IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO FUTSAL NA SAÚDE MENTAL DE ATLETAS JOVENS

Denisson Jarlan Teixeira Marques[1]
Gustavo Faustino Gonçalves[2]
Kauã Augusto Costa da Silva[3]
Karolline Moreira de Sousa[4]
Raissa Vitoria de Oliveira Alves[5]
Lorena Fleury de Mora[6]

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática regular do futsal na saúde mental de atletas jovens, considerando aspectos relacionados ao bem-estar psicológico, motivação, ansiedade e interação social. A pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo, de abordagem quantitativa, realizado com praticantes de futsal na faixa etária entre 19 e 23 anos. Os dados foram obtidos por meio de questionário aplicado aos participantes, sendo constatado que 100% praticam a modalidade há mais de três anos. Em relação à frequência semanal de treinos, verificou-se que 50% treinam uma vez por semana, enquanto os demais realizam treinamentos três vezes ou mais. Os resultados demonstraram que a prática do futsal exerce impactos positivos sobre a saúde mental dos atletas. Durante períodos sem treinamento, 50% relataram redução da motivação diária, 25% aumento dos níveis de estresse e 25% não perceberam alterações significativas. Além disso, todos os participantes afirmaram que o futsal contribui para o enfrentamento das dificuldades cotidianas. Observou-se ainda predominância de ansiedade pré-competitiva ocasional, sentimentos de frustração após derrotas e maior motivação após vitórias. Conclui-se que o futsal influencia positivamente o equilíbrio emocional, o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos atletas investigados.

Palavras-chave: Ansiedade; futsal; saúde mental; treinamento esportivo; jovens atletas.

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goiânia.
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goiânia.
[5] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goiânia.
[6] Docente do Centro Universo Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifica Universidade Catolica de Goiás- PUC GO -2018.