

IMPACTO DO TREINAMENTO NA SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DE BASE: UM ESTUDO DE REVISÃO

Leonardo COSTA

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

E-mail: leonardo.costa14551@alunos.funepe.edu.br

Ana LAURENTINO

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: ana.laurentino13737@alunos.funepe.edu.br

Julio Cesar RODRIGUES

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: julio.rodrigues@funepe.edu.br

Fernando FABRIZZI

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: ferfabrizzi@funepe.edu.br

Lucas AGOSTINI

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: lucas.agostini@funepe.edu.br

Donaldo CAMPOS

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: donaldo.filho@funepe.edu.br

George PETRALLAS

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Penápolis, Brasil

e-mail: george.petrallas@funepe.edu.br

EIXO TEMÁTICO: INTERFACES DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

RESUMO

O futebol, especialmente no nível de base, é um ambiente desafiador que exige grande dedicação, disciplina e esforço físico e mental. A pressão para alcançar o sucesso, a competição intensa e as expectativas elevadas podem afetar profundamente a saúde mental dos jovens atletas. Por esse motivo, é essencial compreender como o treinamento no futebol pode impactar a saúde mental desses indivíduos e desenvolver estratégias para promover o bem-estar psicológico. O objetivo desta pesquisa é investigar como o treinamento no futebol, especialmente em nível de base, afeta a saúde mental dos jovens atletas. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura existente, utilizando a base do Google Acadêmico. A pesquisa incluiu artigos acadêmicos de estudos de caso e revisões sistemáticas publicados entre 2021 a 2023, em português, focando em aspectos como pressão competitiva, expectativas sociais e o

papel do suporte emocional no desempenho e bem-estar dos atletas de base. De acordo com a análise dos estudos selecionados, foi possível observar que a pressão para obter resultados, aliada à competitividade do ambiente, pode levar a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão entre jovens atletas. No entanto, práticas de treinamento que enfatizam o desenvolvimento pessoal, a resiliência e o suporte emocional podem mitigar esses efeitos negativos. Intervenções que incluem orientação psicológica e ambientes de treinamento positivos mostraram melhorar o bem-estar mental dos atletas. Dessa forma, é fundamental que treinadores, clubes e responsáveis pelo esporte em nível de base reconheçam a importância da saúde mental e integrem práticas que promovam o bem-estar psicológico dos jovens atletas. A criação de um ambiente de apoio, aliado a estratégias de gestão do estresse, pode contribuir significativamente para uma experiência esportiva mais saudável e enriquecedora.

Palavras-chave: Saúde Mental, Atletas de Base, Futebol.