


**THALES JUNQUEIRA DE CAMARGO**

**INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE  
ATLETAS DE HANDEBOL**



Rio Claro - SP  
2025

THALES JUNQUEIRA DE CAMARGO

# **INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE HANDEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Coorientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Rio Claro -SP  
2025

C172i

Camargo, Thales Junqueira de  
Influência da autoestima no desempenho de atletas de handebol /  
Thales Junqueira de Camargo. -- Rio Claro, 2025  
35 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) -  
Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências,  
Rio Claro

Orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira  
Coorientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

1. Psicologia do esporte. 2. Esporte juvenil. 3. Autoestima. 4.  
Esportes coletivos. I. Título.

THALES JUNQUEIRA DE CAMARGO

## INFLUÊNCIA DA AUTOESTIMA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE HANDEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física


BANCA EXAMINADORA:

Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira


Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Me. Fernando de Lima Fabris


Aprovado em: 04 de Novembro de 2025

Documento assinado digitalmente  
 **THALES JUNQUEIRA DE CAMARGO**  
Data: 01/12/2025 15:39:39-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do discente

Documento assinado digitalmente  
 **BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA**  
Data: 04/12/2025 11:42:36-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura da orientadora

Documento assinado digitalmente  
 **AFONSO ANTONIO MACHADO**  
Data: 04/12/2025 15:56:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do coorientador

## **AGRADECIMENTOS**

Chegar ao final desta etapa é, sem dúvida, o resultado de um esforço coletivo. Meus primeiros agradecimentos vão para a UNESP, que proporcionou esta experiência, e à professora Bruna, que me ajudou demais nessa reta final do curso.

Aos meus pais, José e Patrícia, que sempre me motivaram e apoiaram, desde a escolha do curso até o incentivo para mudar de cidade. Ao meu irmão, Matheus, que é meu melhor amigo e que, direta ou indiretamente, me manteve forte e focado em meus objetivos. À Lorena, minha namorada, que esteve junto nestes quatro anos, sempre ao meu lado, nos dias fáceis e difíceis, felizes ou tristes. Vocês são meus alicerces. Amo vocês!

Agradeço também à minha república, "República Catorze". Sem palavras... vocês foram essenciais para minha formação de vida. Obrigado pelas trocas de ideias, pelos "vamos dar um jeito" e por tudo que só nós sabemos o que é. Vocês são meus irmãos.

Ao meu time de handebol da faculdade, que, além de me fazer amar ainda mais o esporte, tornou-se muito mais do que apenas colegas de equipe, mas sim irmãos para a vida toda.

Ao Handebol Rio Claro, em especial ao César e ao Affonso, que, além de me ensinarem tudo que sei sobre o esporte, me deram liberdade para aprender e errar. Muito obrigado pelos treinos, jogos e alojamentos - aprendi demais com vocês. A todos, o meu muito obrigado!

## Influência da autoestima no desempenho de atletas de handebol

### RESUMO

No meio esportivo, a busca pela melhoria de desempenho é contínua, com isso, a psicologia do esporte vem ganhando cada vez mais espaço no cenário do esporte. Acerca disso, os temas abordados por ela são usados para trabalhar e preparar os atletas mentalmente para as competições, gerando estabilização emocional, evitando quedas e gerando evolução na performance esportiva. Neste estudo o tema escolhido para ser aprofundado foi a autoestima, visto que está presente em todos os sujeitos, referindo-se ao que o indivíduo pensa e sente em relação a si mesmo, e sua importância se deve ao fato de ela ser o fundamento da capacidade do ser humano de reagir ativa e positivamente às oportunidades da vida. A partir disso, o estudo buscou compreender como a autoestima pode influenciar no desempenho de atletas, verificando se a melhora deste constructo pode ajudar a impulsionar a carreira de um atleta com o acompanhamento psicológico adequado. O método utilizado nesta pesquisa foi a revisão bibliográfica, buscando por materiais em base de dados e outro tipo de conteúdo que possa proporcionar base teórica para o melhor entendimento da temática e discussão. De forma geral, constatou-se que níveis mais elevados de autoestima estão associados a maior confiança, resiliência e desempenho esportivo, reforçando a importância de estratégias psicológicas voltadas ao fortalecimento desse aspecto nos atletas.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte, Esporte juvenil, Autoestima, Esportes coletivos.

## **Influence of self-esteem on the performance of handball athletes**

### **ABSTRACT**

In the sports world, the pursuit of performance improvement is continuous. As a result, sports psychology has received attention in the sports scene. The topics addressed by this area are used to work on and mentally prepare athletes for competitions, promoting emotional management, preventing setbacks, and driving improvement in sports performance. In this study, the theme explored was self-esteem, since it is present in all individuals, referring to what people think and feels about themselves. Its importance lies in the fact that it is the foundation of the human ability to react actively and positively to life's opportunities. From this, the study aimed to understand how self-esteem can influence athletes' performance and investigated whether improving this construct could help boost an athlete's career with proper psychological support. The method used in this research was a bibliographic review, seeking materials in databases and other types of content that can provide a theoretical foundation for a better understanding of the topic and discussion. Overall, it was found that higher levels of self-esteem are associated with greater confidence, resilience, and sports performance, reinforcing the importance of psychological strategies aimed at strengthening this aspect in athletes.

**Keywords:** Sports Psychology, Youth Sports, Self Esteem, Team Sports

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>11</b>
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>12</b>
<b>4 HIPÓTESE .....</b>	<b>13</b>
<b>5 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>14</b>
<b>5.1 A autoestima .....</b>	<b>14</b>
<b>5.2 A autoestima no contexto esportivo.....</b>	<b>17</b>
<b>5.3 Fatores que influenciam a autoestima no esporte.....</b>	<b>19</b>
<b>5.4 O papel do treinador e do grupo na construção da autoestima.....</b>	<b>22</b>
<b>5.5 Impacto da autoestima em situações de alta pressão .....</b>	<b>24</b>
<b>5.6 Estratégias de intervenção para o fortalecimento da autoestima de atletas .....</b>	<b>26</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

No esporte de alto nível, o sucesso depende tanto do preparo físico e estratégico quanto da força mental. Particularmente em jovens atletas de 15 a 18 anos, a forma como se sentem sobre si mesmos afeta muito seu desempenho (MACHADO; GOMES, 2011). A autoestima está relacionada com a maneira como os indivíduos avaliam a si mesmos e molda diretamente a confiança, a motivação e a habilidade de superar desafios (ROSENBERG, 1965). Uma autoestima saudável ajuda a enfrentar derrotas, aumenta a dedicação nos treinos e melhora as decisões em momentos cruciais (HANIN, 2000). Por outro lado, a baixa autoestima pode levar à insegurança, menor participação na equipe e até mesmo ao abandono do esporte (CÉSAR, 2013).

Nesse cenário, o handebol se destaca por exigir muito dos atletas, demandando equilíbrio entre força, técnica e controle emocional. A pressão por resultados, a alta competitividade e a necessidade de manter um bom desempenho nos treinos e jogos fazem com que o psicológico seja fundamental para o rendimento (ADAMS et al., 2010). A autoestima, nesse caso, pode ser a chave para o sucesso, já que atletas mais confiantes tendem a ser mais resilientes, capazes de se superar e a ter um desempenho consistente.

Conforme afirmou Hanin (1997), o estado emocional afeta a "zona de desempenho ótimo", que é o equilíbrio ideal entre a ativação e emoções e o rendimento esportivo. Atletas com boa autoestima demonstram mais controle emocional, menos ansiedade e se adaptam melhor ao estresse durante a competição. Em contraste, jogadores com baixa autoestima podem ter dificuldade em lidar com críticas, a pressão do esporte e as próprias falhas, prejudicando sua evolução (HANIN, 2000).

Além do impacto individual da autoestima, o ambiente do esporte também é importante. Como treinadores e colegas veem o atleta pode influenciar sua confiança e motivação. Paiva e Carlesso (2019) afirmam que treinadores que apoiam, reconhecem os esforços e dão feedback construtivo criam um ambiente que promove autoestima e autoconfiança. Em contrapartida, críticas excessivas, comparações e falta de reconhecimento podem gerar insegurança e até levar à desistência (MARTIN, 2001).

Outro ponto que afeta a autovalorização dos atletas é a balança entre vitórias e derrotas no esporte. Modalidades de alta performance, como pode ser o caso do handebol, são marcadas por momentos de triunfo e insucesso, sendo crucial que os atletas criem habilidades psicológicas para enfrentar essas situações (MACHADO, 2006). O modo como um atleta interpreta seus erros e acertos pode definir sua autoconfiança e sua vontade de seguir melhorando. Adams et al. (2010) ressaltam que a autoestima esportiva está ligada à forma como os jogadores avaliam suas habilidades e recebem reconhecimento por seu desempenho, tanto da comissão técnica quanto dos colegas de equipe.

Além do cenário esportivo, fatores externos também podem influenciar a formação da autoestima dos atletas jovens. A influência da mídia, por exemplo, tem se mostrado um fator importante na forma como os jovens atletas veem seu próprio valor e performance (CAMPOS; RAMOS; SANTOS, 2015). A exposição a conteúdos veiculados por atletas de alto rendimento e a criação de padrões de sucesso irreais podem gerar expectativas exageradas nos jogadores em formação, afetando sua auto percepção e sua motivação para continuar no esporte. Casos como a desistência da ginasta Simone Biles das Olimpíadas de 2021 por causa de sua saúde mental reforçam a importância da estabilidade emocional e da autoestima na durabilidade da carreira esportiva (KALLINGAL, 2021).

Nesse contexto, este estudo tem como objetivo geral examinar a influência da autoestima no rendimento de atletas juvenis de handebol de alto nível. Para isso, busca-se investigar a relação entre os níveis de autoestima e o desempenho esportivo, identificando os principais fatores que afetam positiva ou negativamente a autoconfiança desses atletas. Adicionalmente, será analisado o papel da percepção dos treinadores e colegas na construção da autoestima dos jogadores, bem como a possível ligação entre autoestima e indicadores de rendimento, como estatísticas de jogo e feedbacks técnicos.

Ao entender a complexa relação entre autoestima e desempenho esportivo, este estudo visa colaborar para o desenvolvimento de estratégias que promovam um ambiente esportivo mais positivo e saudável. A valorização da autoconfiança e do apoio emocional dentro das equipes pode não só melhorar o rendimento dos atletas, mas também promover seu bem-estar psicológico e sua permanência no esporte. Assim, espera-se que os resultados desta pesquisa possam fornecer informações para treinadores, preparadores físicos e outros profissionais do esporte no

desenvolvimento de abordagens mais eficazes para fortalecer a autoestima de seus atletas e, conseqüentemente, otimizar seu desempenho e satisfação no esporte.

## 2 OBJETIVO

Objetivo geral:

- Analisar a influência da autoestima no rendimento de atletas de handebol

Objetivos específicos:

- Investigar a relação entre níveis de autoestima e desempenho esportivo em atletas de handebol;
- Identificar fatores que impactam positivamente ou negativamente a autoestima desses atletas;
- Avaliar como a percepção dos treinadores e colegas influencia a autoconfiança dos jogadores.

### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este estudo se caracterizou como uma pesquisa qualitativa de natureza descritiva, baseada em uma revisão bibliográfica e documental (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O método foi escolhido para proporcionar maior embasamento teórico acerca da temática em questão, buscando proporcionar novas visões sobre o que já foi abordado sobre a autoestima e sua influência no cenário do handebol.

Foi realizada uma busca dos termos “autoestima e rendimento esportivo”, “autoestima e handebol” e “autoestima e estados emocionais” nas plataformas Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Os artigos foram selecionados por ano e de acordo com a relevância em relação ao tema, sendo a segunda avaliada pelo próprio autor.

Também vale ressaltar que foi dada preferência a artigos que estivessem nos idiomas português e inglês, por serem as línguas de maior domínio do autor principal do estudo.

#### **4 HIPÓTESE**

- Atletas com maior autoestima tendem a ter um rendimento esportivo superior.
- A autoestima pode ser influenciada por feedbacks de treinadores, colegas e familiares.
- O rendimento no esporte pode impactar diretamente a autoestima dos atletas, gerando um ciclo positivo ou negativo.
- O contexto competitivo pode afetar negativamente a autoestima de atletas com baixo suporte emocional.

## **5 REVISÃO DE LITERATURA**

No cenário mundial atual, os fatores psicológicos vêm ganhando relevância quanto ao seu papel decisivo em situações complexas e finais de partidas, influenciando diretamente nos resultados. De acordo com Weinberg e Gould (2017), o desequilíbrio nos fatores emocionais pode ocasionar em queda de desempenho esportivo, seja durante treinamentos, amistosos ou competições. Por conta disso, a psicologia do esporte vem buscando estudar e entender como é possível preparar melhor os atletas para lidarem com esses fatores (pressão psicológica, pressão da torcida, sucesso, insucesso, ansiedade, medo, motivação, autoconfiança, autoestima, vergonha e estresse), buscando reduzir o dano causado.

Portanto, passa a ser relevante que os profissionais que possam vir a atuar com o esporte tenham conhecimento acerca da temática e valorizem o pilar psicológico, pois já é evidenciado por meio de diversas obras como as de Machado (2006), Machado e Gomes (2011), Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2017), a importância desse fator para os esportistas. Para deixar ainda mais claro e evidente a importância do trabalho psicológico no esporte, um caso recente ocorrido na Olimpíada de Tóquio (2020/2021) ficou famoso mundialmente, onde a ginasta estado-unidense Simone Biles, considerada a melhor do mundo e favorita ao título, desistiu da competição por conta da sua saúde mental. Casos como esse reforçam a necessidade de estar atento aos fatores emocionais no contexto esportivo competitivo.

Sendo assim, a busca pela melhora no desempenho dos atletas é contínua no meio esportivo. Considerando os parâmetros atuais, em alguns esportes o desenvolvimento do aspecto psicológico tem se mostrado tão relevante quanto o preparo físico. Diante disso, este estudo foca em uma dimensão específica desse fator mental: a autoestima.

### **5.1 A autoestima**

Segundo Rosenberg (1965), a autoestima se refere à própria avaliação do indivíduo, ou seja, a avaliação que ele faz de si mesmo. Já Branden (1994) amplia essa ideia, definindo como: “a disposição para se considerar competente para lidar

com os desafios básicos da vida e ser merecedor da felicidade” (p. 18). Dessa forma, entende-se que a autoestima influencia, diretamente, em como os indivíduos se percebem, se posicionam e enfrentam situações em diferentes situações do dia a dia, incluindo o ambiente esportivo.

A autoestima pode ser compreendida de diversas formas, por diversos autores, como por exemplo Schultheisz (2015, p. 37) que menciona que “A identificação que o indivíduo estabelece com o mundo exterior interfere na formação de sua autoestima. Quando nasce, suas necessidades são satisfeitas sem que haja por parte dele a percepção do outro. A sensação de conforto e de bem-estar parecem vir dele mesmo, como se fossem sua extensão. Conforme cresce e adquire maturação física e emocional, o mundo exterior vai se tornando distinguível”.

Com isso, é possível perceber que a autoestima está ligada diretamente com o mundo exterior, com nossas relações sociais e físicas, como familiares, amigos, escola e trabalho. Desta forma, é possível estabelecer uma relação direta entre a autoestima e o meio no qual o indivíduo está inserido, assim como os personagens que fazem parte dele.

Além disso, no início de seu trabalho Coopersmith (1967) estabeleceu correlações entre determinados fatores e a autoestima. As variáveis pesquisadas foram: a condição econômica da família, grau de instrução, localização geográfica, classe social, ocupação do pai ou mãe ou presença constante da mãe em casa (GOBITTA; GUZZO, 2002). Estas variáveis não apresentaram correlação significativa com a autoestima, contudo foi destacado como significativo para a formação do "eu" o relacionamento entre a criança e os adultos importantes de sua vida.

Os autores encontraram cinco condições que contribuem para melhorar a autoestima da criança: a) experimentar uma total aceitação de seus pensamentos, sentimentos e valores pessoais; b) estar inserida num contexto com limites claramente definidos, desde que sejam justos e não opressores; c) os pais não usarem de autoritarismo e violência para controlar e manipular a criança, bem como não humilhar, nem a ridicularizar; d) os pais devem manter altos padrões e altas expectativas em termos de comportamentos e desempenhos da criança; e, e) os pais devem apresentar um alto nível de autoestima, pois eles são exemplos vivos do que a criança precisa aprender (GABITTA; GUZZO, 2002).

Na composição de uma avaliação pessoal da autoestima, um dos aspectos fundamentais tem relação com os efeitos das emoções, ou seja, de acordo o nível de autoestima o indivíduo se sente mais ou menos confortável com a sua imagem (HURTADO, 2004). Quanto maior a autoestima, mais bem equiparado o indivíduo se encontra para lidar com as derrotas, maiores são as possibilidades de melhorar o relacionamento com aqueles que o cercam e maior será a sua autoconfiança (BRANDEN, 1992). Alinhado a definição de autoestima estão também o autoconceito e a autoconfiança que, embora apareçam interligados em várias situações, representam conceitos diferentes.

Autoconceito refere-se à percepção cognitiva que o indivíduo possui sobre si mesmo, englobando as crenças, atributos e papéis que ele reconhece em sua vida (SHAVELSON; HUBNER; STANTON, 1976). Trata-se de uma visão relativamente estável que a pessoa tem de si mesmo, baseada em experiências vividas, comparações feitas e feedback recebido. No esporte, está totalmente ligado às atribuições físicas e táticas que o atleta tem sobre si mesmo e não é uniforme. Dentro do handebol, o atleta pode ter um autoconceito positivo em relação à força do seu arremesso e velocidade na mudança de direção, porém negativo quanto à sua visão de jogo, por exemplo.

A autoestima, como já dito, é o valor e o apreço que a pessoa atribui a si mesma (ROSENBERG, 1965; BRANDEN, 1994), que, por sua vez, envolve uma avaliação efetiva desse autoconceito. Enquanto o autoconceito é descritivo (“eu arremesso forte”) a autoestima é avaliativa (“eu me sinto orgulhoso do meu arremesso ser forte”). Dentro do esporte, um atleta pode reconhecer suas habilidades (autoconceito), mas, se não atribuir valor positivo a elas, sua autoestima diminui, afetando sua motivação e desempenho dentro da quadra.

Já a autoconfiança é entendida como a crença momentânea e situacional na própria capacidade de executar uma tarefa com sucesso (VEALEY, 2009). Diferente da autoestima, que é mais estável e global, a autoconfiança pode ser relativa com as variáveis do momento, como ambiente e contexto de jogo. Um atleta pode ter uma autoestima elevada e se sentir competente, porém ter sua autoconfiança abalada em um jogo decisivo, seja por fatores como pressão externa ou preparo físico insuficiente. A teoria da autoeficácia de Bandura (1997) reforça que a confiança é essencial para executar ações específicas, podendo ser alimentada com experiências de sucesso, modelagem social e controle emocional.

No contexto do esporte coletivo, mais especificamente no handebol, os três conceitos interagem de forma complexa e conjunta. A sinergia entre eles torna o atleta comum em um atleta mais desenvolvido mental e psicologicamente: um autoconceito sólido auxilia em um aumento da autoestima, melhorando sua autoconfiança em momentos críticos. Inversamente, o contrário também é correto, uma disfunção entre os conceitos pode tornar um atleta habilidoso em um mediano, uma vez que um autoconceito baixo diminui a autoestima, prejudicando sua autoconfiança em contextos específicos, o que prejudica não apenas a si próprio, mas sim o rendimento da equipe como um todo.

Com isso, compreender a autoconfiança, autoestima e autoconceito é de grande importância para os profissionais de psicologia do esporte, treinadores e preparadores físicos preparem os atletas não apenas física e taticamente, mas também cognitivo e mentalmente, garantindo um desempenho melhor e mais resiliente durante a temporada.

## **5.2 A autoestima no contexto esportivo**

A construção da personalidade pode ser representada pela autoestima, fator crucial no âmbito esportivo. Além disso, nesse contexto, a autoestima refere-se à percepção que o atleta tem do seu próprio valor, competência e capacidade de superar desafios dentro da quadra. Essa percepção é moldada por diversos fatores, como: ambiente de treinamento, interação social com colegas e treinadores, além dos resultados alcançados em competições (MARTÍN-ALBO et al., 2007; DALE et al., 2019).

Podemos encontrar inúmeros estudos evidenciando que a participação esportiva tem relação direta com o fortalecimento da autoestima por meio da conquista de habilidades, reforço positivo e auto-eficácia - crença do indivíduo em sua capacidade de desempenhar tarefas e alcançar metas (BANDURA, 1978; 1997). A teoria do auto-eficácia de Bandura (1978; 1997), essencial para compreender a autoestima esportiva, diz que a crença em si mesmo é fator decisivo para aumento da motivação, persistência e resiliência diante das adversidades.

De acordo com o modelo de "Sport Confidence" de Vealey (1988; 2009), o aumento da autoconfiança está ligado à experiências de sucesso vivenciados pelo indivíduo, sendo um acontecimento cíclico: quanto mais sucesso e experiências positivas, maior o senso de competência do atleta, aumentando a autoestima e

melhorando seu desempenho. Além disso, como já dito, as interações e ambientação tem influência direta na autoestima do atleta. A auto eficácia coletiva - crença coletiva da competência de alcançar determinado objetivo - tem um forte impacto no desempenho esportivo, influenciando positivamente a autoestima individual de cada indivíduo (BANDURA, 1997; FELTZ; LIRGG, 1998).

Os jovens, em especial, são mais vulneráveis a fatores externos nesse processo. A rede ou ambiente de apoio - feedback positivo de treinadores, atletas e pais - é fundamental no processo de fortalecimento da autoestima, assim como excesso de críticas e comparações negativas pode gerar desmotivação, insegurança e queda no desempenho esportivo (PAIVA; CARLESSO, 2019; WEINBERG; GOULD, 2017).

No handebol de alto rendimento, assim como qualquer outro esporte coletivo dessa vertente, a autoestima desempenha papel decisivo. Trata-se de um esporte de alta complexidade, já que exige combinações físicas intensas (alto poder cardiorrespiratório, força e potência para realizar diversos saltos, arremessos e mudanças de direção), coordenação específica, raciocínio rápido e tomada de decisão certa sob pressão constante. Em partidas disputadas, atletas com maior autoestima e autoconfiança tendem a assumir mais riscos calculados, se posicionar de maneira mais confiante e contribuir ativamente para situações coletivas. Já em contextos de derrotas, o atleta com uma maior autoestima tende a manter a competência e responsabilidade no treinamento, além de identificar melhor seus erros e procurar maneiras de corrigi-los, evitando assim quedas abruptas de rendimento. Tudo isso se comprova com pesquisas de Brandt et al. (2021), que diz que atletas de modalidades coletivas com maior autoestima têm uma maior resiliência a derrotas e maior estabilidade emocional ao longo da temporada.

Por outro lado, atletas com baixa autoestima podem experimentar bloqueios psicológicos, hesitações em momentos decisivos e maior vulnerabilidade à pressão externa, incluindo críticas de torcedores, mídia e até companheiros e treinadores (WEINBERG; GOULD, 2017; HARTER, 2015). Essa vulnerabilidade gera um ciclo negativo: o medo de errar gera um desempenho aquém do seu potencial, alimentando a autocrítica negativa e diminuindo ainda mais autoestima e autoconfiança (VEALEY, 2009). Para romper esse ciclo, são necessárias intervenções direcionadas, podendo incluir: treinamento mental, acompanhamento psicológico, práticas de visualização e exercícios de reforço positivo (BANDURA,

1997; GOULD; CARSON, 2008), estratégias que se mostram eficazes para a melhoria da autoconfiança e, conseqüentemente, da autoestima no contexto esportivo.

### **5.3 Fatores que influenciam a autoestima no esporte**

Antes de nos aprofundarmos sobre os fatores, é necessário ressaltar que a autoestima no esporte é influenciada por diversos deles, em diferentes âmbitos, como: individual, social, institucional e cultural. A autoestima não é um traço fixo, mas sim influenciável e sensível às experiências vividas na trajetória esportiva. Isso significa que, ao mesmo tempo que podem ser fortalecidas por experiências positivas e significantes, podem ser afetadas negativamente por críticas, derrotas e ambientes tóxicos (WEINBERG; GOULD, 2017). A compreensão e dominâncias dessas variáveis são indispensáveis para treinadores, psicólogos do esporte e preparadores físicos para que adotem medidas que favoreçam o desenvolvimento saudável da auto percepção de competência e valor entre atletas.

Entre os fatores internos, destaca-se características individuais, como níveis de motivação, histórico de derrotas e vitórias e até traços de personalidades. Atletas resilientes tendem interpretar derrotas como oportunidades de aprendizado, preservando os altos níveis de autoestima (BANDURA, 1997). Já indivíduos mais autocríticos e que possuem uma maior comparação social negativa, possuem quedas significativas na autoconfiança após desempenhos esportivos abaixo do esperado (HARTER, 2015). Além disso, o histórico esportivo tem grande relevância nos níveis de autoestima: quando o atleta tem um histórico positivo de vitórias, ou até mesmo um sucesso recorrente em treinamento e partidas, geralmente constroem uma autoestima mais saudável e com menos oscilações (VEALEY, 2009). Baseado nisso, as memórias esportivas funcionam como um “estoque psicológico”, sustentando a confiança em momentos críticos de pressão.

Outro aspecto relevante é a motivação intrínseca. Segundo a Teoria da Autodeterminação, desenvolvida por Deci e Ryan (2000), atletas que engajam no esporte por prazer próprio, satisfação pessoal e desejo de superação, apresentam maiores níveis de autoestima e permanência no esporte. Já aqueles que iniciam por fatores externos, como pressão social e recompensas extras, tem um maior índice de desistência esportiva, além de uma autoestima mais frágil, dependendo de

resultados imediatos e grandes recompensas. Em esportes coletivos como o handebol, isso é evidenciado ainda mais, visto que a motivação intrínseca favorece o comprometimento com o time e isso é prejudicado com a necessidade de reforços externos.

No campo de fatores externos o papel dos treinadores é fundamental e seu estilo de liderança impacta diretamente na autoestima dos seus atletas. Um estilo de liderança motivacional - visando cooperação, esforço e aprendizado - tende a estimular a ação positiva da autovalorização e autoconfiança (GOULD; CARSON, 2008). Em contrapartida, ambientes orientados no ego, que valorizam comparações internas, foco em resultados e críticas destrutivas, podem reduzir a autoestima do atleta, principalmente naqueles que estão em desenvolvimento. Um estudo de Castillo (2017) evidenciou que jovens atletas expostos a treinadores autoritários têm uma maior ansiedade competitiva e, assim, níveis mais baixos de autoestima ao longo da temporada.

As relações com colegas de equipe também apresentam um papel essencial. O apoio social percebido é considerado um dos principais mediadores na construção da autoestima (DALE et al., 2019). Em equipes que apresentam uma interação social saudável e valorizada, os atletas tendem a se sentir mais competentes e confiantes.

Já em contextos de rivalidade excessiva e falta de suporte entre os atletas, a insegurança pode se instaurar, afetando a autoestima individual e a coesão de grupo.

A família representa um grande fator de influência, principalmente na iniciação esportiva. Pais que valorizam a participação saudável em esportes, reconhecem os esforços e fornecem apoio psicológico, favorecem a resiliência e autoconfiança dos atletas, influenciando positivamente na autoestima (HURTADO, 2004). Em contrapartida, pais que criam um ambiente tóxico, com cobranças excessivas e falta de apoio emocional, fragilizam a auto percepção de esforço do atleta, levando abandono da prática ou até abandono precoce do esporte.

Além disso, é de suma importância considerar a torcida e mídia esportiva na influência da autoestima. Em esportes com visibilidades crescentes, como o handebol, atletas são expostos diariamente a críticas públicas, comentários de internautas e análises midiáticas, muitas vezes negativas. Embora valorizações positivas da torcida tendem a ajudar os níveis da autoestima, críticas negativas e comparações idealizadas podem comprometer a auto percepção de competência

(CAMPOS; RAMOS; SANTOS, 2015). Casos recentes, em diferentes tipos de esportes, como o de Simone Biles nas olimpíadas, mostram como a influência midiática e expectativa social podem impactar a saúde mental e autoestima de atletas de elite (KALLINGAL, 2021).

Outro aspecto fundamental é o clima motivacional da equipe e da instituição esportiva. Ambientes que fornecem apoio emocional, valorização do esforço e cooperação, além do enaltecimento do respeito e evolução contínua, oferecem maior suporte para a autoestima. Por outro lado, ambientes em que o contexto é gerado em cima de resultados numérico e imediatos, os riscos de desgastes psicológicos aumentam significativamente. Nesse sentido, a promoção de programas de psicologia dentro de clubes e federações tem se mostrado uma estratégia eficaz para o fortalecimento da autoestima, prevenindo casos de *burnout* e abandonos esportivos (PAIVA; CARLESSO, 2019).

No caso específico do handebol, que é um esporte complexo que envolve habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas, a autoestima é constantemente posta à prova. Erros individuais impactam diretamente na confiança do atleta e, conseqüentemente, em uma queda significativa de desempenho. Portanto, uma boa relação com colegas de equipe, treinadores motivacionais e resiliência individual, são de suma importância para a constância da autoestima em níveis saudáveis. Atletas que percebem seu papel como importante e reconhecem seu valor, tendem a engajar mais e assim demonstrando maior estabilidade emocional e tomadas de decisões assertivas em momentos decisivos (FELTZ; LIRGG, 1998).

Portanto, pode-se concluir que a autoestima esportiva é uma função de fatores intrínsecos e extrínsecos que moldam a percepção do atleta sobre si mesmo e sua performance. As crenças sobre o desempenho abrangem o espectro dos atributos pessoais sozinho, o histórico de experiências esportivas passadas, a qualidade do relacionamento interpessoal até o contexto competitivo que molda o desenvolvimento do atleta. Portanto, atletas com acesso a uma rede social de suporte necessária, reforçada pela atribuição de apreciação e possibilidade de lidar com falhas relativizando-as por meio da aprendizagem, experimentam níveis estáveis de autoestima e desempenho. Por outro lado, atletas expostos à intensa crítica social, com a incapacidade de avaliar suas falhas e suportar mais rejeições parecem ser mais vulneráveis, com a possibilidade de descontinuar a prática. Portanto, a compreensão sobre a autoestima no esporte é fundamental para a

otimização da performance e continuidade no esporte em condições de saúde mental.

#### **5.4 O papel do treinador e do grupo na construção da autoestima**

No cenário esportivo, a construção da autoestima transcende características individuais e passa a ser moldada de acordo com suas experiências interpessoais vivenciadas no ambiente de competição. Entre essas relações sociais, os agentes principais em questão são os treinadores e o grupo, cuja forma de intervenção, motivação e cobrança pode inibir ou reforçar a auto percepção de valor e competência dos atletas (WEINBERG; GOULD, 2017).

O papel do treinador vai muito além de funções técnico-táticas. Ele exerce uma função pedagógica e psicológica que vai muito além das quatro linhas, principalmente quando se trata de jovens atletas em idade de formação e consolidação de identidade esportiva. Sua atuação pode tanto fomentar um ambiente saudável e motivador quanto contribuir para a insegurança e instabilidade emocional do grupo (GOULD; CARSON, 2008).

Segundo a literatura, o clima motivacional instaurado pelo treinador tem grande relevância na formação da autoestima esportiva. Um clima motivacional orientado à tarefa, valoriza o esforço, a superação pessoal e o aprendizado contínuo. Nesse modelo, os erros são tratados como parte natural do processo de aprendizado e evolução dos atletas que, por sua vez, se sentem seguros de tentar, errar e evoluir. Essa abordagem favorece a autoestima, uma vez que os atletas se percebem competentes ainda que com dificuldades (VEALEY, 2009; CASTILLO, 2017).

Por outro lado, o clima motivacional orientado ao ego, cria um ambiente competitivo entre colegas de equipe, centrado comparação internas, exigência de resultados imediatos e foco no desempenho comparativo. Nesses contextos, o erro é punido social ou emocionalmente e a autoestima dos atletas se torna instável, dependendo da superação constante dos colegas de equipe (DECI; RYAN, 1985). Essa realidade é frequente em modalidades coletivas como o handebol, visto que é um esporte que necessita de ações interdependentes e a cooperação é um fator chave para o sucesso da equipe.

Além do mais, o tipo de liderança empregado influencia diretamente sobre a autoconfiança dos atletas. Castillo et al. (2017), por meio do estudo com 1.166 jovens atletas, aponta que treinadores controladores, que fazem imposição, são autoritários e não dão abertura para o diálogo, exacerbam o crescimento da ansiedade competitiva e a baixa autoestima entre os atletas. Por outro lado, treinadores democráticos, que inserem os atletas no processo decisório, avaliam as informações de forma cognitiva, promovem a intensificação do suporte emocional e reforçam as realizações com feedbacks construtivos, tendem a despertar times emocionalmente mais equilibrados e atletas mais autoconfiantes (GOULD; CARSON, 2008).

A comunicação é outro fator central no impacto do treinador na autoestima do atleta. A forma como as correções, elogios, reforços e até mesmo as broncas são realizados tem reflexo no que o atleta pensa sobre sua capacidade. Um simples feedback é capaz de ativar ou minar o senso de competência do indivíduo (MARTIN, 2001). Ao avaliar o progresso de forma construtiva, mesmo que muito distante do ideal, o atleta entende que é capaz de crescer, o que é crucial para a autoestima a longo prazo.

Além do treinador, o grupo – colegas de equipe – desempenha uma função crucial no fortalecimento ou enfraquecimento da autoestima esportiva. Em modalidades esportivas coletivas, como o handebol, em que a performance do atleta é fruto do entrosamento e colaboração, a relação dos atletas entre si influencia diretamente a noção de pertencimento, reconhecimento e autovalor (DALE et al., 2019).

Coesão e valorização mútua criam um ambiente psicologicamente seguro ao indivíduo, que se sente parte integrante e útil ao sistema. O fortalecimento da autoestima não vem apenas do individualismo, mas também do coletivo, onde sentir-se parte de um grupo, ser bem visto e colaborar ativamente para o sucesso, influencia positivamente no aumento da mesma. Além disso, a existência de líderes positivos que fomentam um bom clima, reforçam o amor à camisa e estimulam o espírito coletivo favorece essa sensação e contribui ainda mais para o fortalecimento da equipe (WEINBERG; GOULD, 2017).

Por outro lado, ambientes onde há forte comparação interna, exclusão e bullying, ainda que disfarçado, afetam negativamente a auto percepção de competência. Atletas excluídos, desconhecidos, inexistentes ou malvistas pela equipe, tendem a

adquirir sentimentos de inadequação e baixa autoestima, que comprometem a motivação, desempenho e até permanência esportiva (PAIVA; CARLESSO, 2019).

Além disso, destaca-se o conceito de autoeficácia coletiva de Bandura (1997), ou seja, a crença compartilhada entre o grupo de que é capaz de alcançar metas desafiadoras. Uma equipe com alta autoeficácia coletiva faz com que o atleta internalize o sentimento de subserviência a algo poderoso e funcional. Em outras palavras, quanto mais o atleta tem o sentimento de pertencimento de equipe, mais ele acredita que pode alcançar as metas propostas.

Em um ambiente de alta performance, o treinador, além dos conhecimentos técnicos e táticos do esporte, precisa ter domínio de competências socioemocionais, uma vez que sua postura age diretamente como modelo comportamental para o grupo. A forma como ele lida com derrotas, enfrenta conflitos, lida com problemas interpessoais ou gerencia situações de alta pressão será espelhada nos atletas, impactando diretamente o ambiente emocional do grupo e, conseqüentemente, a autoestima.

Reuniões individuais de feedback coletivo, integrações e ações de reforço em grupos têm sido alternativas eficazes. De forma prática, a escuta ativa, a valorização intensa de pequenas vitórias e o reconhecimento ostensivo e público de esforços individuais são ferramentas simples de serem utilizadas e amplamente eficientes para reforçar a autoestima do atleta e é importante, principalmente, no início do projeto esportivo, quando a identidade do indivíduo ainda é frágil.

Dessa forma, treinador e equipe têm papel muito além do que apenas conquistar vitórias. Tornam-se agentes atuais da construção de indivíduos bem resolvidos, resolutivos e preparados emocionalmente para os desafios, tanto do esporte quanto da vida real. Portanto, investir em relações saudáveis e positivas, falar mais e melhor e manter o clima motivacional em equilíbrio são estratégias essenciais para o alto nível esportivo e a saúde emocional e mental do jogador.

### **5.5 Impacto da autoestima em situações de alta pressão**

A prática esportiva de alto rendimento está repleta de momentos decisivos em que a pressão é gigante e a tomada de decisão ocorre em milissegundos, nos quais a capacidade do atleta de manter sua estabilidade emocional e desempenho está diretamente associada à sua autoestima. Em especial no handebol, situações como

cobranças de 7 metros em minutos finais de uma partida, jogos eliminatórios em competições nacionais e internacionais ou a necessidade de superar sequências de erros individuais diante da torcida e da mídia configuram momentos de intensa pressão psicológica (WEINBERG; GOULD, 2017).

Atletas com níveis elevados de autoestima tendem a demonstrar um maior controle emocional e resiliência nesses cenários, pois a percepção positiva de si mesmo faz com que a autoconfiança se mantenha em pé e o impacto negativo da ansiedade seja reduzido (VEALEY, 2009). A literatura mostra que, em momentos de alta pressão, a autoestima atua como fator protetivo, permitindo que o jogador interprete as situações estressantes como desafios superáveis, ao invés de ameaças (HANIN, 2000; TRIGUEROS, 2019). Essa reinterpretação cognitiva favorece a concentração, a tomada de decisão rápida e o engajamento contínuo em busca do êxito.

Para compreender esse fenômeno, podemos utilizar o modelo das Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo (IZOF), proposto por Hanin (1997; 2000). Segundo o autor, atletas apresentam faixas específicas de ativação emocional nas quais atingem seu melhor desempenho. Atletas com a autoestima fortalecida possuem mais capacidade de ajustar suas respostas emocionais em momentos de adversidade, mantendo-se dentro da zona ótima mesmo nessas situações. No caso do handebol, isso se reflete em passes mais precisos, arremessos mais confiantes e tomadas de decisões mais assertivas.

Por outro lado, atletas com baixa autoestima tendem a sofrer mais nessas situações, apresentando padrões de ansiedade elevada, auto cobrança excessiva e pensamentos autodepreciativos (ROSENBERG, 1965; HARTER, 2015). Isso pode acarretar em comportamentos com hesitações, tomadas de decisão precipitadas, além de omissão em momentos críticos (WEINBERG; GOULD, 2017). Essa vulnerabilidade pode gerar um ciclo negativo: tais erros em situações decisivas reforça a auto percepção negativa, que por sua vez reduz ainda mais a autoestima e eleva a probabilidade de erros subsequentes (VEALEY, 2009; LOCHBAUM, 2022).

Como já comentado anteriormente, no contexto esportivo a autoestima individual interage com a autoeficácia coletiva, conceito desenvolvido por Bandura (1997). Em partidas mais desafiadoras o ato de compartilhar crenças coletivas faz com que a pressão seja diluída entre os atletas, o que reduz a ansiedade individual e fortalece a confiança. Essa dinâmica é evidente em equipes de handebol de alto

rendimento, nas quais atletas com autoestima elevada não apenas se beneficiam individualmente, mas também contagiam positivamente o grupo, elevando a coesão e o desempenho coletivo (FELTZ; LIRGG, 1998; ADILOĞULLARI *et al.*, 2025).

Portanto, o efeito da autoestima em situações de alta pressão, não diz respeito apenas à produtividade individual, mas também à dinâmica de grupo, à resiliência e à capacidade de resposta da equipe em seu todo. Melhorar esse aspecto psicológico do jogo de handebol não só amplia o potencial dos momentos críticos, mas também apoia a saúde mental dos jogadores, levando a uma redução do risco de burnout e estresse. Logo, o conhecimento e a intervenção nesta área são essenciais para atletas, treinadores e psicólogos desportivos neste domínio.

**Tabela 1 - Comparação da autoestima em situações de alta pressão**

<b>Aspecto</b>	<b>Alta autoestima</b>	<b>Baixa autoestima</b>
<b>Controle emocional</b>	Mantém estabilidade emocional mesmo em cenários críticos.	Ansiedade elevada e instabilidade emocional.
<b>Interpretação da pressão</b>	Enxerga a pressão como desafio superável.	Interpreta a pressão como ameaça.
<b>Tomada de decisão</b>	Decisões mais rápidas, confiantes e assertivas.	Hesitação, precipitação ou bloqueios em situações decisivas.
<b>Resiliência após erros</b>	Aprende com o erro, ajusta e mantém a motivação.	Erro reforça autocrítica, gerando ciclo negativo.
<b>Interação com a equipe</b>	Contagia positivamente colegas, fortalecendo a coesão.	Tende a se isolar ou prejudicar a confiança coletiva.
<b>Impacto no desempenho</b>	Maior desempenho em momentos decisivos, assumindo responsabilidades.	Rendimento aquém do potencial, evita assumir responsabilidades.

**Fonte:** VEALEY, 2009; WEINBERG; GOULD, 2017; CASTILLO *et al.*, 2017; PAIVA; CARLESSO, 2019; DECI; RYAN, 1985; FELTZ; LIRGG, 1998; GOULD; CARSON, 2008; HANIN, 1997; DALE *et al.*, 2019; HARTER, 2015.

## **5.6 Estratégias de intervenção para o fortalecimento da autoestima de atletas**

Como já comentado antes, no contexto esportivo, especialmente na modalidade handebol, a autoestima não é apenas resultado de características individuais, mas sim da relação que o indivíduo/atleta tem com o ambiente, com as interações sociais e experiências competitivas (WEINBERG; GOULD, 2017). Por

conta disso, essas estratégias devem ser pensadas tanto em níveis individuais, quanto coletivas, envolvendo atletas, treinadores e equipe multidisciplinar.

Com o avanço da necessidade de pesquisa sobre autoestima e psicologia do esporte em geral, principalmente por grande influência no desempenho e resultado de partidas, foram surgindo intervenções práticas e aplicadas ao handebol.

Uma das estratégias mais consolidadas na literatura é o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) adaptado ao jogo. No handebol, situações de pressão são constantes: arremessos decisivos nos últimos segundos, rápidas tomadas de decisões com marcação intensa e cobrança de 7 metros. Nesses contextos, técnicas como visualização guiada e autoinstruções positivas são fundamentais. Por exemplo, um atleta pode treinar mentalmente uma cobrança de 7 metros em um contexto de pressão intensa, reforçando sua confiança em executar o movimento com êxito em momentos decisivos (VEALEY, 2009). Esse tipo de prática fortalece a auto eficácia e, conseqüentemente, a autoestima (BANDURA, 1997).

Outra estratégia possível que podemos colocar em prática é o feedback positivo e o ambiente de apoio no treino. No handebol, onde erros fazem parte do jogo (como *turnover*, falha defensiva ou arremesso defendido), o feedback do treinador tem o poder de determinar se o erro será encarado como aprendizado ou como falha desmotivadora. Como comentado anteriormente, estudos demonstram que treinadores com estilo motivacional, que destacam o esforço e corrigem sem humilhar, contribuem para uma autoestima elevada e ansiedade competitiva menor (CASTILLO, 2017), melhorando o desempenho dos atletas dentro de quadra. Um exemplo prático são “rodas de feedback” onde os atletas conversam após o treino, compartilhando conquistas e frustrações, promovendo apoio mútuo da equipe.

O estabelecimento de metas coletivas e individuais também é apontado como estratégia central. No handebol, por exemplo, podemos pensar em reduzir o número de erros de passe em 20% em três jogos (pensando no coletivo) ou em como aumentar o aproveitamento de arremessos de determinado atleta (pensando no individual). Segundo Weinberg e Gould (2017), quando o atleta percebe que está evoluindo em suas próprias metas, sua autoestima é fortalecida. Além do fato de que o alinhamento de metas coletivas contribui para a percepção de auto eficácia grupal, aumentando a coesão e o desempenho da equipe (FELTZ; LIRGG, 1998).

Dinâmicas de grupo em equipes de handebol de alto rendimento também são frequentemente utilizadas como forma de promover uma maior coesão grupal.

Reuniões motivacionais, reflexões pós jogo e atividades extracompetitivas (jantares, festas, jogos recreativos ou viagens) são exemplos de dinâmicas utilizadas pelos clubes. Essas práticas fortalecem a identidade do grupo e reduzem a pressão individual. Gould e Carson (2008) destacam que o desenvolvimento de habilidades de vida no esporte – como cooperação, resiliência e autogestão – reforça a autoestima do atleta também fora da quadra, criando uma percepção mais ampla de competência.

Apesar das intervenções e dinâmicas sugeridas, a autoestima do atleta pode oscilar em competições de alto nível, principalmente em momentos decisivos, como em finais e jogos eliminatórios. Nesse sentido, intervenções como técnicas de respiração, mindfulness e ancoragem psicológica têm mostrado eficácia na regulação emocional e na autoconfiança dos atletas (DALE et al., 2019). Pensando no handebol, essas técnicas podem ser utilizadas em aquecimentos pré-jogo e competições de alojamento, ajudando os jogadores a manter o foco e a segurança em momentos críticos.

O acompanhamento específico de psicólogos do esporte tem se mostrado cada vez mais relevante em equipes de alto rendimento. Intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental (TCC) auxiliam os atletas a reestruturar crenças negativas (“não consigo desempenhar em jogos decisivos”; “sempre falho sob pressão”) e substituí-las por crenças funcionais (“treinei para esse momento”; tenho capacidade em jogar sob pressão) (HARTER, 2015). Essas intervenções ajudam no fortalecimento da autoestima, evitando quedas bruscas, refletindo no melhor desempenho dentro de quadra ao longo da temporada.

Para concluir, em um estudo de Gupta e Dahiya (2021), equipes de esportes coletivos, incluindo o handebol, mostraram que atletas com alto nível de autoestima apresentavam maior resiliência diante de derrotas e melhor adaptação emocional em temporadas longas. Em contrapartida, atletas com autoestima baixa tendiam a apresentar maior vulnerabilidade à pressão, o que reforça a necessidade de intervenções constantes para fortalecer esse pilar psicológico.

**Tabela 2 – Exemplo das estratégias de fortalecimento da autoestima no handebol**

<b>Estratégia</b>	<b>Aplicação no handebol</b>	<b>Efeito esperado</b>
<b>Treinamento de habilidades psicológicas (THP)</b>	Visualização de cobranças de 7 metros, auto-instruções positivas em situações de pressão.	Aumento da autoconfiança em momentos críticos, fortalecimento da autoestima.
<b>Feedback positivo e ambiente de apoio</b>	Correções sem humilhar, reforço de conquistas e rodas de feedback após treinos.	Redução da ansiedade, percepção de apoio e valorização do atleta.
<b>Metas coletivas e individuais</b>	Metas individuais (aproveitamento de arremessos) e coletivas (reduzir erros de passe em jogos).	Maior senso de competência individual e fortalecimento da autoeficácia coletiva.
<b>Dinâmicas de grupo para coesão</b>	Reuniões motivacionais, atividades recreativas e reflexões pós-jogo.	Maior identidade de grupo, resiliência e suporte social.
<b>Gestão da pressão em jogos decisivos</b>	Uso de técnicas de respiração, mindfulness e ancoragem em aquecimentos pré-jogo.	Melhor regulação emocional e manutenção da confiança em jogos decisivos.
<b>Intervenções psicológicas especializadas</b>	Acompanhamento com psicólogo do esporte, reestruturação de crenças negativas.	Fortalecimento da autoestima ao longo da temporada, maior estabilidade psicológica.

**Fonte:** HANIN, 2000; TRIGUEROS et al., 2019; WEINBERG; GOULD, 2017; HANIN, 1997; VEALEY, 2009; WEINBERG; GOULD, 2017; LOCHBAUM et al., 2022; GUPTA; McCARTHY, 2022; ROSENBERG, 1965; BANDURA, 1997; FELTZ; LIRGG, 1998; ADILOĞULLARI et al., 2025; CASTILLO et al., 2017.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo se propôs a investigar, por meio de uma ampla revisão bibliográfica, de que maneira a autoestima impacta o rendimento de atletas de handebol. Os resultados obtidos deixam claro que a autoestima não é apenas um detalhe, mas sim um alicerce psicológico determinante para o sucesso esportivo – funcionando como um verdadeiro motor para a confiança, um impulso para superar adversidades e uma base de equilíbrio emocional indispensável em contextos de alta competitividade.

O que ficou evidente é que a autoestima não é um traço fixo ou isolado; pelo contrário, ela é dinâmica e profundamente influenciada por uma rede complexa de elementos. Internamente, dialoga diretamente com a autoimagem e a autoconfiança, criando uma espécie de ecossistema emocional no qual cada aspecto reforça ou fragiliza o outro. Fora das quatro linhas, o ambiente esportivo mostrou-se decisivo: a postura do treinador, o apoio – ou a falta dele – dos companheiros, a exposição midiática e o clima motivacional dentro do grupo são forças que moldam continuamente a maneira como o atleta enxerga a si mesmo.

No handebol, esporte que exige explosão física, precisão técnica, inteligência tática e fortaleza mental, observou-se que atletas com autoestima consolidada lidam melhor com a pressão, tomam decisões mais assertivas nos momentos decisivos e demonstram uma capacidade notável de se recuperar após falhas ou derrotas. Em oposição, a autoestima baixa parece alimentar um ciclo negativo: está frequentemente associada à ansiedade, à hesitação e às quedas bruscas de rendimento, elevando até mesmo o risco de esgotamento – o famoso burnout – e do abandono precoce da carreira.

Assim, confirma-se a tese central de que níveis mais elevados de autoestima estão relacionados a um desempenho esportivo superior. Mas talvez a conclusão mais animadora seja que a autoestima pode – e deve – ser trabalhada. Estratégias como o treinamento de habilidades mentais, feedbacks construtivos por parte da comissão técnica, estabelecimento de metas tangíveis e a promoção de um

ambiente colaborativo e de suporte mostram-se eficazes no fortalecimento desse pilar psicológico.

Fica claro, portanto, que é urgente integrar o desenvolvimento mental à preparação global do atleta. Treinadores, preparadores físicos e gestores precisam priorizar a criação de ecossistemas esportivos saudáveis, que valorizem o processo de evolução, o esforço e o ser humano por trás do atleta – e não apenas o placar ou o resultado imediato. Investir na autoestima é investir não só em vitórias, mas na saúde mental e na longevidade da carreira daqueles que dedicam suas vidas ao esporte.

Como desdobramento natural desta pesquisa, sugere-se que futuros estudos meçam de forma objetiva a correlação entre autoestima e indicadores de performance no handebol – como percentual de acerto em arremessos de sete metros, eficácia em passes decisivos ou atuações em sistemas defensivos. Além disso, a implementação e avaliação de programas de intervenção psicológica em categorias de base e equipes de alto rendimento representam um caminho fértil e necessário para o avanço do conhecimento na área.

## REFERÊNCIAS

ADILÓĞULLARI, İ. et al. Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 17, n. 1, p. 227, 2025.

BANDURA, A. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W. H. Freeman, 1997.

BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v. 84, n. 2, p. 191-215, 1978.

BRANDEN, N. **Auto-estima**. 6. ed. São Paulo: Saraiva, 1992.

BRANDEN, N. **Os seis pilares da autoestima**. São Paulo: Best Seller, 1994.

CAMPOS, A.; RAMOS, P.; SANTOS, A. A influência da mídia no esporte. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2015, Vitória. **Anais [...]** Vitória: CBCE, 2015.

CASTILLO, I. et al. The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. **Frontiers in Psychology**, v. 8, art. 572, 2017.

CÉSAR, M. S. **Autoestima e educação física escolar**. 2013. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

DAHIYA, U.; GUPTA, L. Role of resilience and self-esteem in determining sports performance. **International Journal of Indian Psychology**, v. 9, n. 4, p. 1647-1654, 2021.

DALE, L. P. et al. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. **Mental health and physical activity**, v. 16, p. 66-79, 2019.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

FELTZ, D. L.; LIRGG, C. D. Perceived team and player efficacy in hockey. **Journal of Applied Psychology**, v. 83, n. 4, p. 557-564, 1998.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOBITTA, M.; GUZZO, R. Estudo inicial do Inventário de Autoestima (SEI) - Forma

A. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 1, p. 153-163, 2002.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008.

GUPTA, S.; MCCARTHY, P. J. The sporting resilience model: a systematic review of resilience in sport performers. **Frontiers in Psychology**, v. 13, art. 1003053, 2022.

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

HANIN, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

HANIN, Y. L. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. (eds.). **Handbook of sport psychology**. 3. ed. Hoboken: Wiley, 2007. p. 31-58.

HARTER, S. **The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2015.

HURTADO, I. Auto-estima: concepto, formación, desarrollo e indicaciones acerca de su diagnóstico. **Universidad Nacional Mayor de San Marcos**. Lima. Perú, 2004.

KALLINGAL, M. Simone Biles sobre saúde mental: "ainda tenho medo de praticar ginástica". **CNN Brasil**, 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esporte/simone-biles-sobre-saude-mental-ainda-tenho-medo-de-praticar-ginastica/>. Acesso em: 25 ago. 2025.

LOCHBAUM, M.; ZHENG, D.; CETIN, E.; YOUNG, T. Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 11, art. 6381, 2022.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MARTIN, G. L. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.

MARTÍN-ALBO, J.; NÚÑEZ, J. L.; NAVARRO, J. G.; GRACIA, M. D. The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 10, n. 2, p. 458-467, 2007.

PAIVA, E. M.; CARLESSO, J. P. P. A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 3, p. e283798, 2019.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SETHI, K.; KUMAR, R. Comparative study: self-esteem, resilience and emotional regulation among sports-person and non-sports person. **International Journal of Indian Psychology**, v. 11, n. 2, p. 1-16, 2024.

SHAVELSON, R. J.; HUBNER, J. J.; STANTON, G. C. Self-concept: Validation of construct interpretations. **Review of Educational Research**, v. 46, n. 3, p. 407-441, 1976.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Research methods in physical activity**. 6. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.

TRIGUEROS, R. et al. Emotion, psychological well-being and their influence on resilience: a study with semi-professional athletes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 21, art. 4192, 2019.

VEALEY, R. S. Confidence in sport. In: HORN, T. S. (ed.). **Advances in sport psychology**. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2009. p. 43-57.

VEALEY, R. S. Sport confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 8, n. 4, p. 406-418, 1988.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of sport and exercise psychology**. 7. ed. Champaign: Human Kinetics, 20