

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

Daniel Alberto Assis Souza*, Paloma Pegolo de Albuquerque*, Carolina Rosa Campos*

*Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Instituto de Educação, Letras, Artes, Ciências Humanas e Sociais, Uberaba, MG, Brasil.

DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2026e40231566>

Resumo

No esporte contemporâneo, atletas se deparam com diversos desafios capazes de gerar condições estressantes, o que exige o desenvolvimento de recursos pessoais para lidar com adversidades. Nesse contexto, a Psicologia Positiva pode contribuir para a compreensão, o fortalecimento e o desenvolvimento de fatores de proteção, como autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo, favorecendo o rendimento esportivo e a qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo descrever os níveis de autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo de atletas competitivos e investigar as correlações entre esses construtos e variáveis sociodemográficas e contextuais. Participaram 95 atletas competitivos brasileiros, majoritariamente homens, com média de idade de 25,88 anos, praticantes de diferentes modalidades esportivas. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário sociodemográfico, da Escala de Autoeficácia Geral, da Escala de Autoestima de Rosenberg e da Escala de Afetos Positivos e Negativos. Os resultados indicaram que a maioria dos atletas apresentou níveis de autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo iguais ou superiores à média populacional, além de correlações estatisticamente significativas entre esses construtos. Conclui-se que a prática esportiva pode contribuir para a promoção da saúde mental de atletas competitivos, reforçando a importância de intervenções psicológicas voltadas ao fortalecimento desses recursos.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia Positiva; Desenvolvimento positivo; Qualidade de vida; Atletas de alto rendimento; Psicologia do Esporte.

Introdução

A Psicologia Positiva é um movimento que investiga emoções, características individuais e instituições positivas, com foco na promoção da saúde mental e na prevenção de adoecimentos¹. Ao direcionar a investigação científica para aspectos positivos do funcionamento humano, essa abordagem contribui para o enfrentamento das adversidades da vida e para a manutenção do bem-estar e da felicidade^{2,3}.

No esporte contemporâneo, atletas se deparam com múltiplos desafios capazes de gerar condições estressantes⁴. Nesse contexto, a Psicologia Positiva pode contribuir para a compreensão e o fortalecimento de recursos pessoais e fatores de proteção, como autoeficácia, autoestima e bem-estar subjetivo (BES), favorecendo tanto o rendimento esportivo quanto a qualidade de vida^{5,6}.

A autoeficácia refere-se ao julgamento que o indivíduo faz de suas próprias capacidades, exercendo papel central na regulação da ação humana, ao influenciar pensamentos, emoções, motivação e desempenho⁷⁻⁹. Indivíduos com níveis elevados de autoeficácia tendem a estabelecer metas mais desafiadoras, persistir diante de dificuldades e apresentar maior bem-estar psicológico, além de menores níveis de estresse e sintomas depressivos^{7,10-12}. No contexto esportivo, atletas com maior percepção de autoeficácia demonstram melhor desempenho, maior motivação e maior capacidade de lidar com as exigências físicas e psicológicas do treinamento e da competição¹³.

Outro construto relevante no esporte é a autoestima, entendida como o componente avaliativo do autoconceito, que envolve sentimentos de autovalorização ou autodepreciação¹⁴. Níveis mais elevados de autoestima associam-se positivamente ao ajustamento emocional e ao uso de estratégias adaptativas de *coping*, compreendidas como esforços cognitivos e comportamentais voltados ao manejo de situações estressoras no ambiente esportivo¹⁵⁻¹⁷. Além disso, a autoestima apresenta associação negativa com sintomas depressivos¹⁸ e relação positiva com o rendimento esportivo¹⁹, reforçando sua importância no contexto do esporte competitivo.

O BES refere-se às avaliações cognitivas e afetivas que os indivíduos fazem de suas vidas, sendo geralmente compreendido como uma estrutura tripartite composta por satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos²⁰. Estudos indicam que atletas com níveis mais elevados de BES tendem a apresentar menor incidência de lesões e melhor saúde física e mental²¹, além de associações positivas com construtos como autoconfiança²² e motivação²³.

Embora a prática esportiva competitiva possa promover benefícios psicológicos, como prazer, satisfação e realização pessoal^{24,25}, também pode estar associada a experiências negativas, incluindo frustração, exaustão, sintomas depressivos e distúrbios do sono^{26,27}. Em um cenário no qual aspectos técnicos, físicos e táticos estão cada vez mais equilibrados, variáveis psicológicas frequentemente assumem papel decisivo no desempenho esportivo^{28,29}. Assim, compreender como autoeficácia, autoestima e BES se manifestam em atletas competitivos pode subsidiar intervenções voltadas à promoção da saúde mental e ao aprimoramento do desempenho. Ademais, observa-se escassez de estudos nacionais que integrem esses construtos da Psicologia Positiva no contexto esportivo^{30,31}, o que justifica a realização da presente pesquisa. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi descrever os níveis de autoeficácia, autoestima e BES em atletas competitivos e investigar as correlações entre esses construtos e variáveis sociodemográficas e contextuais.

Método

Delineamento do estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quantitativa, delineamento transversal e caráter descritivo, comparativo e correlacional. Essa classificação justifica-se pelo objetivo central de descrever os níveis de autoeficácia, autoestima e BES de atletas competitivos, bem como investigar relações entre esses construtos e variáveis sociodemográficas e contextuais. Pesquisas quantitativas visam mensurar variáveis e examinar relações entre elas, enquanto estudos transversais realizam a coleta de dados em um único momento temporal³². Além disso, delineamentos descritivos e correlacionais possibilitam a identificação de padrões, diferenças entre grupos e associações entre variáveis³³. Para atender a esses propósitos, utilizou-se o método de levantamento (*survey*), com aplicação de questionário sociodemográfico e escalas psicométricas padronizadas, caracterizando o estudo como um levantamento de campo com instrumentos de autorrelato.

Participantes

Participaram da pesquisa 95 atletas competitivos brasileiros, sendo 87,4% homens, com idades entre 18 e 50 anos ($M = 25,88$; $DP = 9,35$). Foram considerados atletas competitivos aqueles que estavam participando ou se preparando para participar de competições oficiais (internacionais, nacionais ou regionais) ou amadoras reconhecidas por entidades esportivas, independentemente do nível (profissional, semiprofissional, federado ou amador).

Os critérios de inclusão foram: idade mínima de 18 anos; estar em atividade na modalidade no momento da coleta; participação ou preparação para competições organizadas por entidades esportivas; ser brasileiro nato; e concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos atletas que praticavam a modalidade apenas de forma recreativa e atletas universitários sem participação esportiva fora do âmbito acadêmico.

A maioria dos participantes era proveniente do estado de Minas Gerais ($n = 90$; 94,8%), havendo ainda atletas de Goiás, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo ($n = 1$; 1,1% cada). A amostra contemplou atletas das seguintes modalidades esportivas: badminton ($n = 6$; 6,32%), basquetebol ($n = 21$; 22,1%), futebol ($n = 43$; 45,26%), futsal ($n = 4$; 4,21%), handebol ($n = 1$; 1,05%), jiu-jitsu ($n = 5$; 5,26%), judô ($n = 7$; 7,37%), mountain bike ($n = 1$; 1,05%), natação ($n = 2$; 2,1%), tênis de mesa ($n = 4$; 4,21%) e voleibol ($n = 1$; 1,05%).

O tempo de prática esportiva variou de 1 ano a 16 anos ou mais, sendo que a maior parte dos participantes apresentava experiência superior a cinco anos ($n = 76$; 80%). Quanto ao nível competitivo, a maioria havia participado de competições regionais no ano da coleta ou no ano anterior ($n = 65$; 69,5%), seguida por competições nacionais ($n = 25$; 26,3%) e internacionais ($n = 4$; 4,2%).

Instrumentos

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário sociodemográfico e de três escalas psicométricas. O questionário, elaborado pelos autores, reuniu informações como sexo, idade e modalidade esportiva praticada, possibilitando a caracterização da amostra.

A autoeficácia foi avaliada pela Escala de Autoeficácia Geral¹¹, composta por 20 itens que avaliam a percepção da capacidade de lidar com desafios e situações cotidianas, tais como “Eu sou capaz de atingir a maior parte dos objetivos que defino para mim”, respondidos em escala Likert de cinco pontos. A escala apresenta consistência interna adequada ($\alpha = 0,89$).

A autoestima foi mensurada por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg^{34,35}, composta por 10 itens de autorrelato, como “Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo tanto quanto as outras pessoas”, respondidos em escala de quatro pontos, variando de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. A escala apresenta consistência interna satisfatória ($\alpha = 0,90$).

O BES foi avaliado pela Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)³⁶, composta por 20 itens que descrevem emoções positivas (como “animado”, “entusiasmado”) e negativas (como “nervoso”, “afrito”), respondidos em escala Likert de cinco pontos³⁷. Os coeficientes de consistência interna foram de 0,83 para afetos positivos e 0,77 para afetos negativos.

Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados ocorreu presencialmente entre outubro de 2023 e fevereiro de 2024, em uma cidade do interior de Minas Gerais, nos locais habituais de treino dos atletas, como clubes, centros esportivos e outras instituições esportivas. A aplicação foi conduzida pelo pesquisador, com instrumentos autoaplicáveis em formato impresso, permanecendo disponível para esclarecimento

de dúvidas.

Antes da aplicação, os participantes receberam informações sobre os objetivos do estudo, os aspectos éticos e a garantia de confidencialidade, sendo posteriormente convidados a assinar o TCLE. O tempo médio de preenchimento foi de aproximadamente 30 minutos.

O recrutamento ocorreu por conveniência, por meio de uma adaptação do método bola de neve. Inicialmente, foram indicadas instituições esportivas por um órgão público municipal responsável pelas ações de esporte e lazer. Posteriormente, treinadores e responsáveis pelas instituições indicaram novos locais para coleta, caracterizando sucessivas ondas de indicação. A coleta foi encerrada quando não havia novas instituições a serem visitadas. A participação foi voluntária, sem compensação financeira.

Os dados foram inspecionados quanto à presença de outliers, não sendo identificadas inconsistências. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da instituição de vínculo dos pesquisadores CAAE: 67132123.4.0000.5154.

Procedimentos de análise de dados

Inicialmente, os dados foram tabulados em planilha eletrônica a fim de favorecer a condução das análises. Em seguida, foram observadas informações descritivas para compreensão da amostra de participantes e a identificação dos membros de cada grupo, a saber, sexo (feminino ou masculino) e modalidade esportiva (individual ou coletiva). Após estas ações, foram realizadas análises descritivas para as médias e desvio padrão para os instrumentos empregados, considerando o total e os agrupamentos observados. Após isto, realizou-se análise de diferenças de médias entre os grupos por meio do *Teste T de Student*. Ainda nesta análise, observaram-se os valores do tamanho de efeito por meio do *d de Cohen*. Estes valores foram interpretados de acordo com as orientações da literatura. Assim, foram considerados como indicadores de efeito insignificante valores inferiores a 0,19, de efeito pequeno valores no intervalo entre 0,20 e 0,49, de efeito médio valores no intervalo entre 0,50 e 0,79, de efeito grande valores no intervalo entre 0,80 e 1,29 e de efeito muito grande valores superiores a 1,30³⁸.

A fim de buscar o aprofundamento dos dados, realizou-se a análise de correlação das medidas empregadas. Assim, os coeficientes de correlação foram compreendidos como indicadores de relações fracas valores inferiores a 0,30; valores entre 0,30 a 0,50 foram considerados moderados. Por sua vez, foram entendidos como indicadores de relação forte valores presentes no intervalo de 0,50 a 0,80; e, por fim, os valores superiores a 0,80 foram interpretados como muito fortes³⁹.

Resultados

Quanto à caracterização da amostra, 87,4% dos participantes se autodeclararam homens e 12,6% mulheres. A idade variou entre 18 e 50 anos ($M = 25,88$; $DP = 9,35$). No total, 70 atletas (73,7%) praticavam modalidades coletivas e 25 (26,3%) modalidades individuais.

Em relação à autoeficácia, observou-se uma distribuição concentrada nos percentis mais elevados, indicando que a maioria dos atletas se percebeu com níveis altos desse construto, com predomínio de escores acima da mediana populacional e menor frequência nos percentis inferiores (FIGURA 1).

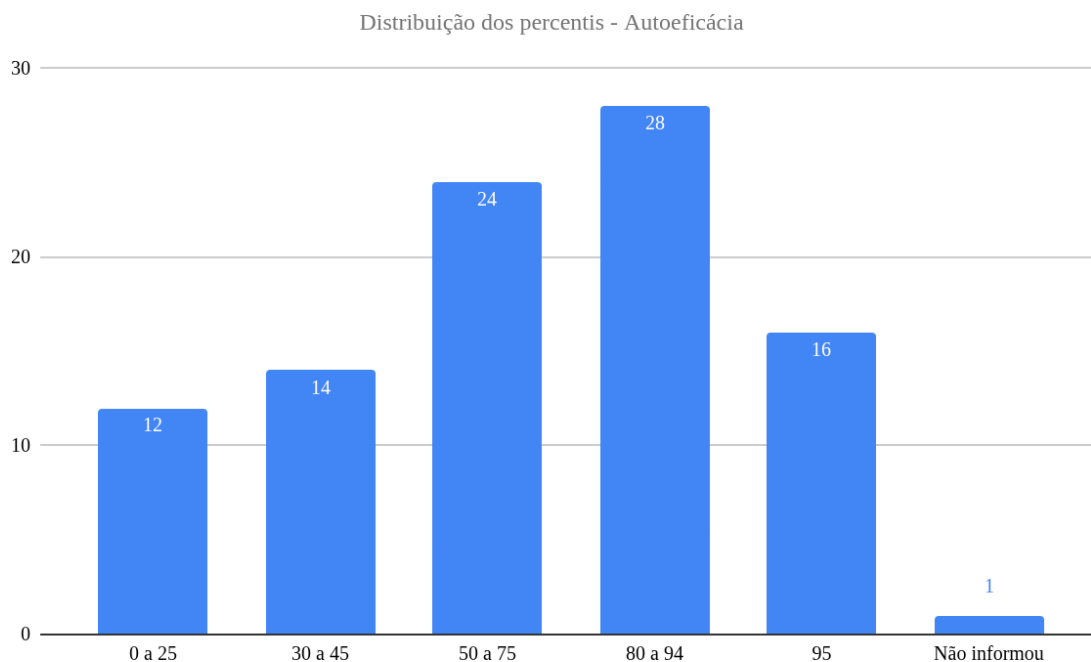


FIGURA 1 – Distribuição dos escores percentílicos de autoeficácia na amostra de atletas.

Quanto à autoestima, a distribuição dos escores percentílicos apresentou padrão semelhante, com maior concentração nos percentis médios e altos. Observou-se, entretanto, maior dispersão dos escores em comparação à autoeficácia, indicando maior variabilidade nesse construto (FIGURA 2).

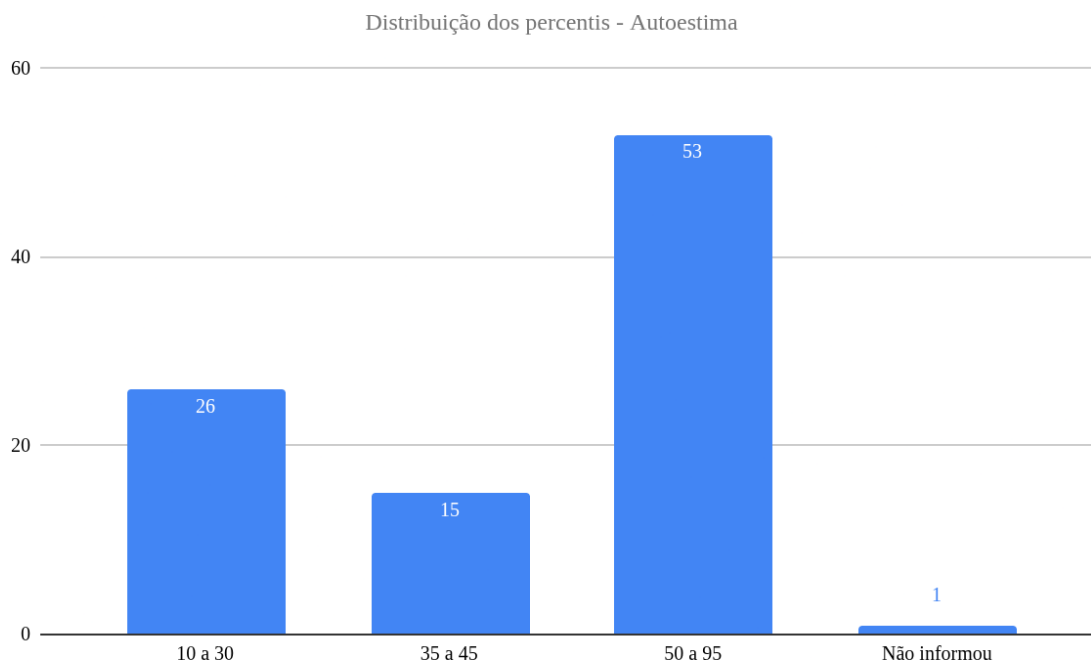


FIGURA 2 – Distribuição dos escores percentílicos de autoestima na amostra de atletas.

No que diz respeito aos afetos positivos, a distribuição revelou concentração predominante em torno da mediana e nos percentis superiores, sugerindo níveis moderados a elevados na maior parte da amostra. Uma parcela menor situou-se nos percentis inferiores (FIGURA 3).

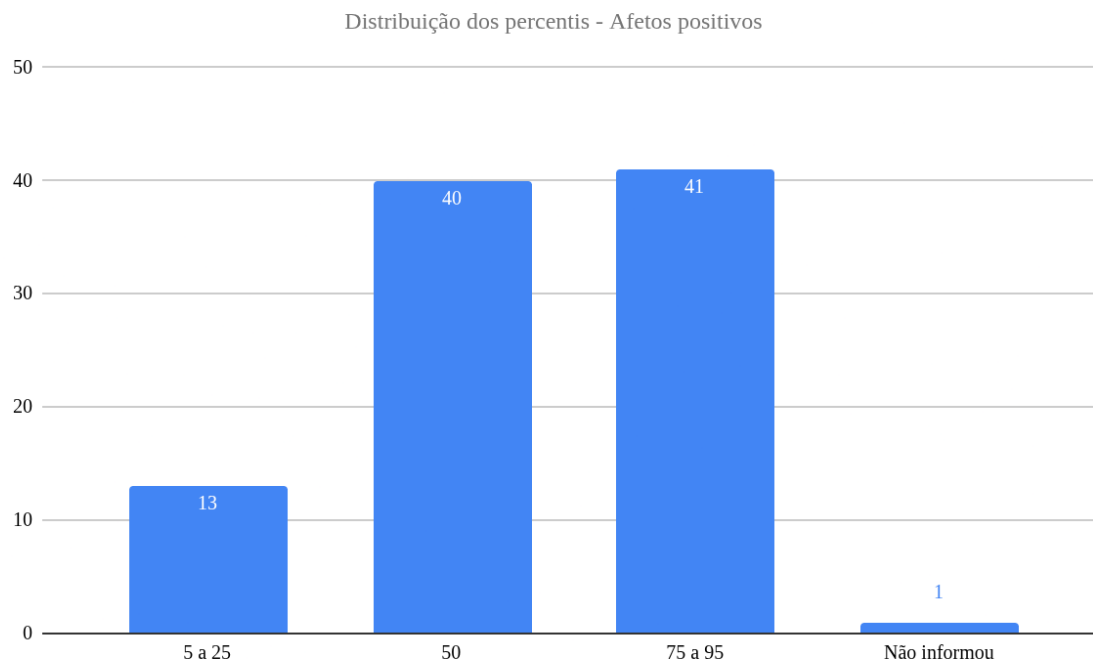


FIGURA 3 – Distribuição dos escores percentílicos de afetos positivos na amostra de atletas.

Em relação aos afetos negativos, observou-se uma distribuição caracterizada por maior concentração nos percentis inferiores e médios, indicando níveis predominantemente baixos a moderados desse construto. Apenas uma proporção reduzida de atletas apresentou escores elevados (FIGURA 4).

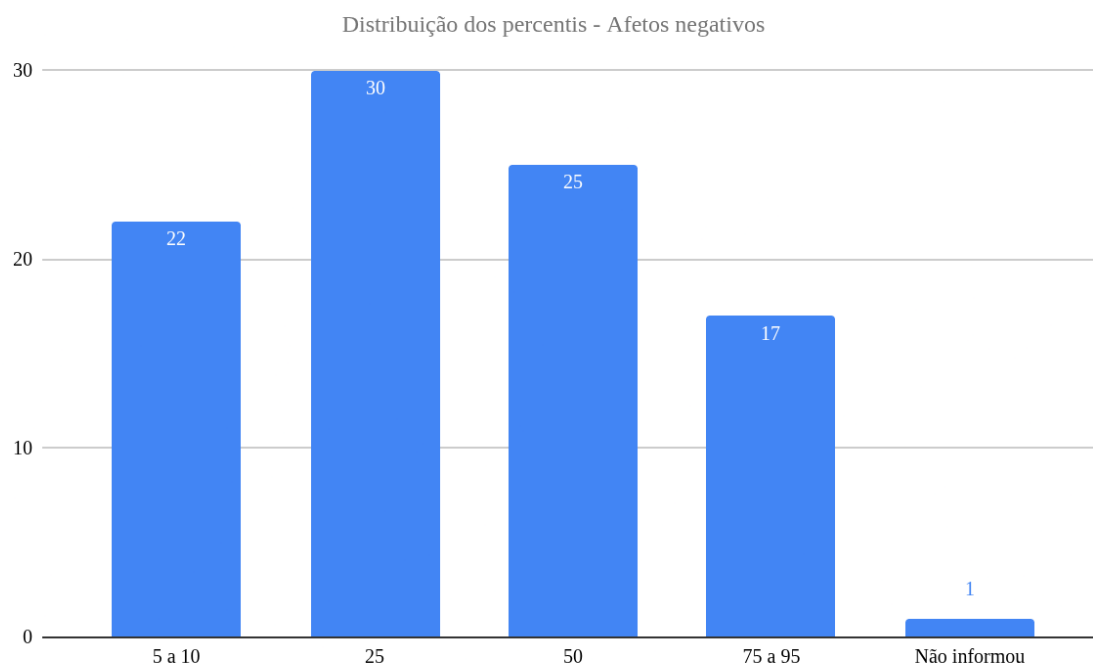


FIGURA 4 – Distribuição dos escores percentílicos de afetos negativos na amostra de atletas.

Análises independentes de amostras foram conduzidas para investigar diferenças entre os sexos em relação às variáveis avaliadas. Não foram encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres para autoeficácia ($t(93) = -0.224, p = 0.824$), autoestima ($t(93) = -0.455, p = 0.650$), afetos positivos ($t(93) = -0.886, p = 0.378$) e afetos negativos ($t(93) = -1.557, p = 0.123$). Estes resultados indicam que o sexo não influenciou significativamente nenhuma das variáveis analisadas. Da mesma forma, foram examinadas possíveis diferenças entre atletas de modalidades coletivas e individuais. Os testes t não revelaram diferenças estatisticamente significativas para autoeficácia ($t(93) = -1.388, p = 0.168$), autoestima ($t(93) = -0.502, p = 0.617$), afetos positivos ($t(93) = -1.546, p = 0.126$) e afetos negativos ($t(93) = -1.193, p = 0.236$). Esses resultados sugerem que a modalidade praticada (coletiva ou individual) não afeta significativamente as variáveis estudadas.

Além do exposto, foram exploradas correlações entre autoeficácia, autoestima, afetos positivos e afetos negativos, utilizando o coeficiente de correlação de Spearman. Os resultados revelaram uma correlação positiva moderada e significativa entre autoeficácia e autoestima ($\rho = 0.502, p < 0.001$), indicando que níveis mais altos de autoeficácia estão correlacionados a maiores níveis de autoestima. Além disso, também foi identificada uma correlação positiva moderada e significativa entre autoeficácia e afetos positivos ($\rho = 0.449, p < 0.001$), sugerindo que indivíduos com maior autoeficácia tendem a relatar mais afetos positivos. No entanto, a relação entre autoeficácia e afetos negativos apresentou uma correlação negativa fraca, porém significativa ($\rho = -0.320, p = 0.002$), sugerindo que, à medida que a autoeficácia aumenta, os afetos negativos tendem a diminuir.

Da mesma forma, foi encontrada uma correlação positiva moderada e significativa entre autoestima e afetos positivos ($\rho = 0.518, p < 0.001$), o que indica que níveis mais elevados de autoestima estão relacionados a uma maior ocorrência de afetos positivos. Por outro lado, a correlação entre autoestima e afetos negativos foi negativa e fraca, mas significativa ($\rho = -0.299, p = 0.003$), sugerindo que indivíduos com maior autoestima apresentam menores níveis de afetos negativos. No caso da relação entre afetos positivos e afetos negativos, não foi observada uma correlação significativa ($\rho = -0.120, p = 0.248$), o que sugere a ausência de uma relação clara entre essas variáveis.

Esses achados indicam que tanto a autoeficácia quanto a autoestima estão fortemente relacionadas aos níveis de afetos positivos dos atletas. Além disso, ambas parecem desempenhar um papel na redução dos afetos negativos, embora a relação entre os afetos positivos e negativos não tenha sido significativa.

Discussão

Os resultados do presente estudo sugerem que a prática esportiva pode contribuir para a promoção da autoeficácia, da autoestima e do BES. Tal prática apresenta relação positiva com a autoeficácia, uma vez que pode favorecer uma melhor percepção do condicionamento físico⁴⁰, o que ajuda a explicar os escores elevados observados na amostra. Outro aspecto a ser destacado é o fato de que o esporte envolve pressões e exigências capazes de tornar o indivíduo vulnerável a uma redução do bem-estar psicológico e da autoestima⁴¹. Entretanto, a prática esportiva também pode favorecer a superação de pensamentos negativos, o enfrentamento mais funcional de problemas e o fortalecimento de características como persistência, perseverança e disciplina, contribuindo para o aumento da autoestima⁴². Em contrapartida, é oportuno destacar que a metodologia adotada no presente estudo não permite inferir causalidade, não sendo possível afirmar que a prática esportiva seja responsável pelo aumento dos construtos. Considerando que a autoeficácia é um fator importante para a adesão e manutenção no esporte⁴³, é possível que indivíduos com níveis já mais elevados desse construto tenham maior propensão a se envolver em atividades esportivas.

A autoeficácia relaciona-se ao aumento do BES por meio da regulação do estresse, melhor

saúde física e maior capacidade de adaptação e recuperação⁴⁴⁻⁴⁶, o que pode explicar sua correlação com afetos positivos. Observou-se também relação entre autoestima e afetos positivos, achado consistente com estudos que indicam forte associação entre autoestima e BES, especialmente em culturas ocidentais, nas quais sentimentos de autovalor e autorrespeito se vinculam mais diretamente ao bem-estar⁴⁷. Assim, os elevados escores de autoeficácia e autoestima podem ter contribuído para níveis mais altos de BES na amostra.

A correlação significativa entre autoeficácia e autoestima corrobora achados prévios, segundo os quais crenças fortalecidas nas próprias habilidades tendem a associar-se a uma imagem mais positiva de si e, conseqüentemente, a níveis mais elevados de autoestima⁴⁸.

Esperava-se também compreender se níveis mais altos de autoestima estão correlacionados a modalidades individuais ou coletivas. Há divergências na literatura científica sobre se a autoestima é maior em atletas de modalidades individuais ou coletivas⁴⁹. Alguns estudos concluíram que os sujeitos que praticam modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de variável do que praticantes de esportes coletivos⁵⁰, ao contrário do que é apresentado por outras pesquisas⁵¹, que colocam a participação em modalidades de equipe como um possível fator de aumento do construto. Porém, dado que a presente pesquisa não encontrou correlação 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 respostas⁵²⁻⁵⁴. 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. É possível destacar também que o desenho transversal do estudo limita a capacidade de inferir relações causais entre as variáveis⁵⁵, o que não possibilita 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 relações encontradas. Sendo assim, futuros estudos com desenho longitudinal podem avaliar os construtos no indivíduo antes e depois de iniciar a prática esportiva, possibilitando tais inferências causais. Por fim, a presente pesquisa possui limitações no que diz respeito à sua amostra. Uma quantidade consideravelmente pequena dos participantes, por exemplo, residiam fora de Minas Gerais. Um futuro trabalho pode ser realizado tendo uma amostra mais ampla, permitindo uma análise estatística mais robusta, e favorecendo a generalização dos resultados.

O presente estudo reuniu informações que podem auxiliar a iniciar um mapeamento de características de atletas competitivos brasileiros em relação às variáveis estudadas. Os resultados indicaram que a maioria dos atletas participantes apresenta níveis de autoeficácia, autoestima e BES iguais ou superiores à média da população. Ademais, verificou-se que tais variáveis se correlacionaram positivamente.

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 dos níveis dos construtos estudados. No entanto, a pesquisa não possibilitou garantir que os participantes tenham, necessariamente, boa saúde mental, pois outros aspectos concernentes a ela, como ansiedade e depressão, não foram avaliados. A presença de participantes com níveis médios ou abaixo da média, especialmente em autoestima e afetos positivos, indica que a prática esportiva, por si só, pode não ser suficiente, sendo necessário considerar outros aspectos. Considerando as exigências e pressões presentes no esporte competitivo, assim como podem existir fatores que promovem aumento dos construtos estudados, pode haver também outros de diminuição.

A correlação 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 construtos 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 encontradas entre as variáveis foram ao encontro do que já foi apontado pela literatura científica, indicando a coerência dos dados coletados. 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.

Agradecimentos

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

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse relacionados à autoria ou publicação deste artigo.

Abstract

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

In contemporary sport, athletes face a variety of challenges that can generate stressful conditions, requiring the development of personal resources to cope with adversity. In this context, Positive Psychology can contribute to the understanding, strengthening, and development of protective factors such as self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being, thereby enhancing sports performance and quality of life. The present study aimed to describe the levels of self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being among competitive athletes and to investigate the correlations between these constructs and sociodemographic and contextual variables. The sample comprised 95 Brazilian competitive athletes, predominantly male, with a mean age of 25.88 years, practicing different sports modalities. Data were collected using a sociodemographic questionnaire, the General Self-Efficacy Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Positive and Negative Affect Scale. The results indicated that most athletes presented levels of self-efficacy, self-esteem, and subjective well-being equal to or above the population average, as well as statistically significant correlations among these constructs. It is concluded that sports practice may contribute to the promotion of mental health in competitive athletes, reinforcing the importance of psychological interventions aimed at strengthening these resources.

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

Referências

1. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *Am Psychol*. 2005;60(5):410-21.
2. Scorsolini-Comin F, Santos MA. Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicol Reflex Crit*. 2010;23(3):440-48.
3. Peterson C. Pursuing the good life: 100 reflections on positive psychology. Oxford: Oxford University Press; 2013.
4. Pedro SD, Veloso S. Explorando la resiliencia en deporte: Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta – Una contribución a la literatura. *Cuad Psicol Deporte*. 2018;18(1):151-60.
5. Nakano TC, Silva GM. Interfaces entre psicologia do esporte e psicologia positiva: Uma revisão bibliográfica. In: Nakano TC, Peixoto EM, organizadores. *Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico*. São Paulo: Vetor; 2020. p. 65-82.
6. Sanches SM, Días JD. Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva. *Rev Bras Psicol Esporte*. 2008;2(2):1-23.
7. Bandura A. Self-efficacy. In: Ramachandran VS, editor. *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4. San Diego: Academic Press; 1994. p. 71-81.
8. Franco GR, Rodrigues MC. Autoeficácia e desenvolvimento positivo dos jovens: Uma revisão narrativa da literatura. *Temas Psicol*. 2018;26(4):2267-82.
9. Silva AMB, Luz TSR, Afonso RM, Araújo MF, Bittencourt IG, Carvalho LF, et al. Escala de Autoeficácia para Bailarinos (EABAI): construção e evidências de validade. *Aval Psicol*. 2015;14(1):83-8.
10. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Pearson Education; 1986.
11. Pacico JC, Ferraz SB, Hutz CS. Autoeficácia – Yes we can! In: Hutz CS, organizador. *Avaliação em psicologia positiva*. Porto Alegre: Artmed; 2014. p. 111-9.
12. Sbicigo JB, Teixeira MAP, Dias ACG, Dell’Aglío DD. Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). *Psico*. 2012;43(2):139-46.
13. Sivrikaya MH. The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *J Educ Train Stud*. 2019;6(12):75-9.
14. Kernis MH. Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *J Pers*. 2005;73(6):1569-605.
15. Arnold R, Fletcher D. A Research Synthesis and Taxonomic Classification of the Organizational Stressors Encountered by Sport Performers. *J Sport Exerc Psychol*. 2012;34(3):397-429.
16. Arnold R, Fletcher D, Daniels K. Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *J Sports Sci*. 2017;35(7):694-703.
17. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company; 1984.
18. Orth U, Robins RW, Roberts BW. Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Pers Individ Differ*. 2008;95(3):695-708.
19. Molina J. Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos [tese]. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, Programa de Doctorado en Psicología de la Salud; 2019.
20. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of positive psychology*. 3rd ed. Oxford: Oxford University Press; 2018. p. 254-64.
21. Haraldsdottir K, Sanfilippo J, McKay L, Watson AM. Decreased sleep and subjective well-being as independent predictors of injury in female collegiate volleyball players. *Orthop J Sports Med*. 2021;9(9):1-7.
22. Fernandes MG, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*. 2012;8(3):4-18.
23. Batista M, Santos J, Honório S, Mesquita H, Serrano J, Petrica J. Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuad Psicol Deporte*. 2021;21(3):99-109.
24. Chamorro JL, Torregrosa M, Oliva DS, Calvo TG, León B. Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *Span J Psychol*. 2016;19.
25. Vallerand RJ, Miquelon P. Passion for sport in athletes. In: Jowett S, Lavalée D, editors. *Social psychology in sport*. Champaign: Human Kinetics; 2007. p. 249-64.

26. Demirci E, Çepikkurt F. Examination of the relationship between passion, perfectionism and burnout in athletes. *Univ J Educ Res*. 2018;6(6):1252-9.
27. Monma T, Takahashi K, Ishibashi Y, Sano Y, Oura A, Miyamoto T. Sleep disorder risk factors among student athletes. *Sleep Med*. 2018;44:76-81.
28. Almeida Júnior CL. In: *Anais do Congresso Futebol Clube* [Internet]; 20-24 de janeiro de 2020; Futebol Interativo, Natal. Natal: Futebol Interativo, 2020.
29. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6th ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
30. Assis-Souza DA, Albuquerque PP. Bem-estar subjetivo em atletas de alto rendimento e seus impactos na prática esportiva: Revisão integrativa [manuscrito submetido para publicação]. 2024.
31. Assis-Souza DA, Albuquerque PP. Autoeficácia em atletas competitivos e seus impactos na prática esportiva: revisão integrativa. *Rev Pensar Prat*. 2024;27.
32. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2017.
33. Gil AC. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7th ed.. Barueri: GEN Atlas; 2019.
34. Hutz CS, Zanon C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Aval Psicol*. 2011;10:41-9.
35. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Revised ed. Middletown: Wesleyan University Press; 1989.
36. Watson D, Clark LA. *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule – Expanded Form*. Iowa City: The University of Iowa; 1994.
37. Zanon C, Hutz CS. Escala de Afetos Positivos e Afetos Negativos (Panas). In: Hutz CS, editor. *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed; 2014.
38. Espírito-Santo H, Daniel F. Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (1): As limitações do $P < 0,05$ na análise de diferenças de médias de dois grupos. *Rev Port Investig Comport e Soc*. 2015;1(1):3-16.
39. Valentini F, Laros JA. Inteligência e desempenho acadêmico: Revisão de literatura. *Temas Psicol*. 2012;22(2):1-15.
40. Qasim SH, Telfah Y, Haddad Y, AbuMoh'd MF. Does the exercise and self-esteem model work on wheelchair basketball players? *Sport Mont*. 2020;18(1):47-51.
41. Vikram S. Study on self-esteem level of world ranking women marathon runners. *Int J Mov Educ Sports Sci*. 2020;6(1):81-6.
42. Babic M, Zovko IY, Martinac M, Babic R, Katic S, Lukanovic B. Relationship between physical exercise and mental health of students. *Zdravstveni glasnik*. 2018;2:33-43.
43. Rovinak L, Sallis J, Saelens B, Frank L, Marshall S, Norman G, et al. Adults' physical activity patterns across life domains: Cluster analysis with replication. *J Health Psychol*. 2010;29(5):496-505.
44. Bandura A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman; 1997.
45. Bisschop MI, Knegsman DM, Beekman AT, Deeg DJ. Chronic diseases and depression: The modifying role of psychosocial resources. *Soc Sci Med*. 2004;59(4):721-33.
46. Kuijjer RG, de Ridder D. Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: The role of self-efficacy. *Psychol Health*. 2003;18(3):313-30.
47. Zhang L, Leung J. Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *Int J Psychol*. 2002;37(2):83-91.
48. Ouyang Y, Wang K, Zhang T, Peng L, Song G, Luo J. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Front Psychol*. 2020;10:3039.
49. Assis-Souza DA, Albuquerque PP. Autoestima no esporte e sua influência em atletas competitivos: Revisão integrativa [manuscrito submetido para publicação]. 2024.
50. Šagát P, Bartik P, Lazic A, Tohãnean DI, Koronas V, Turcu I, et al. Self-esteem, individual versus team sports. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18.
51. Bojanic Ž, Nedeljkovic J, Šakan D, Mitic PM, Milovanovic I, Drid P. Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Front Psychol*. 2019;10.
52. Diener E, Sandvik E, Pavot W, Gallagher D. Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Soc Indic Res*. 1991;24(1):35-56.
53. Eid M, Diener E. Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Soc Indic Res*. 2004;65(3):245-77.
54. Schimmack U, Oishi S. The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction

judgments. J Pers Soc Psychol. 2005;89(3):395-406.

55. Levin KA. Study design III: Cross-sectional studies. Evid Based Dent. 2006;7:24-5.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Paloma Pegolo de Albuquerque
Universidade Federal do Triângulo Mineiro
Instituto de Educação, Letras, Artes, Ciências Humanas e Sociais
R. Vígário Carlos, 100 - Nossa Senhora da Abadia
38025-350 - Uberaba - MG - Brasil
E-mail: paloma.albuquerque@uftm.edu.br

Submetido: 22/11/2024 | Revisado: 19/12/2025 | Aceito: 09/02/2026