



**XXIV SEMANA DE EXTENSÃO E XXIX JORNADA
CIENTÍFICA UNIVERSO GOIÂNIA – SEMEX HÍBRIDA**

**“Empreendedorismo com
Responsabilidade Socioambiental”
De 28 a 31 de Outubro de 2025**

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Aspectos Emocionais e Saúde Mental em Atletas de Voleibol: Um Estudo Baseado em Questionário Online.

Ana Victória
Rudgeri¹ Ludmilla Cardoso
dos Santos² Maria EduarPda
Albernaz³ Prof^o José da
Rocha⁴

RESUMO

O presente relato de experiência descreve uma ação desenvolvida no âmbito dos estudos de Psicologia do Esporte, com foco na análise da saúde mental de atletas de voleibol e na compreensão das emoções predominantes antes, durante e após as partidas. O trabalho teve como objetivo principal investigar a influência dos estados emocionais sobre o desempenho esportivo e o bem-estar psicológico dos jogadores, ressaltando a importância do equilíbrio emocional no contexto competitivo. A metodologia adotada consistiu na aplicação de um questionário digital, elaborado no Google Forms, direcionado a atletas amadores e profissionais de voleibol. O instrumento abordou variáveis como ansiedade, motivação, estresse, confiança e satisfação em diferentes fases da competição. Os resultados obtidos revelaram que, antes das partidas, predominam sentimentos de ansiedade e expectativa; durante o jogo, as emoções mais recorrentes foram concentração e foco; e, após as partidas, emergiram sensações de alívio, alegria ou frustração, de acordo com o desempenho e o resultado final. Verificou-se que a autoconfiança, o apoio da equipe e o manejo das emoções exercem papel fundamental tanto na regulação emocional quanto na performance esportiva. A experiência proporcionou uma reflexão sobre a relevância do acompanhamento psicológico no esporte, evidenciando a necessidade de estratégias de fortalecimento emocional e prevenção de adoecimentos psíquicos. Conclui-se que ações voltadas à compreensão e manejo das emoções contribuem significativamente para o desempenho saudável e sustentável dos atletas, reafirmando o papel da Psicologia na promoção da saúde mental no contexto esportivo.

Palavras - chave: emoções, saúde mental voleibol.

1 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia

2 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Psicologia pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia