinais e experimentais para testar e aplicar intervenções, e também abordar aspectos como a influência da modalidade praticada, da faixa etária e do sexo do indivíduo no BES.

Em relação aos três estudos, é possível destacar suas limitações. Há a possibilidade de que alguma pesquisa elegível para a revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados utilizadas, ou por não terem sido publicadas nos anos ou nos idiomas adotados. Os materiais que não atenderam aos critérios selecionados foram excluídos e poderiam aprofundar a discussão que foi realizada.

Além do que foi exposto, as três revisões de literatura evidenciaram um *gap* na literatura científica brasileira acerca das temáticas estudadas, apesar de ter sido encontrada uma quantidade significativa de trabalhos internacionais. No *Estudo 1*, um artigo é de autores brasileiros, dentre 12 recuperados; no *Estudo 2*, dois dentre 26; e no *Estudo 3*, um dentre 19. Além disso, a literatura científica aponta que há poucas pesquisas que integraram diferentes construtos da Psicologia Positiva no estudo de atletas competitivos (Assis-Souza & Albuquerque, 2024a; 2024b; no prelo). Alguns dos raros casos que o fizeram são os trabalhos de Klimenko et al. (2022), e o de Qasim et al. (2020), que integraram autoestima e autoeficácia; e o de Rouquette et al. (2021), que integrou autoestima e componentes do BES.

O *Estudo 4*, portanto, investigou os níveis de autoeficácia, de autoestima e de bem-estar subjetivo de atletas competitivos, além da existência de associações entre os construtos, bem

como entre eles e outras variáveis sociodemográficas e contextuais (sexo, idade, cidade e estado de residência, escolaridade, o fato de ter ou não alguma religião ou espiritualidade, modalidade praticada, tempo de prática da modalidade, nível competitivo, e o fato de ter ou não outra carreira além da esportiva). Diante das lacunas na literatura científica apontadas anteriormente, ele representou uma contribuição em tal sentido, ao integrar diferentes variáveis da Psicologia Positiva, possibilitando um entendimento mais amplo da população estudada.

Quanto aos resultados do *Estudo 4*, de modo geral, os atletas participantes tiveram níveis de autoeficácia, autoestima e BES acima da média da população, indicando que a prática esportiva pode promover saúde mental, enquanto algo que pode aumentar os níveis de tais construtos. A pesquisa mostrou também que, apesar de a prática esportiva poder contribuir para a saúde mental, ela pode não ser suficiente, por si só, para tal, sendo necessário considerar outros fatores, já que o esporte competitivo também tem exigências e pressões que podem causar impactos psicológicos negativos. A autoeficácia, a autoestima e os afetos positivos se associaram positivamente, o que sugere que a promoção de uma delas contribui para o fortalecimento das demais. A escolaridade esteve positivamente associada com a autoestima e os afetos positivos, sugerindo que se trata de uma variável que pode contribuir para a aumentar os níveis dos construtos. Por fim, a pesquisa reforçou a importância de programas de treinamento e intervenções psicológicas que aumentem os níveis dos construtos para potencializar o bem-estar e a qualidade de vida dos atletas.

Mesmo com suas contribuições, o *Estudo 4* teve algumas limitações. Primeiramente, no que diz respeito ao uso de questionário de autorrelato, e à ausência de controle de variáveis externas, como eventos de vida recentes, suporte social e estado de saúde mental, fatores estes que podem levar a respostas nos instrumentos que não refletem toda a realidade. Outra limitação a ser destacada é o fato de que o corte transversal do estudo não permite inferir relações de causalidade entre as variáveis, não possibilitando confirmar, por exemplo, se é a prática de esportes que de fato aumenta os níveis dos construtos estudados, ou se indivíduos com níveis altos de tais variáveis tendem mais a praticar esportes, considerando as associações encontradas. Por fim, é possível ressaltar limitações no que diz à sua amostra utilizada. Uma quantidade significativamente pequena de participantes eram de algumas categorias, como praticantes de determinadas modalidades ou competidores recentes de nível internacional, o que não possibilita uma análise estatística mais robusta. Sendo assim, em pesquisas com amostras maiores e mais

variadas nestas categorias, é possível que sejam encontradas associações entre variáveis que não foram encontradas no presente trabalho.

No que diz respeito a sugestões de futuras pesquisas, além do que já foi apontado anteriormente, referente aos três primeiros estudos, é possível fazer outras recomendações. Pesquisas vindouras podem adotar um desenho longitudinal para avaliar a autoeficácia, a autoestima e o BES no atleta antes e depois de começar a praticar esportes. De tal forma, seria possível verificar, por exemplo, se a prática esportiva aumenta os níveis dos construtos, ou se pessoas com níveis altos deles tendem mais a praticar esportes. Outra possibilidade para inferir causalidade é o uso de análises estatísticas como a análise de caminho (*path analysis*). Por fim, futuras pesquisas podem utilizar amostras amplas em diferentes categorias, como local de residência do atleta, modalidades praticadas e nível competitivo, o que favorece a generalização dos resultados.

Um aspecto que pode ser destacado é o ineditismo do presente trabalho, tendo em vista que não foram encontrados outros que integraram a autoeficácia, a autoestima e o BES no estudo do contexto do esporte competitivo (dentro dos critérios estabelecidos nas revisões de literatura). A partir disso, novas pesquisas podem se beneficiar dessa abordagem integrativa dos construtos, para expandir e aprofundar o entendimento sobre aspectos psicológicos de atletas competitivos, tanto no Brasil quanto internacionalmente.

Através da realização da presente dissertação, verificou-se que as variáveis estudadas estão relacionadas positivamente entre si, podendo ser importantes para a saúde mental do atleta e para favorecer o desempenho esportivo do atleta. Autores da área da Psicologia Positiva (Oliveira & Nakano, 2020), que se ocupam do estudo de construtos como a autoeficácia, a autoestima e o BES, apontam que o desenvolvimento dessas e de outras forças positivas do ser humano promovem interações e emoções positivas, além de possibilitar ao atleta lidar melhor com as demandas e as adversidades existentes no esporte competitivo contemporâneo (Barros et al., 2010; Calvetti et al., 2007; Pedro et al., 2018).

As variáveis estudadas estão associadas a fatores físicos, psicológicos e sociais. A autoeficácia está relacionada positivamente, por exemplo, com níveis mais baixos de ansiedade e um manejo mais adaptativo de lesões esportivas; a autoestima é influenciada por fatores como cor de pele, sexo e o fato de ter uma deficiência física, além de ter se mostrado de grande importância para o bem-estar dos atletas; e o BES sofre influência de aspectos como emoções,

carga de treino e descanso, e suporte social. A dissertação destacou que a prática esportiva pode ser benéfica para a saúde mental, mas não suficiente, por si só, para garanti-la, sendo necessário considerar outros fatores. Por fim, os estudos enfatizaram a necessidade de intervenções específicas para aumentar os níveis desses construtos e potencializar o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos atletas.

Referências da dissertação

- Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109-113.
- Abbott, W., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., & Clifford, T. (2018). The independent effects of match location, match result and the quality of opposition on subjective wellbeing in under 23 soccer players: A case study. *Research in Sports Medicine*, 26(3), 262-275.
- Ahmed, D., Yan Ho, W. K., Begum, S., & López Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, Self-Esteem, and the Will to Win Among Adolescent Athletes: The Effects of the Level of Achievements and Gender. *Frontiers in Psychology*, 12, e580446.
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. Em D. Lavallee & P. Wyllemann (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology.
- Almeida Júnior, C. L. (2020). Psicologia do Futebol Reestruturação do Departamento de Psicologia do Fluminense Football Club. *Anais do Congresso - Congresso Futebol Clube*. Natal, RN.
- Andrews, G. R. (1997). Democracia racial brasileira 1900-1990: um contraponto americano. *Estudos Avançados*, 11(30), 95-115.
- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2018). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622-638.
- Ascone, L., Schlier, B., Sundag, J., & Lincoln, T. M. (2020). Pathways from insecure attachment dimensions to paranoia: The mediating role of hyperactivating emotion regulation versus blaming others. *Psychology and Psychotherapy*, 93(1), 72-87.
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (2024a). *Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa*. Manuscrito não publicado.
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (2024b). *Bem-estar subjetivo em atletas de alto rendimento e seus impactos na prática esportiva: revisão integrativa*. Manuscrito não publicado [Manuscrito submetido para publicação].
- Assis-Souza, D. A., & Albuquerque, P. P. (no prelo). Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: Revisão integrativa. *Revista Pensar a Prática*.

- Ataabadi, Y. A., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A. R., Ferguson, L. J., & Lanovaz, J. L. (2022). The Associations Among Self-Compassion, Self-Esteem, Self-Criticism, and Concern Over Mistakes in Response to Biomechanical Feedback in Athletes. *Frontiers in Sport and Active Living*, 4, e868576.
- Ayala, R. V. (2020). Link between eating disorder risk, self-esteem, and body image among Puerto Rican high school student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 170-178.
- Azzi, R. G., & Polydoro, S. A. J. (2006). *Autoeficácia em diferentes contextos*. Alínea.
- Baba, D., & Balint, L. (2022). The Training Effort for Master Athletes in Romania in Relation to Self-esteem. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1), 155-171.
- Babic, M., Zovko, I. Y., Martinac, M., Babic, R., Katic, S., & Lukanovic, B. (2018). Relationship between physical exercise and mental health of students. *Zdravstveni glasnik*, 2, 33-43.
- Bachman, J. G., & O'Malley, P. (1977). Self-esteem in young men: A longitudinal analysis of the impact of educational and occupational attainment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(6), 365-380.
- Bae, J. S., Cho, E. H., & Lim, T. H. (2021). Examining the Role of Life Skills in Mediating the Relationship between the Basic Psychological Needs and Subjective Well-Being of Taekwondo Student-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, e11538.
- Baldwin, S., & Hoffman, J. (2002). *The dynamics of self-esteem: a growth-curve analysis*. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 101-113.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Pearson Education.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4 (pp. 71-81). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136.
- Bandura, A., O'Leary, A., Taylor, C. B., Gauthier, J., & Gossard, D. (1987). Perceived self-efficacy and pain control: opioid and nonopioid mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 563.

- Bastianon, S., & Greco, G. (2018). The Italian approach to the dual careers of University student-athletes. *Kinesiologia Slovenica*, 24(3), 5-18.
- Bateman, A., & Morgan, K. A. D. (2019). The Postinjury Psychological Sequelae of High-Level Jamaican Athletes: Exploration of a Posttraumatic Stress Disorder-Self-Efficacy Conceptualization. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(2), 144-152.
- Batista, M., Lercas, A., Santos, J., Honório, S., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 20-29.
- Batista, M., Santos, J., Honório, S., Mesquita, H., Serrano, J., & Petrica, J. (2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99-109.
- Baumeister, R. F. (2013). *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. Springer Science and Business Media.
- Beattie, S., Fakehy, M., & Woodman, T. (2014). Examining the moderating effects of time on task and task complexity on the within person self-efficacy and performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 605-610.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
- Bishop, S. R., Lau, M., & Shapiro, S. L. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: the modifying role of psychosocial resources. *Social Science and Medicine*, 59(4), 721-733.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. Em J. P. Robinson & P. R. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. Academic Press.
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909-923.
- Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E. (2009). ACT in context: An exploration of experiential acceptance. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 443-456.

- Bojanic, Ž., Nedeljkovic, J., Šakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality Traits and Self-Esteem in Combat and Team Sports. *Frontiers in Psychology, 10*, e2880.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *PLoS One, 15*(11), e0241284.
- Brasil (2022). *Bolsa Atleta*. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial do Esporte. <https://www.mds.gov.br/webarquivos/cidadania/Esporte/Arquivos/Manual%20do%20Bolsa%20Atleta%202022%20.pdf>
- Briki, W. (2016). Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology, 7*, e1546.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. Em M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers*. Psychology Press.
- Brusokas, A., & Malinauskas, R. (2014). Career self-efficacy among Lithuanian adolescents in sports schools. *Procedia—Social and Behavioral Sciences, 116*, 212-216.
- Buckley, R. C. (2018). Aging Adventure Athletes Assess Achievements and Alter Aspirations to Maintain Self-Esteem. *Frontiers in Psychology, 9*, 225.
- Burrows, A., & Cooper, M. (2002). Possible risk factors in the development of eating disorders in overweight pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity, 26*(9), 1268-1273.
- Capranica, L. et al. (2022). Understanding dual career views of European university athletes: The more than gold project focus groups. *PLoS One, 17*, e0264175.
- Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., & Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud, 15*(2), 36-54.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Oliva, D. S., Calvo, T. G., & León, B. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology, 19*, e69.
- Chia, A., Kern M. L. (2021). Subjective wellbeing and the social responsibilities of business: an exploratory investigation of Australian perspectives. *Applied Research in Quality of Life, 16*(5), 1881-1908.

- Cho, H., Tan, H. Y., & Lee, E. (2020). Importance of perceived teammate support as a predictor of student-athletes' positive emotions and subjective well-being. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 364-374.
- Chrysidis, S., Turner, M. J., & Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215-2224.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (3a ed). SAGE.
- Corrêa, M. A., & Dias, A. C. G. (2020). Core self-evaluations and sportive practice: comparisons between practitioners and non-practitioners college students. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 444-457.
- Costa-Lobo, C., Cordeiro, S. A., Martins, P., & Campina, A. (2017). Subjective well-being, emotional regulation and motivational guidance in high sport competition. Em P. A. S. Pereira, O. Titrek, & G. Sezen-Gultekin (Eds.), *Proceedings of 3rd Internacional Conference on Lifelong Education and Leadership for All* (pp. 134-143). Porto: Polytechnic Institute of Porto.
- Cox, A., Ullrich-French, S., & French, B. (2016). Validity evidence for state mindfulness scale scores in a physical activity context. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 38-49.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). *Contingencies of self-worth*. *Psychological Review*, 14(4), 593-623.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para psicologia* (3a ed., L. Viali Trad.). Artmed.
- Demirci, E., & Çepikkurt, F. (2018). Examination of the relationship between passion, perfectionism and burnout in athletes. *Universal Journal of Education Research*, 6(6), 1252-1259.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2018). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3a ed.) (pp. 254-264). Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35-56.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Domingues, A. M. M., Santos, J. M. F., Serrano, J. J. M, Batista, M. & Petrica, J. M. D. (2022). Gender Differences in Self-Determined Motivation and Subjective Well-Being of Adapted Sport Athletes Members of the Special with Intellectual and Developmental Difficulties Members. *Retos*, 44, 328-334.
- Duchesne, S., & Larose, S. (2007). Adolescent parental attachment and academic motivation and performance in early adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(7), 1501-1521.
- Duncan, S. C., Strycker, L. A., & Chaumeton, N. R. (2015). Sports participation and positive correlates in African American, Latino, and white girls. *Applied Developmental Science*, 19(4), 206-216.
- D'Anna, C., Rio, L., & Paloma, F. G. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 425-429.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão Integrativa versus Revisão Sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-11.
- Estevan, I., Álvarez, O., & Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64.
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: comparisons between combat sports, gender and levels using the trait

meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in Psychology*, 11, 130.

Fox, K. R. (1998). Advances in the measurement of the physical self. Em J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Fitness Information Technology, Inc.

Francisco, R., Espinoza, P., González, M. L., Penelo, E., Mora, M., Rosés, R., & Raich, R. M. (2015). Body dissatisfaction and disordered eating among Portuguese and Spanish adolescents: The role of individual characteristics and internalization of sociocultural ideals. *Journal of Adolescence*, 41, 7-16.

Franco, G. R., & Rodrigues, M. C. (2018). Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: Uma revisão narrativa da literatura. *Temas em Psicologia*, 26(4), 2267-2282.

Gabbard, C. (2004). *Lifelong motor development*. Benjamin Cummings.

Gabriel, E. H., McCann, R. S., Hoch, M. C., & Cramer, R. J. (2020). An intervention based on the health belief model led to improvements in self-efficacy towards ERIPP participation and functional performance in club sport athletes: a pilot study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(10), 921-926.

Goulart, V. R., Silva, W. R., Medeiros, T. E., & Cardoso, F. L. (2019). Atletas de diferentes modalidades esportivas com cor da pele preta tem menor autoestima independentemente de seu status de atleta. *Pensar a Prática*, 22, e51920.

Gouvêa, F. C. (2003). Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 2(2), 45-60.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.

Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 38, 56-60.

Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.

Haraldsdottir, K., Sanfilippo, J., McKay, L., & Watson, A. M. (2021). Decreased Sleep and Subjective Well-Being as Independent Predictors of Injury in Female Collegiate Volleyball Players. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(9), 1-7.

- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. A. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sports Psychology, 15*, 306-318.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. Em J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (vol. 3) (pp. 137-181). Erlbaum.
- Hatzi, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sports Psychology, 26*, 82-95.
- Hayes-Skelton, S. A., Calloway, A., Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2015). Decentering as a potential common mechanism across two therapies for generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(2), 395-404.
- Heatherton, T. F. & Wyland, C. (2003). Assessing self-esteem. Em S. Lopez & R. Snyder (Eds.), *Assessing positive psychology*. APA.
- Hepler, T. J., Ritchie, J., & Hill, C. R. (2018). Within-person relationship between self-efficacy and performance across trials: effect of task objective and task type. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58*(11), 1572-1581.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Questionnaire for the psychological evaluation of sports performance: Complementary study between TCT and TRI. *Revista de Psicología del Deporte, 15*, 71-93.
- Hewitt, J. P. (2009). Self-Esteem. Em S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (vol. 2). Wiley-Blackwell.
- Hill, Y., Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamic perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology, 7*(4), 333-341.
- Hosein, G. M., Besharat, M., & Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 30*, 1265-1271.
- Hutz, C. S. & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica, 10*, 41-49.
- Hutz, C. S., Zanon, C., & Vazquez, A. C. S. (2014). Escala de autoestima de Rosenberg. Em C. S. Hutz (Org.). *Avaliação em psicologia positiva*. Artmed.
- Kristiansen, E. (2017). Walking the line: how young athletes balance academic studies and sport in international competition. *Sport in Society, 20*(1), 47-65.

- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K., & Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Dover. (Original publicado em 1890).
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- Jongbloed, J. (2018). Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans. *European Education Research Journal*, 17(5), 733-754.
- Jáuregui Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 588.
- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kirschen, G. W., Jones, J. J., & Hale, L. (2020). The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(5), 503-512.
- Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., & Londoño López, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19-53.
- Kochar, R. K. (2018). A comparative study of self-esteem, life satisfaction, and positive and negative affect among sports person and non-sports person. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 136-143.
- Kristiansen, E. (2017). Walking the line: how young athletes balance academic studies and sport
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.

- Kristoffersen I. (2018). Great expectations: education and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64-78.
- Kuijer, R. G. & de Ridder, D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: the role of self-efficacy. *Psychology and Health*, 18(3), 313-330.
- Layous, K., & Zanon, C. (2014). Avaliação da felicidade subjetiva: para além dos dados de autorrelato. Em C. S. Hutz (Org.), *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lent, R. W., Hackett, G., & Brown, S. D. (2004). Una perspectiva Social Cognitiva de la transición entre la escuela y el trabajo. *Evaluar*, 4, 1-7.
- Levin, K. A. (2006). Study design iii: Cross-sectional studies. *Evidence-based Dentistry*, 7, 24-25.
- Lu, F. J. H., & Hsu, Y. (2013). *Injured Athletes' Rehabilitation Beliefs and Subjective Well-Being: The Contribution of Hope and Social Support*. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98.
- Lukanovic, B., Babic, M., Katic, S., Ýerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlovic, M., & Babic, D. (2020). Mental health and self-esteem of active athletes. *Psychiatria Danubina*, 32 (Supl 2), 236-243.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139, 439-457.
- Lyashenko, V., Kozhanova, O., & Korzh, E. (2020). Linkage of athlete's individual-psychological characteristics with the effectiveness of mental performance. *Slobozhansky Science and Sports Vysnik*, 1(75), 81-85.
- Machado, T. A., Balaguer, I., Paes, M. J., Fernandes, G. J., & Stefanello, J. M. F. (2019). Self-efficacy in volleyball: what has been evaluated?. A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 76-94.

- Marin-Urquiza, A., Ferreira, J. P., & Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861-871.
- Marrone, D. B. I., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2019). O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 229-238.
- Marroquín, B., Nolen-Hoeksema, S., Clark, M. S., & Stanton, A. L. (2019). Social influences on cognitive processing in enacted social support: Effects on receivers' cognitive appraisals, emotion, and affiliation. *Anxiety Stress Coping*, 32(4), 457-475.
- Marsh, H. W., Martin, A., Yeung, A., & Craven, R. (2018). Competence self-perceptions. Em A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation, second edition: Theory and Application*. The Guilford Press.
- Mastrogianni, A., Psychountaki, M., & Donti, O. (2020). Self-perceptions and self-esteem in adolescent rhythmic gymnasts: *Is training level a determinant?* 12(3), 357-366.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among US adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238-244.
- McGee, R., & Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health-compromising behaviors among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23(5), 569-582.
- Mellalieu, S. D. et al. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in competition environment. *Journal of Sport Sciences*, 27(7), 729-744.
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. [Tese de Doutorado]. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Monma, T. et al. (2018). Sleep disorder risk factors among student athletes. *Sleep Medicine*, 44, 76-81.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514-524.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.

- Mruk, C. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4a ed.). Springer.
- Mujika, I. (2019). Case Study: Long-Term Low-Carbohydrate, High-Fat Diet Impairs Performance and Subjective Well-Being in a World-Class Vegetarian Long-Distance Triathlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(3), 339-344.
- Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M., & González-Hernández, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1416.
- Nakano, T. C., & Silva, G. M. (2020). Interfaces entre psicologia do esporte e psicologia positiva: Uma revisão bibliográfica. Em T. C. Nakano & E. M. Peixoto (Orgs.). *Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico*. Vetor.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2, 85-101.
- Nikander, J. A., Aunola, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2022). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(4), 789-797.
- Nogueira, F. C. A., Bara Filho, M. G., & Lourenço, L. M. (2019). Aplicação do modelo izof para ansiedade e autoeficácia em atletas de voleibol: Um estudo de caso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25(4), 338-343.
- Noguri, R., Kawata, Y., Yamaguchi, S., Shibata, N., & Ota, T. (2022). High Organization-Based Self-Esteem Is Associated With Lower Risk of Depressive Symptoms Among University Athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, e141271.
- Oancea, B. M. (2016). *Aspecte Practice ale Baschetului Scolar* (pp. 15-25). Universitatea Transilvania Brasov.
- Oliveira, K. S., & Nakano, T. C. (2020). Resiliência e esporte: Aspectos conceituais, históricos e práticos dessa relação. Em T. C. Nakano, & E. M. Peixoto (Orgs.). *Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico*. Vetor.
- Omar-Fauzee, M. S., Don, Y., Susterna, N., Saputra, Y. M., Hanif, S., Abdullah, N. M., & Shahril, M. I. (2014). Examining the Indonesia and Malaysia student-athletes coping strategy in sports. *European Scientific Journal*, 2, 1857-1881.

- Orth, U., Robins, R. W. & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Personality Processes and Individual Differences*, 95(3), 695-708.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133-149.
- Ouyang, Y, Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039.
- Pacico, J. C., Ferraz, S. B., & Hutz, C. S. (2014). Autoeficácia - Yes we can! In C. S. Hutz (Org.). *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 111-119). Artmed.
- Page et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71).
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.
- Peng, J., Zhang, J., Zhao, L., Fang, P., & Shao, Y. (2020). Coach-Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, e4675.
- Peterson, C. (2013). *Pursuing the good life. 100 reflections on positive psychology*. Oxford University Press.
- Petisco-Rodríguez, C., Sánchez-Sánchez, L. C., Fernández-García, R., Sánchez-Sánchez, J., & García-Montes, J. M. (2020). Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, e6754.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C. A., Reel, J. J., & Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 621-632.
- Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Khmel'nitska, I., & Kurdybakha, O. (2022). Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 593-599.

- Petrovskaya, T., & Arnautova, L. (2019). Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes. *Actual Problems of Psychology: A Collection of Scientific Works*, 10(33), 160-168.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Prince-Embury, S. (2013). Translating resilience theory for assessment and application with children, adolescents, and adults: Conceptual issues. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 9-16). Springer.
- Qasim, S., Telfah, Y., & Haddad, Y. (2019). Physical self-esteem of wheelchair basketball players. *Acta Gymnica*, 49(1), 3-9.
- Qasim, S., Telfah, Y., Haddad, Y., & AbuMoh'd, M. F. (2020). Does the Exercise and Self-Esteem Model Work on Wheelchair Basketball Players? *Sport Mont*, 18(1), 47-51.
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., & Bermúdez, M. P. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Qurban, H., Wang, J., Siddique, H., Morris, T., & Qiao, Z. (2019). The mediating role of parental support: The relationship between sports participation, self-esteem, and motivation for sports among Chinese students. *Current Psychology*, 38, 308-319.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Rano, J., Fridén, C., & Eek, F. (2019). Effects of acute psychological stress on athletic performance in elite male swimmers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 1068-1076.
- Reigal, R. E., Delgado-Giralt, J., & López-Cazorla, R., Hernández-Mendo, A. (2018). Sports psychological profile and competitive state anxiety in triathletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, 125-132.
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2019). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy

in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 241.

Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 1, 67-71.

Rice et al. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333–1353.

Richards, A. J. (2018). *Kentuckian middle school students' self-efficacy and their participation in physical sports: A correlation study*. [Tese de Doutorado]. Liberty University.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image. Revised edition*. Wesleyan University Press.

Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., Barrell, D., & Heuzé, J. P. (2021). The positive association between perceived parental responsiveness and self-esteem, anxiety, and thriving among youth rugby players: *A multigroup analysis*. *Journal of Sports Sciences*, 39(13), 1537-1547.

Rovinak, L., Sallis, J., Saelens, B., Frank, L., Marshall, S., Norman, G., et al. (2010). Adults' physical activity patterns across life domains: Cluster analysis with replication. *Health Psychology*, 29(5), 496-505.

Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., Katz, I. M., & Zacher, H. (2017). Linking dimensions of career adaptability to adaptation results: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 151-173.

Šagát, P., Bartik, P., Lazic, A., Tohănean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., Knjaz, D., Alexe, C. I., & Curitianu, I. M. (2021). Self-esteem, individual versus team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, e12915.

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.

Samulski, D. (2009). *Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas (2ª ed.)*. Manole.

Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277-307.

Sanches, S. M., & Días, J. D. (2008). Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2(2), 1-23.

- Sbicio, J. B., Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., & Dell'Aglio, D. D. (2012). Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). *Psico*, 43(2), 139-146.
- Schimmack, U., & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395-406.
- Scorsolini-Comin, F. & Santos, M.A. (2010). Psicologia Positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 440-448.
- Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Silva et al. (2015). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(3), 183-188.
- Silva, A. M. B., Luz, T. S. R., Afonso, R. M., Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., Carvalho, L. F., & Enumo, S. R. F. (2015). Escala de Autoeficácia para Bailarinos (EABAI): construção e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 83-88.
- Silva, W. R., Medeiros, T. E., Pesca, A. D., Vieira, E. P., & Luiz Cardoso, F. (2021). Construct validity of Rosenberg Self-esteem Scale in Brazilian Athletic Context. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(3), 171-175.
- Singh, A., & Singh, A. (2017). Comparative study of social support among individual, team and dual sports athletes. *International Journal of Current Research and Review*, 9(14), 19-22.
- Sivrikaya, M. H. (2019). The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 75-79.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & McLeod T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.

- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
- Straub, C. L., & Leahy, J. E. (2015). Application of a modified health belief model to the pro-environmental behavior of private well water testing. *JAWRA Journal of the American Water Resources Association*, 50, 1515-1526.
- Tapper, K., & Ahmed, Z. (2018). A Mindfulness-Based Decentering Technique Increases the Cognitive Accessibility of Health and Weight Loss Related Goals. *Frontiers in Psychology*, 9, e587.
- Teixeira, M. D., Pereira, A. P., Marques, M. V., Saraiva, J. M., & Macedo, A. F. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(2), 135-140.
- Tenório, D., & Del Pino, J. (2008). *La presión: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento*. MC Sports.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. Em S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-264). Human Kinetics.
- Varley, M. C., Gregson, W., McMillan, K., Bonanno, D., Stafford, K., Modonutti, M., et al. (2017). Physical and technical performance of elite youth soccer players during international tournaments: Influence of playing position and team success and opponent quality. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 18-29.
- Vento, K. A. (2017). *The Effects of Progressive Muscle Relaxation on the Subjective Well-Being of Collegiate Athletes* [Dissertação de Mestrado]. California State University.
- Verner-Filion et al. (2014). Passion, coping, and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. *International Journal of Sports Psychology*, 45, 516-537.
- Vicent, M., Inglés, C. J., González, C., Sanmartín, R., Aparicio-Flores, M. P., & García-Fernández, J. M. (2019). Perfectionism profiles and academic causal self-attributions in Spanish primary education students. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 103-110.
- Vieira, L. F., Teixeira, C. L., Vieira, J. L. L., & Oliveira Filho, A. (2011). Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 13(3), 183-188.

- Vikram, S. (2020). Study on Self Esteem Level of World Ranking Women Marathon Runners. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences*, 6(1), 81-86.
- Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Análisis del bienestar subjetivo del jugador de pádel. *Journal of Sport Psychology*, 29(1), 29-38.
- Von Rosen, P., & Heijne, A. (2021). Subjective well-being is associated with injury risk in adolescent elite athletes. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(6), 748-754.
- Vysochina, N. L., & Voronova, V. I. (2012). Self-assessment of qualified chess players and its influence on the result of sports activity. *Sports psychologist*, 22(3), 593-599.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports (Basel)*, 7(6), 148.
- Waters, A., & Lovell, G. (2002). An examination of the homefield advantage in a professional English soccer team from a psychological standpoint. *Football Studies*, 5(1), 46-59.
- Watson, A., & Brickson, S. (2018). Impaired Sleep Mediates the Negative Effects of Training Load on Subjective Well-Being in Female Youth Athletes. *Sports Health*, 10(3), 244-249.
- Watson, A., & Brickson, S. (2019). Relationships Between Sport Specialization, Sleep, and Subjective Well-Being in Female Adolescent Athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 29(5), 384-390.
- Watson, A., Brickson, S., Brooks, A., & Dunn, W. (2017). Subjective well-being and training load predict in-season injury and illness risk in female youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 194-199.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - Expanded Form*. The University of Iowa.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6a ed.). Artmed.
- Westerstahl, M., Jansson, E., Barnekow-Bergkvist, M., & Aasa, U. (2018). Longitudinal changes in physical capacity from adolescence to middle age in men and women. *Scientific Reports*, 8(1), 14767.
- Yigiter, K., & Bayazit, B. (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(3), 424-429.

- Yilmaz, A., Esenturk, O. K., Ulas, M., & İlhan, E. L. (2017). Are the social anxieties of the student-athletes, the determinants of their self-esteem? *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17(2), 552-558.
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (Panas). Em C. S. Hutz (org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Artmed.
- Zapata-Capellino, J. L., & Gómez-Lafuente, J. (2017). Programa de intervención en base a las fuentes de autoeficacia para incrementar el rendimiento de un jugador de bowling. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 15(2), 172-194.
- Zhang, C. Q., Xin, L. Chung, P. K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D. et al. (2021). The Effects of Mindfulness on Athlete Burnout, Subjective Well-being, and Flourishing Among Elite Athletes: A Test of Multiple Mediators. *Mindfulness*, 12(8), 1899-1908.
- Zhang, L., & Leung, J. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83-91.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 2295-2303.

Anexo I – Escala Geral de Autoeficácia³

Construída por Pacico, Ferraz e Hutz (2014)

INSTRUÇÕES

Leia atentamente cada item e marque o número que corresponde à situação que mais descreve você.

1. Eu sou capaz de atingir a maior parte dos objetivos que defino para mim.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

2. Eu sou capaz de superar muitos desafios.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

3. Costumo ser persistente na busca de meus objetivos.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

4. Eu acredito que eu posso ter sucesso em quase qualquer coisa que eu resolva fazer.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

5. Eu posso fazer a maioria das coisas melhor do que as pessoas em geral.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

6. Mesmo quando as coisas estão difíceis, eu posso desempenhá-las muito bem.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

7. Quando faço planos, sei que posso fazer que eles deem certo.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

8. Se algo parece muito complicado eu nem tento fazer.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

9. Se eu não consigo fazer algo pela primeira vez, eu continuo tentando até conseguir.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

10. Eu sou uma pessoa autoconfiante.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

11. Quando eu defino objetivos importantes para mim eu raramente os atinjo.

³ Instrumento utilizado exclusivamente para fins de pesquisa.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

12. Quando traço um objetivo logo começo a colocá-lo em prática.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

13. Quando problemas inesperados acontecem, eu não lido bem com eles.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

14. Eu costumo persistir em meus planos.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

15. Sou confiante de que posso lidar bem com situações inesperadas.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

16. Eu desisto das coisas antes de completá-las.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

17. Quando enfrento problemas, geralmente posso encontrar várias soluções.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

18. Dificilmente eu vou me dar bem na vida.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

19. Quando eu falho, eu tenho vontade de tentar mais.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

20. Eu me sinto inseguro com relação a minha capacidade de fazer as coisas.

Sempre Falso _1_2_3_4_5_ Sempre Verdadeiro

Anexo II – Escala de Autoestima de Rosenberg⁴

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Adaptação de Hutz e Zanon (2011)

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada.

1) Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo tanto quanto as outras pessoas.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

2) Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

3) Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

4) Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

5) Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

6) Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

7) No conjunto, eu estou satisfeito comigo.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

8) Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

9) Às vezes eu me sinto inútil.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

10) Às vezes eu acho que não presto para nada.

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

⁴ Instrumento utilizado exclusivamente para fins de pesquisa.

Anexo III - Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)⁵

Adaptação de Zanon, Bastianello, Pacico e Hutz (2013)

Esta escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque a resposta adequada no espaço ao lado da palavra. Indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente.

1 - nem um pouco | 2 - um pouco | 3 - moderadamente | 4 - bastante | 5 - extremamente

1. Aflito _____
2. Amável _____
3. Amedrontado _____
4. Angustiado _____
5. Animado _____
6. Apaixonado _____
7. Determinado _____
8. Dinâmico _____
9. Entusiasmado _____
10. Forte _____
11. Humilhado _____
12. Incomodado _____
13. Inquieto _____
14. Inspirado _____
15. Irritado _____
16. Nervoso _____
17. Orgulhoso _____
18. Perturbado _____
19. Rancoroso _____
20. Vigoroso _____

⁵ Instrumento utilizado exclusivamente para fins de pesquisa.

Apêndice I - Questionário de caracterização do participante

Qual é o seu email?

Qual é o seu sexo?

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Prefiro não informar

Qual é a sua idade?

Em qual cidade e estado você reside?

Qual é o seu grau de escolaridade?

- ☐ Ensino fundamental incompleto
- ☐ Ensino fundamental completo
- ☐ Ensino médio incompleto
- ☐ Ensino médio completo
- ☐ Ensino superior incompleto
- ☐ Ensino superior completo

Em qual dos intervalos abaixo melhor se encaixa a sua renda familiar?

- ☐ Até um salário mínimo (R\$ 1302,00)
- ☐ Até dois salários mínimos (R\$ 2604,00)
- ☐ De dois a quatro salários mínimos (R\$ 2604,00 a R\$ 5208,00)
- ☐ De quatro a dez salários mínimos (R\$ R\$ 5208,00 a R\$ 13020,00)
- ☐ De dez a vinte salários mínimos (R\$ 13020,00 a R\$ 26040,00)
- ☐ Vinte salários mínimos ou mais (R\$ 26040,00 ou mais)

☐ Prefiro não informar

Você tem alguma religião e/ou espiritualidade?

☐ Sim

☐ Não

Qual modalidade esportiva você pratica?

Há quanto tempo você pratica a modalidade?

Considerando este ano e o ano anterior, qual foi o nível da competição oficial mais importante que você participou?

☐ Regional

☐ Nacional

☐ Internacional

Atualmente, você possui outra profissão, além da carreira esportiva?

☐ Sim

☐ Não

Apêndice II - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Convidamos você a participar da pesquisa: Relações entre aptidão física e autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos. O objetivo desta pesquisa é investigar a relação entre aptidão física, autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo em atletas competitivos. Sua participação é importante, pois compreender como variáveis psicológicas se manifestam no atleta pode auxiliar na elaboração e implementação de programas visando beneficiar a sua prática e a sua vida como um todo. Caso você aceite participar desta pesquisa será necessário responder questionários sobre aspectos psicológicos, como autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo, na plataforma Google Forms; com tempo estimado de 30 minutos. O risco desta pesquisa é passar por algum tipo de desconforto psicológico pelo fato de poder ser inquirido sobre dificuldades pessoais relacionadas a aspectos psicológicos. Para minimizar os riscos, há possibilidade do encerramento da participação na pesquisa e de deixar de preencher os questionários a qualquer momento, além disso, o pesquisador poderá acolher, orientar e encaminhar para serviços de atendimento psicológico os participantes que se sentirem desconfortáveis. No que diz respeito aos benefícios diretos previstos para os participantes da pesquisa, será produzido uma cartilha a ser entregue a eles, onde constará informações acerca de aptidão física, autoeficácia, autoestima e BES, abordando formas de obtê-las individualmente em níveis adequados. Além disso, são previstos possíveis benefícios indiretos gerados após o preenchimento dos questionários, tais como satisfação de contribuir para uma pesquisa relevante cientificamente e obtenção de autoconhecimento relacionado aos construtos avaliados. Você poderá obter quaisquer informações relacionadas a sua participação nesta pesquisa, a qualquer momento que desejar, por meio dos pesquisadores do estudo. Sua participação é voluntária, e em decorrência dela você não receberá qualquer valor em dinheiro. Você não terá nenhum gasto por participar nesse estudo, pois qualquer gasto que você tenha por causa dessa pesquisa lhe será ressarcido. Você poderá não participar do estudo, ou se retirar a qualquer momento, sem que haja

qualquer constrangimento junto aos pesquisadores, ou prejuízo quanto ao clube esportivo que faça parte, bastando você dizer ao pesquisador que lhe entregou este documento. Você não será identificado neste estudo, pois a sua identidade será de conhecimento apenas dos pesquisadores da pesquisa, sendo garantido o seu sigilo e privacidade. Você tem direito a requerer indenização diante de eventuais danos que você sofra em decorrência dessa pesquisa.