

Autoestima no Esporte e sua Relação com Vivências de Atletas Competitivos: Revisão Integrativa

Daniel Alberto Assis Souza*

Orcid.org/0000-0002-3922-4170

Paloma Pegolo de Albuquerque

Orcid.org/0000-0002-9318-1968

Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Departamento de Psicologia, Uberaba, MG, Brasil

Resumo

A autoestima, que pode ser compreendida como um aspecto avaliativo do autoconceito, consiste em um conjunto de pensamentos e sentimentos de uma pessoa acerca de si mesma. No esporte, ter um conceito positivo de si mesmo é um recurso para responder de forma adaptativa às adversidades. O presente estudo objetivou apresentar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a produção científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Foram recuperadas 36 referências, analisadas a partir de: objetivos do estudo, ano de publicação, caracterização da amostra, tipo de pesquisa e resultados principais. Observou-se que se trata de uma variável que pode sofrer influência de diversas outras no contexto esportivo, como as exigências e pressões enfrentadas pelo atleta, a cor de sua pele, o seu gênero, o fato de ter uma deficiência física e o tipo de modalidade esportiva que pratica. Como resultado, revelou-se a importância da autoestima para o bem-estar psicológico de atletas competitivos, destacando o benefício de intervenções visando sua promoção.

Palavras-chave: Autoestima, esporte, Psicologia do Esporte, atletas de alto rendimento, bem-estar psicológico.

Self-Esteem in Sport and its Relationship with Experiences of Competitive Athletes: An Integrative Review

Abstract

Self-esteem, which can be understood as an evaluative aspect of self-concept, consists of a set of thoughts and feelings a person has about themselves. In sports, having a positive self-concept is a resource for responding adaptively to adversities. The present study aimed to present, through an

* Correspondência: Rua Conde Prados, 155, Nossa Sra. da Abadia, 38025-180, Uberaba, MG, Brasil. Tel.: (34)99680-0168. danielalbertoas@gmail.com

Apoio financeiro: O presente trabalho contou com o apoio financeiro da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (CAPES) para a sua realização.

integrative literature review, the scientific production on self-esteem in competitive athletes. A total of 36 references were retrieved and analyzed based on study objectives, year of publication, sample characteristics, type of research, and main results. It was observed that self-esteem is a variable that can be influenced by several factors in the sports context, such as the demands and pressures faced by athletes, skin color, gender, having a physical disability, and the type of sport practiced. As a result, the study highlighted the importance of self-esteem for the psychological well-being of competitive athletes, emphasizing the benefits of interventions aimed at its promotion.

Keywords: Self-esteem, sports, Sports Psychology, elite athletes, psychological well-being.

Autoestima en el Deporte y su Relación con las Vivencias de Atletas Competitivos: Revisión Integradora

Resumen

La autoestima, que puede entenderse como un aspecto evaluativo del autoconcepto, consiste en un conjunto de pensamientos y sentimientos que una persona tiene acerca de sí misma. En el deporte, tener un autoconcepto positivo es un recurso para responder de manera adaptativa a las adversidades. El presente estudio tuvo como objetivo presentar, a través de una revisión integradora de la literatura, la producción científica sobre la autoestima en atletas competitivos. Se recuperaron 36 referencias, analizadas a partir de los objetivos del estudio, el año de publicación, la caracterización de la muestra, el tipo de investigación y los principales resultados. Se observó que se trata de una variable que puede estar influenciada por diversos factores en el contexto deportivo, como las exigencias y presiones enfrentadas por el atleta, el color de piel, el género, la presencia de una discapacidad física y el tipo de modalidad deportiva practicada. Como resultado, se reveló la importancia de la autoestima para el bienestar psicológico de los atletas competitivos, destacando el beneficio de intervenciones orientadas a su promoción.

Palabras clave: Autoestima, deporte, Psicología del Deporte, atletas de alto rendimiento, bienestar psicológico.

A autoestima pode ser compreendida como um aspecto avaliativo do autoconceito, que consiste em um conjunto de pensamentos e sentimentos que uma pessoa tem acerca de si mesma. Pode ser uma orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação) ao voltar-se para si mesmo e, sendo assim, uma representação individual dos sentimentos gerais e comuns de autovalor (Kernis, 2005). A autoestima tende a ser estável ao longo do tempo e em diferentes âmbitos na vida adulta. O construto está correlacionado positivamente à satisfação com a própria vida (Diener & Diener, 1995), a indicadores de ajustamento emocional, ao uso apropriado de estratégias de *coping* (Kernis, 2005), à saúde mental, habilidades sociais e bem-estar (Hewitt, 2009).

Além disso, está relacionado negativamente à depressão (Orth et al., 2008), humor negativo, percepção de incapacidade, delinquência, ansiedade social (Heatherton & Wyland, 2003), transtornos alimentares e ideação suicida (McGee & Williams, 2000).

Cunhada por William James (1890/1950), a temática da autoestima é uma das mais antigas estudadas na área da Psicologia, e até a contemporaneidade vários pesquisadores continuam tendo interesse no assunto (Mruk, 2013). Apesar disso, segundo Marrone et al. (2019), não há unanimidade quanto à definição do construto, existindo atualmente três formas de conceituá-lo: Autoestima Global (traço), Sentimentos de Autovalor (estado) e Autoavaliação (autoestima por domínios específicos). A pri-

meira envolve como um indivíduo geralmente se sente com relação a si mesmo. A segunda abrange a avaliação de eventos de vida que ajudam a elevá-la ou reduzi-la. A terceira considera que cada indivíduo possui diferentes níveis de autoestima em distintos domínios da vida (por exemplo, trabalho, saúde etc.; Brown & Marshall, 2006; Harter, 1986).

O esporte no mundo atual é fonte de intensas demandas e, portanto, de desafios significativos. Os atletas muitas vezes estão expostos a condições rigorosas de treinamentos e competições (Hill et al., 2018; Pedro & Veloso, 2018), e à avaliação crítica de adversários, companheiros de equipe, treinadores e espectadores (Stoeber et al., 2007). Neste cenário, para evitar a vulnerabilidade do próprio bem-estar psicológico, o indivíduo deve ser capaz de apresentar características como manejo de condições estressantes, controle emocional, superação de condições desfavoráveis e adaptação positiva (Pedro & Veloso, 2018). Diante disso, ter um conceito positivo de si mesmo é um recurso para responder de forma adaptativa a tais desafios (Zolkoski & Bullock, 2012).

Alguns estudos auxiliam a perceber o papel importante do construto para a construção da imagem e dos resultados esportivos satisfatórios. Por exemplo, D'Anna et al. (2015) concluíram que os sujeitos com autoestima elevada tinham capacidade de ter um desempenho significativamente melhor em esportes de alto rendimento, independentemente de praticarem um esporte individual ou coletivo. A própria competição também tem o efeito de consolidar um aumento do nível de autoestima. Outra pesquisa, de Abalde e Pino (2016), também demonstrou que há uma correlação estatística positiva entre autoestima e rendimento esportivo em atletas competitivos.

Diante do exposto, considera-se que compreender como a autoestima se manifesta no atleta competitivo pode auxiliar na elaboração e aplicação de programas visando beneficiar os resultados esportivos e a vida como um todo desta população, levando em conta sua realidade e suas necessidades. Sendo assim, a realização de uma

revisão integrativa de literatura acerca da temática possibilita sumarizar achados de diferentes estudos, favorecendo, além da identificação de lacunas a serem preenchidas, a compreensão de avanços alcançados, o que pode auxiliar na prática de profissionais envolvidos com a área. Vale destacar ainda que, após buscas em bases de dados nacionais e internacionais, observou-se que há uma escassez significativa de produções científicas sobre a autoestima no contexto esportivo em língua portuguesa, o que indica a conveniência deste estudo, que pode auxiliar pesquisadores e profissionais lusófonos em suas respectivas produções de conhecimentos e práticas. O presente estudo teve como objetivo apresentar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a produção científica acerca da autoestima em atletas competitivos.

Método

Para conduzir este estudo, optou-se pela revisão integrativa de literatura. Esta metodologia visa sintetizar, de maneira sistemática, ordenada e abrangente, os resultados de pesquisas sobre um tema específico (Ercole et al., 2014).

A busca por pesquisas foi realizada em janeiro de 2023 nas seguintes bases de dados: Embase, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PsycInfo, Pubmed, Scopus e Web of Science. Utilizou-se os descritores “autoestima”, “esporte” e “atletas” nos idiomas português, inglês e espanhol. Essas bases de dados foram escolhidas por incluírem trabalhos relevantes nos campos da Saúde, Psicologia e Esporte. Para a busca, os descritores foram considerados no título, resumo ou palavras-chave das bases de dados.

Foram adotados como critérios de inclusão dos trabalhos: referências científicas de diversos tipos (artigos científicos, anais de congressos, livros, capítulos de livros, dissertações de mestrado, teses de doutorado etc.) publicadas nos últimos dez anos (entre 2013 e 2022), na língua portuguesa, inglesa ou espanhola. Durante a busca pelas referências a serem incluídas, ao ler os títulos e ao encontrar dúvidas sobre a elegibili-

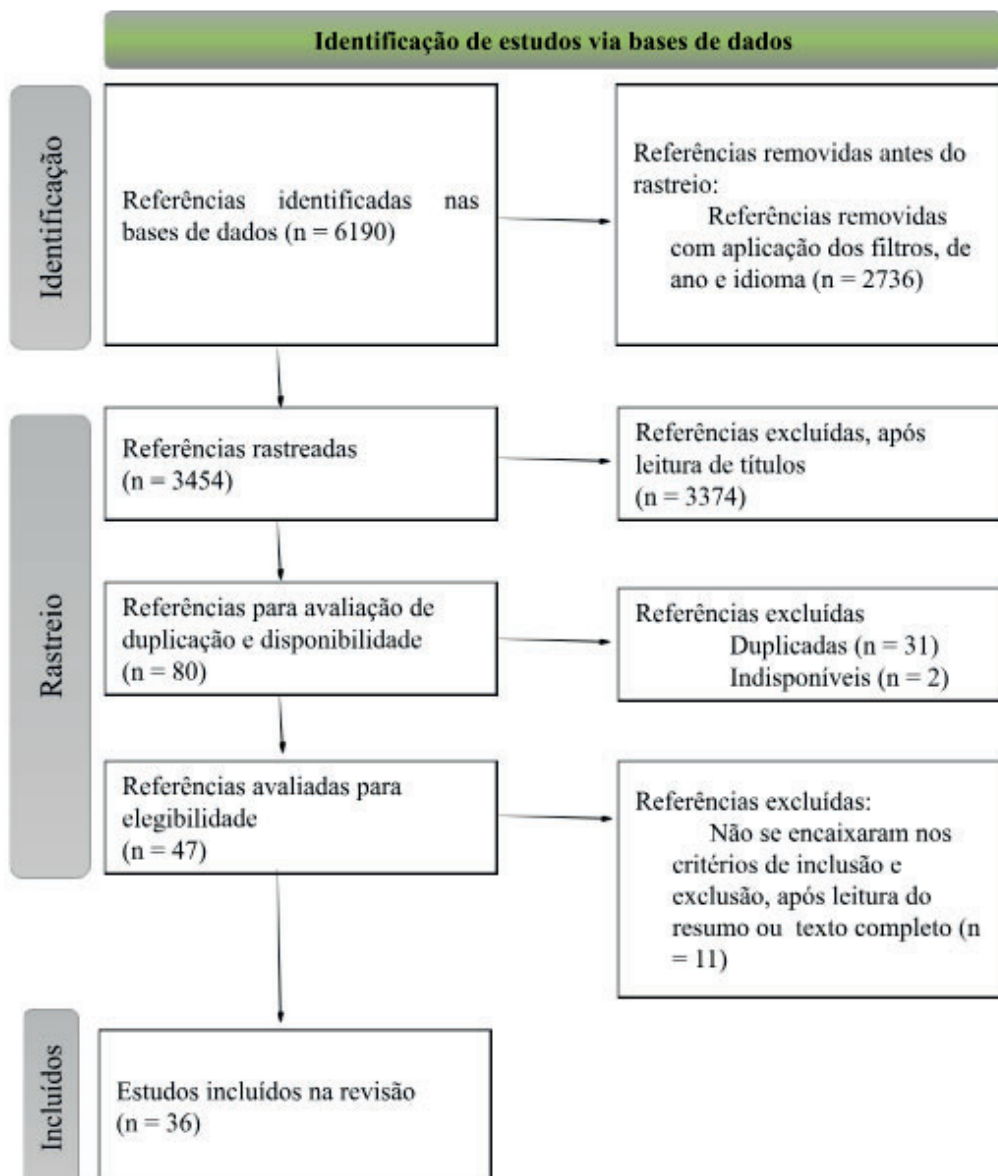
dade do estudo para integrar o escopo da revisão, foram consultados os resumos para confirmar a adequação dos trabalhos. A escolha do período foi motivada pela disponibilidade de pesquisas recentes, que oferecem novas perspectivas sobre a temática e revelam descobertas contemporâneas. Considerou-se também o aumento significativo recente das produções no campo da Psicologia Positiva, no qual o conceito de autoestima está inserido (Compton & Hoffman, 2020).

Os critérios de exclusão abrangeram materiais indisponíveis na íntegra e estudos duplicados. Também foram excluídas referências que

não tratavam especificamente de autoestima e/ou cujos participantes não eram atletas competitivos ou eram atletas recreacionais, isto é, que praticam a modalidade esporadicamente (Machado et al., 2019). Vale destacar que foram incluídos estudos que abordavam concomitantemente atletas competitivos e recreacionais, permitindo apresentar mais achados relevantes sobre atletas competitivos e contribuir para atingir de forma mais completa o objetivo da revisão. O percurso realizado para a seleção das referências foi detalhado na Figura 1, baseado no fluxograma PRISMA 2020 para revisões integrativas (Page et al., 2021).

Figura 1

Representação do Percurso Realizado para a Seleção das Referências Recuperadas



Para atingir o objetivo da presente revisão, os trabalhos selecionados foram analisados a partir das informações sobre objetivos do estudo, ano de publicação, caracterização da amostra (por faixa etária e modalidade praticada), tipo de pesquisa e resultados principais.

Resultados e Discussão

Das 36 pesquisas recuperadas, apenas duas são de pesquisadores brasileiros ($n = 2$; 5,55%). Quanto ao ano de publicação, foi observado um aumento na quantidade de publicações nos últimos anos: em 2013, $n = 4$ (11,11%); em 2014, $n = 2$ (5,55%); em 2015, $n = 2$ (5,55%); em 2016, $n = 2$ (5,55%); em 2017, $n = 2$ (5,55%); em 2018, $n = 3$ (8,33%); em 2019, $n = 4$ (11,11%); em 2020, $n = 6$ (16,66%); em 2021, $n = 6$ (16,66%); em 2022, $n = 5$ (13,88%). Isso pode ser explicado, possivelmente, pelo aumento significativo atual de produções na área da Psicologia Positiva (Compton & Hoffman, 2020).

Em relação às modalidades praticadas pelos participantes dos estudos, a maioria das pesquisas ($n = 20$; 55,6%) incluiu competidores de diversos esportes em suas amostras. Nas demais, foram identificados os seguintes esportes: basquete em cadeira de rodas ($n = 2$; 5,6%) e futebol ($n = 2$; 5,6%). Além disso, as modalidades atletismo, basquete, caiaque, ginástica rítmica, hipismo, hóquei no gelo, natação, orientação, patinação no gelo, rugby, taekwondo e tênis foram investigadas em uma pesquisa cada (2,8% da amostra cada).

No que diz respeito à faixa etária dos participantes dos estudos, a maioria ($n = 20$; 55,6%) foi realizada com adolescentes, tendo amostras com média de idade abaixo de 18 anos. Outra parte deles ($n = 11$; 30,55%) envolveu sujeitos adultos jovens, cuja idade média situava-se entre 18 e 24 anos. Existiram casos ($n = 3$; 8,33%) em que a idade média esteve entre 25 e 34 anos, e casos de referências com amostras de atletas veteranos, ou seja, com idade média maior que 35 anos ($n = 3$; 8,33%), além de uma ocorrência onde a média de idade dos participantes não foi informada ($n = 1$; 2,77%).

Vale destacar também que a maioria dos trabalhos ($n = 34$; 94,44%) utilizou abordagem quantitativa.

Além do exposto, observou-se que a maioria das pesquisas utilizou, para a coleta de dados, instrumentos que avaliam a autoestima de forma global ($n = 24$; 58,33%). Apesar da Escala Rosenberg de Autoestima, que realiza avaliação de tal maneira, ser considerada padrão ouro para mensuração da variável (Hutz & Zanon, 2011; Mruk, 2013), autores como Marrone et al. (2019) problematizam tal forma de fazê-lo, apontando que esta é aprendida dentro do grupo cultural, onde é vivenciada e, portanto, sujeita ao controle social e a circunstâncias específicas que a evocam (Hewitt, 2009). Diante disso, a avaliação global do construto pode não ser suficiente para explicá-lo. Sendo assim, é oportuno que futuras pesquisas considerem a possibilidade de avaliar a autoestima a partir de diferentes referenciais teóricos.

Em seguida, serão apresentados detalhamentos sobre os estudos. Para tanto, eles foram organizados nas seguintes categorias: Categoria 1: “Avaliação da autoestima de atletas em diferentes contextos esportivos” ($n = 10$; 27,77%); Categoria 2: “Fatores ambientais e sociodemográficos em relação à autoestima de atletas competitivos” ($n = 8$; 22,22%); Categoria 3: “Autoestima e saúde mental em atletas competitivos” ($n = 8$; 22,22%); Categoria 4: “Aspectos individuais de atletas competitivos relacionados à autoestima” ($n = 5$; 13,88%); Categoria 5: “Paradesporto e autoestima” ($n = 3$; 8,33%) e Categoria 6: “Efeitos de intervenções sobre a autoestima de atletas competitivos” ($n = 2$; 5,5%).

Categoria 1: Avaliação da Autoestima de Atletas em Diferentes Contextos Esportivos

A autoestima tem sido objeto de investigação em diferentes cenários esportivos, considerando fatores como o nível competitivo e o tipo de modalidade praticada. Os estudos recuperados buscaram compreender como a autoestima

se manifesta em atletas submetidos a distintas demandas esportivas, revelando que sua construção está ligada a fatores individuais, sociais e contextuais.

A pesquisa de Papaioannou et al. (2013), por exemplo, investigou a relação entre autoestima, vitalidade e atividade física moderada a vigorosa (AFMV) em jovens jogadores de futebol de cinco países europeus. Os resultados apontaram para uma associação consistente entre a prática de AFMV e os níveis mais elevados de autoestima, independentemente das variações culturais, econômicas e geográficas. Tal constatação reforça a hipótese de que a prática esportiva, sobretudo quando intensa e frequente, pode exercer um papel universalmente benéfico sobre a autoestima, ainda que mediada por variáveis locais específicas.

Na mesma direção, mas com um enfoque mais cultural, o estudo de Sari et al. (2013) investigou diferenças na autoestima e nas orientações motivacionais de jovens jogadores de basquete (13 a 17 anos) da Turquia e de Montenegro. Com base nos modelos de Dweck e Leggett (1988) e de Nicholls (1989), os autores fizeram uma distinção entre orientação para o ego – centrada na comparação social – e orientação para a tarefa – voltada para a aprendizagem e o aprimoramento pessoal. Os resultados revelaram que os atletas turcos apresentaram níveis mais elevados de autoestima em comparação aos montenegrinos, embora estes últimos tenham demonstrado maior orientação para a tarefa. Segundo os autores, tal achado sugere que, embora a orientação para a tarefa esteja associada a aspectos positivos do engajamento esportivo, como a busca por competência e autonomia, ela pode também estar relacionada a uma intensificação das exigências internas do atleta. No contexto montenegrino, em que há uma forte tradição de excelência no basquete, essa orientação pode contribuir para uma percepção aumentada de pressão por desempenho, o que, por sua vez, tende a afetar negativamente a autoestima.

Outros estudos exploraram a influência do tipo de modalidade esportiva praticada. Bojanic et al. (2019) observaram que atletas de es-

portes coletivos apresentavam níveis de autoestima superiores aos de esportes de combate. A explicação sugerida pelos autores se baseia na presença do apoio social e do senso de pertencimento mais acentuado nas práticas coletivas, o que estaria alinhado à ideia de que a autoestima é sensível a relações interpessoais (Baumeister, 2013). Outro aspecto que os autores destacaram é o fato de alguns dos participantes de esportes de combate estarem na adolescência, período que muitas vezes corresponde a níveis mais baixos de autoestima, o que pode ajudar a explicar os resultados. No entanto, Šagát et al. (2021), ao realizarem uma comparação semelhante, chegaram a resultados opostos: atletas de esportes individuais apresentaram autoestima mais elevada. Nesse caso, os autores argumentam que a centralização da responsabilidade individual pode favorecer uma maior percepção de eficácia e controle, o que reforçaria a autoestima. A contradição entre os estudos ilustra a complexidade do fenômeno, sugerindo que variáveis como a idade dos atletas, o estágio de desenvolvimento psicológico e as dinâmicas do grupo podem mediar significativamente essa relação.

O nível de envolvimento competitivo também se mostra relevante para a autoestima. Mastrogianni et al. (2020) compararam ginastas rítmicas adolescentes em níveis competitivo e recreativo, observando maior autoestima entre aquelas inseridas no contexto de competição. De modo semelhante, Ahmed et al. (2021) encontraram autoestima mais elevada em atletas que competiam em níveis interestaduais em relação aos que competiam em níveis interdistritais. Para os autores, o nível competitivo, nesses casos, parece funcionar como catalisador da autoestima, ao promover senso de competência e reconhecimento social. Entretanto, é importante ponderar que tais efeitos podem não ser universais, especialmente quando a pressão por desempenho se torna excessiva. Nesse sentido, o estudo de Baba e Balint (2022) trouxe uma perspectiva relevante ao examinar atletas veteranos de corrida de resistência. Contrariando a lógica da alta competitividade, os autores encontraram níveis mais altos de autoestima entre aqueles que treinavam

com menor intensidade. Isso sugere que, em determinadas fases da vida ou em contextos não profissionais, o envolvimento esportivo moderado – menos centrado no rendimento e mais orientado ao prazer – pode promover maiores níveis de autoestima. Como observa Vikram (2020), a busca pela excelência atlética pode, por vezes, comprometer o bem-estar psicológico, levando a uma autopercepção negativa.

Adicionalmente, a pesquisa de Sanader et al. (2021), que investigou diferenças de autoestima entre adolescentes envolvidos em esportes com diferentes níveis de contato físico, não encontrou variações significativas. Isso pode indicar que, para essa faixa etária, o simples engajamento esportivo – independentemente da modalidade – já é suficiente para fomentar a autoestima, possivelmente devido à integração social, ao desenvolvimento de habilidades e ao sentimento de pertencimento característicos da prática esportiva (Slutzky & Simpkins, 2009).

No campo da avaliação psicométrica, Silva et al. (2021) validaram a Escala de Autoestima de Rosenberg para atletas brasileiros, encontrando uma estrutura bifatorial que distingue aspectos positivos e negativos da autoestima. O instrumento mostrou-se adequado para captar nuances do construto em contextos esportivos coletivos, sendo uma contribuição relevante para a mensuração da variável em estudos futuros.

Por fim, a pesquisa de Petrovska et al. (2022) evidenciou que atletas de elite apresentam níveis significativamente mais altos de autoestima do que os de nível não-elite. Segundo Vysochina e Voronova (2012), altos níveis do construto são um pré-requisito para o sucesso em atividades esportivas, o que pode auxiliar a explicar o fato de tais participantes terem alcançado o *status* de atletas de elite. Em tal nível esportivo, a necessidade de responder a uma ampla gama de fatores estressores que surgem durante treinos e competições impõe exigências especiais à personalidade do atleta. A capacidade de se adaptar às demandas em questão forma o complexo de qualidades pessoais do indivíduo (Lyashenko et al., 2020) e, neste contexto, a au-

toestima elevada é um fator que cria o perfil psicológico de um atleta qualificado (Petrovskaya & Arnautova, 2019).

Em síntese, os estudos analisados demonstram que a autoestima de atletas é modulada por uma variedade de fatores, como o nível competitivo e a modalidade esportiva, dentre outros. Apesar da tendência de associação positiva entre autoestima e níveis mais altos de desempenho esportivo (como evidenciado por Ahmed et al., 2021, e Petrovska et al., 2022), é importante não generalizar tais achados, já que a prática esportiva de alto rendimento pode também gerar efeitos adversos (como discutido por Baba & Balint, 2022). Além disso, a divergência entre estudos, como os de Bojanic et al. (2019) e Šagát et al. (2021), reforça a necessidade de abordagens que considerem as especificidades individuais dos atletas e os contextos em que estão inseridos. Nesse sentido, destaca-se a importância de uma análise multifacetada da autoestima no esporte competitivo, contemplando a ampla gama de fatores que podem influenciá-la.

Categoria 2: Fatores Ambientais e Sociodemográficos em Relação à Autoestima de Atletas Competitivos

Diversos dos estudos recuperados abordaram fatores ambientais e sociodemográficos que impactam a autoestima de atletas adolescentes, envolvendo, por exemplo, a parentalidade, e influências relativas ao gênero de tais sujeitos. Alguns dos estudos incluídos nesta revisão apontaram que aspectos relacionados ao gênero exerceram influência importante nos níveis de autoestima entre atletas adolescentes. Özşaker (2013), ao investigar a relação entre assertividade e autoestima em adolescentes atletas e não-atletas, identificou uma associação positiva entre as variáveis, destacando ainda que, entre as participantes mulheres, a autoestima aumentava com a idade. Resultado semelhante foi observado por Davies e Collins (2015) ao examinarem atletas adolescentes do hipismo, todas mulheres. Os autores encontraram níveis mais baixos de autoestima global e autoconceito físico – este

último reconhecidamente relacionado à autoestima (Alvmyren, 2007) – entre participantes de 15 a 17 anos, e os mais altos entre aquelas com idades entre 18 e 20 anos, sugerindo que o fortalecimento da imagem corporal e da autopercepção física pode ser um fator de elevação da autoestima na transição para a vida adulta.

A pesquisa de Nikander et al. (2022) reforçou esse padrão ao mostrar que estudantes-atletas homens apresentaram, de forma geral, níveis mais elevados de autoestima ao longo do ensino médio, em comparação às mulheres. Embora a autoestima tenha se mantido estável ao longo dos anos, a diferença de gênero foi significativa, apontando para possíveis impactos das normas sociais e das experiências interpessoais sobre a construção do autoconceito durante a adolescência. Uma explicação para essa disparidade é oferecida por Block e Robins (1993), segundo os quais as adolescentes tendem a ser mais socializadas para priorizar relacionamentos interpessoais, tornando-as mais vulneráveis aos efeitos negativos de fracassos percebidos nessa esfera, o que pode afetar sua autoestima de forma mais acentuada do que entre os meninos. Nesse contexto, destaca-se a importância de intervenções voltadas ao fortalecimento da autoestima em atletas mulheres, especialmente em fases de maior vulnerabilidade emocional, como a adolescência média. Esses achados, em conjunto, sugerem que o gênero influencia não apenas os níveis de autoestima em atletas adolescentes, mas também a trajetória de seu desenvolvimento ao longo da faixa etária em questão.

A partir de alguns dos estudos recuperados, observou-se que o apoio parental pode ser um fator importante na construção da autoestima de atletas adolescentes. Kang et al. (2015) observaram que tanto o apoio social quanto o apego parental influenciaram positivamente a autoestima de jovens atletas, destacando a importância de comportamentos por parte dos pais como visitas aos centros de treinamento, demonstrações de interesse genuíno e uma comunicação baseada na confiança. De forma complementar, Rouquette et al. (2021) identificaram que a percepção dos atletas sobre a res-

ponsividade de seus pais – ou seja, o quanto se sentem compreendidos e valorizados por eles – esteve associada a menores níveis de ansiedade pré-competitiva, sendo a autoestima uma variável mediadora dessa relação. Já O'Rourke et al. (2014) mostraram que, ao final de uma temporada esportiva, a percepção de um clima motivacional positivo promovido pelos pais esteve mais fortemente associada à autoestima dos atletas do que aquele promovido pelos treinadores. Os autores sugeriram que isso ocorre porque a influência parental tende a abranger diferentes esferas da vida dos jovens, enquanto a dos treinadores se limita, em geral, ao contexto esportivo. Em conjunto, tais achados reforçam que os pais desempenham um papel relevante ao auxiliar seus filhos a se motivarem, ao demonstrar interesse genuíno pela prática esportiva e ao oferecer suporte, além de compreender e respeitar suas necessidades e opiniões. Dessa forma, criam um ambiente afetivo seguro e acolhedor, importante para o desenvolvimento emocional e esportivo dos atletas. No entanto, vale ressaltar que níveis excessivos de apoio social e apego parental podem gerar efeitos negativos (Gould et al., 2008), algo que os pais devem considerar para evitar tais consequências.

A variável etária também apareceu como um fator na compreensão da autoestima dos atletas. Buckley (2018), por meio de uma abordagem autoetnográfica, explorou os efeitos psicológicos do envelhecimento sobre a autoestima em atletas de esportes de aventura. O autor argumentou que a percepção de declínio físico, inevitável com o avanço da idade, exige um reajuste nas aspirações esportivas, de modo a evitar frustrações que comprometam a autoestima. Tal processo, no entanto, não é isento de dilemas: o desafio de distinguir entre uma decisão realista de redução de metas e uma possível “falta de coragem” pode gerar incertezas na autoavaliação. O autor também ressaltou que, nesse tipo de esporte, a coragem constitui um elemento central da autoestima, o que torna o impacto do envelhecimento ainda mais sensível. Por outro lado, realizações acumuladas ao longo da carreira podem atuar

como recurso compensatório, permitindo que atletas mais velhos preservem níveis elevados de autoestima, mesmo com desempenho reduzido. Embora ofereça reflexões valiosas sobre os ajustes psicológicos envolvidos no envelhecimento esportivo, o estudo apresenta limitações metodológicas por se basear unicamente na vivência do próprio autor. Torna-se necessário, portanto, que futuras pesquisas ampliem essa discussão por meio de investigações empíricas com diferentes perfis de atletas e modalidades, possibilitando uma compreensão mais abrangente e generalizável dos impactos da idade sobre a autoestima no contexto esportivo.

A dimensão étnico-racial também se mostrou relevante na compreensão da autoestima de atletas competitivos. No único estudo a abordar diretamente essa variável, Goulart et al. (2019) identificaram que atletas autodeclarados pretos apresentaram níveis mais baixos de autoestima em comparação a atletas de outras cores de pele. Os autores interpretaram esse achado como reflexo dos efeitos persistentes do racismo estrutural, cujas marcas históricas e socioculturais ainda afetam significativamente a experiência subjetiva dessa população (Andrews, 1997). Tal resultado revela uma lacuna importante na produção científica, ainda escassa em estudos que considerem a relação entre autoestima e questões raciais.

A avaliação da autoestima em contextos esportivos reforçou que o construto pode ser influenciado por variáveis como a cor de pele ou gênero. Diante do que foi encontrado, observa-se a importância de compreender, para além de variáveis individuais, também variáveis sociais e culturais, de modo a auxiliar na promoção da autoestima em atletas competitivos. Um aspecto que pode ser destacado é a lacuna de estudos voltados à adultez emergente. Apesar de uma quantidade significativa de artigos recuperados ($n = 11$; 30,55%) envolver atletas da faixa etária em questão, não tratam de suas especificidades (diferentemente do que ocorre em estudos tratando de adolescentes ou atletas mais velhos). Trata-se do período que vai aproximadamente dos 18 aos 25 anos, durante o qual os jovens se

tornam mais independentes dos pais e exploram diversas possibilidades de vida antes de fazer compromissos duradouros (Arnett, 2013). É importante que se obtenha um maior entendimento a respeito de tal aspecto, tendo em vista que se trata do período em que o atleta muitas vezes está no auge de suas possibilidades competitivas devido ao ápice de suas capacidades atléticas. Além disso, trata-se de um momento especialmente importante para a construção da identidade (Côté, 2006; Schwartz & Pantin, 2006), tendo influência no desejo de se dedicar mais ou menos à carreira esportiva, o que pode levar a mudanças na autoestima (Arnett, 2013).

Categoria 3: Autoestima e Saúde Mental em Atletas Competitivos

A autoestima tem se mostrado uma variável importante nas discussões sobre saúde mental no contexto esportivo. Entre os estudos analisados, observou-se que tanto o nível quanto a forma como ela é construída – especialmente quando fortemente ligada ao desempenho – podem aumentar a vulnerabilidade de atletas ao sofrimento psíquico. Na sequência, são apresentados resultados que ajudam a esclarecer como autoestima, saúde mental e outras variáveis se relacionam no esporte competitivo.

Gustafsson et al. (2018), por exemplo, identificaram que atletas com maior nível de autoestima baseada no desempenho e forte identidade atlética apresentam maior propensão à síndrome de *burnout*. Nesse cenário, quando o rendimento diminui e o envolvimento emocional com o esporte se fragiliza, a autoestima também declina, favorecendo o abandono da prática como estratégia de autopreservação (Raedeke, 1997). Esse ciclo sugere que uma autoestima dependente de variáveis externas pode comprometer a resiliência emocional do atleta frente a revezes esportivos (Crocker & Park, 2004; Crocker & Wolfe, 2001). Por outro lado, a presença de uma autoestima mais sólida e autônoma tende a atuar como um fator protetivo. O estudo de Kaplánová (2019) demonstrou que atletas com altos níveis de autoestima apresentaram maior

resiliência e capacidade de manter o foco em situações adversas, o que está alinhado com a literatura que relaciona níveis mais altos de autoestima à maior eficácia no uso de estratégias de *coping*, bem como a um desempenho esportivo superior (Omar-Fauzee et al., 2014).

Contudo, observa-se que a relação entre autoestima e saúde mental não é linear. Ayala (2020), por exemplo, não encontrou associação significativa entre autoestima e risco de transtornos alimentares, resultado que contrasta com outras pesquisas, como a de Jáuregui Lobera et al. (2016) e Teixeira et al. (2016). Essa discrepância pode ser explicada por diferenças socioculturais, ressaltando a importância de abordagens contextualmente sensíveis e multifatoriais na investigação da saúde mental em atletas (Francisco et al., 2015).

Outros estudos destacam a influência de práticas esportivas regulares na autoestima. Lukanovic et al. (2020) compararam atletas a universitários não praticantes de esporte e verificaram efeitos positivos da atividade esportiva sobre a autoestima, reforçando a ideia de que o engajamento em esportes pode fortalecer características psicológicas como persistência e disciplina, o que colabora para a promoção da autoestima (Babic et al., 2018). A relação entre autoestima e perfeccionismo também se mostrou relevante. Muñoz-Villena et al. (2020) indicaram que atletas com elevada autoestima tendem a ter maiores níveis de perfeccionismo adaptativo, o qual se associou a um maior controle da raiva. Em contrapartida, o perfeccionismo desadaptativo, caracterizado pela preocupação excessiva com erros, associa-se à autocrítica severa e baixa autoestima (Hosein et al., 2011; Vicent et al., 2019).

A pesquisa de Petisco-Rodríguez et al. (2020) reforçou essa perspectiva ao mostrar que atletas mulheres com maior autoestima apresentaram menor risco de transtornos alimentares e que essa variável esteve negativamente correlacionada com o perfeccionismo socialmente prescrito. Em outras palavras, quanto maior a autoestima, menor a preocupação com

expectativas externas, o que reduz a suscetibilidade aos efeitos deletérios de pressões sociais e de imagem (Petrie et al., 2009). Além disso, ginastas apresentaram maior autoestima que jogadoras de futebol. Para os autores, tal resultado pode decorrer do fato de que, apesar das exigências estéticas da modalidade, o controle sobre o próprio corpo e a performance parecem conferir um sentido de agência que protege contra padrões estéticos impostos externamente. Por outro lado, estudos demonstram, como o de Ayala (2020), destacado anteriormente, que atletas – especialmente mulheres – também estão sujeitas às pressões dos padrões estéticos independentemente de tais fatores, o que pode exercer efeitos negativos sobre a autoestima. Sendo assim, futuras pesquisas podem explorar essas relações para aprofundar a discussão sobre a temática.

Outro elemento relevante observado na presente revisão é a autocompaixão, que se mostrou positivamente associada à autoestima no estudo de Ataabadi et al. (2022). Atletas mais autocompassivos demonstraram menor autocrítica e preocupação com erros, sugerindo que práticas voltadas ao desenvolvimento dessa habilidade podem atuar como um amortecedor contra o impacto psicológico de desempenhos aquém do esperado. Isso indica que a construção de uma autoestima saudável envolve não apenas auto-percepções positivas, mas também a capacidade de se tratar com autocompaixão em momentos de falha ou vulnerabilidade (Mosewich et al., 2013; Mosewich et al., 2011; Neff, 2003).

Por fim, a autoestima baseada no pertencimento organizacional, investigada por Noguri et al. (2022), adiciona outra camada à discussão: o papel do grupo e a percepção de valor individual na equipe. Atletas que se sentem integrados e reconhecidos em seus contextos esportivos apresentaram maior autoestima e menor propensão a sintomas depressivos, o que sugere que a autoestima não é apenas uma construção individual, mas também relacional. Šagát et al. (2021) indicam que, em esportes coletivos, alguns atletas tendem a se destacar

mais do que outros (o que aumenta a autoestima deles). Além disso, ações dos que se destacam menos são transferidas para a equipe. Sendo a autoestima uma variável negativamente correlacionada com depressão (Orth et al., 2008), tal informação pode ajudar a explicar o achado dos autores de que atletas com autoestima mais alta, baseada na organização, tendem a apresentar menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos.

Em síntese, os estudos revisados apontam que a autoestima é um fator transversal na saúde mental de atletas competitivos, influenciando a forma como lidam com erros e pressões, sua resiliência frente a situações adversas, dentre outros aspectos. Compreendê-la apenas como um traço fixo ou individual limita a capacidade de intervenção. Ao contrário, pensar a autoestima como fenômeno dinâmico, influenciado por variáveis internas, organizacionais e sociais, permite uma abordagem mais integrada e eficaz para a promoção da saúde mental no esporte competitivo. Essa compreensão mais ampla pode subsidiar práticas de acompanhamento psicológico mais eficazes, que considerem o atleta em sua totalidade e em seu contexto relacional.

Categoria 4: Aspectos Individuais de Atletas Competitivos Relacionados à Autoestima

Embora as evidências anteriores apontem para a importância de compreender a autoestima como um fenômeno relacional e influenciado por múltiplos contextos, isso não exclui o papel dos fatores individuais na sua constituição. Variáveis como estilos de tomada de decisão, motivação intrínseca, autopercepção de competência, confiança no treinador e comprometimento com a equipe apareceram como elementos relevantes para os níveis do construto em atletas.

Certel et al. (2013) e Eroğlu et al. (2016), por exemplo, destacaram que atletas competitivos, respectivamente, no taekwondo e em esportes de orientação, apresentaram níveis elevados de autoestima na tomada de decisão, indicando que tais indivíduos são capazes de tomar deci-

sões com base em uma avaliação criteriosa de informações e alternativas. Isso sugere que o contexto esportivo de alto rendimento, ao desafiar constantemente os atletas, também pode oferecer oportunidades para o fortalecimento da autoestima por meio da tomada de decisão autônoma e eficaz (Hill et al., 2018; Pedro & Veloso, 2018). No entanto, os fatores individuais nem sempre operam isoladamente. O estudo de Chen e Wu (2014) reforça essa perspectiva ao demonstrar que a gratidão, por si só, não foi suficiente para prever mudanças na autoestima. Apenas quando mediada pela confiança afetiva no treinador, essa relação se tornou significativa. Esse dado reforça a ideia de que o impacto de características pessoais – como propensão à gratidão – depende da qualidade das relações interpessoais estabelecidas no ambiente esportivo. Quando os atletas percebem seus treinadores como figuras confiáveis, um espaço relacional seguro é estabelecido, permitindo que emoções positivas sejam internalizadas de forma mais eficaz e contribuam para a autoestima (Algoe & Stanton, 2012). Assim, aspectos afetivos e relacionais não apenas modulam, mas também potencializam os efeitos de variáveis individuais. O comprometimento com a equipe também se mostrou um elemento que pode ser importante para a autoestima de atletas. Jung et al. (2016) verificaram que esse comprometimento atua como mediador entre a autoestima e a percepção de clima de equipe em jogadores de futebol. A interpretação dos autores convergiu com o que foi proposto por Gardner e Pierce (2001) no campo organizacional: a autoestima pode influenciar o grau de comprometimento com os grupos aos quais o indivíduo pertence, refletindo-se em níveis maiores de satisfação e desempenho.

A relação entre autoestima e motivação intrínseca também se mostrou um aspecto relevante. Klimenko et al. (2022) identificaram que atletas com maior autoestima apresentaram níveis mais elevados de motivação orientada ao autoaperfeiçoamento e à realização pessoal. Esses resultados vão ao encontro de estudos como os de D'Anna et al. (2015) e Quevedo-Blasco et

al. (2009), que apontaram que uma autopercepção mais positiva favorece o engajamento motivacional na prática esportiva. O sentimento de competência – essencial à motivação intrínseca segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) – apareceu como um elo entre autoestima e persistência esportiva e, quando o atleta se percebe como capaz, tende a buscar novos desafios, alcançar desempenhos superiores e, como resultado, reforçar sua autoestima.

Embora os estudos dessa categoria tenham destacado fatores de natureza pessoal, foi possível observar que estes são frequentemente modulados pelas experiências vividas no ambiente esportivo e pelas relações interpessoais que se estabelecem ao longo da vida do atleta. Isso reforça a compreensão de que a autoestima, ainda que marcada por elementos subjetivos, é construída e sustentada em constante interação com o contexto em que o atleta está inserido.

Categoria 5: Paradesporto e Autoestima

Embora a maior parte das pesquisas recuperadas focou em atletas sem deficiência, a investigação da autoestima em atletas com deficiência física revela aspectos relevantes acerca da população em questão. A autoestima física, a autoeficácia, a identidade atlética e o processo de transição para a vida pós-esportiva aparecem como temas que auxiliam a compreender como esses atletas percebem a si mesmos.

Marin-Urquiza et al. (2018) buscaram compreender a transição da carreira esportiva paraolímpica, comparando identidade atlética e autoestima entre atletas ativos e aposentados. A ausência de diferença significativa na autoestima entre esses grupos sugeriu que a continuidade da autoestima não está rigidamente vinculada à identidade atlética, sobretudo quando a aposentadoria ocorre voluntariamente. Atletas que encerraram suas carreiras involuntariamente apresentaram autoestima significativamente menor, indicando o impacto psicológico negativo associado à falta de preparação para essa transição, corroborando evidências anteriores (Alfermann, 2000).

Em outras vertentes, estudos como os de Qasim et al. (2020; Qasim et al. 2019) enfatizaram a relevância da autoestima física e da autoeficácia em atletas de basquete em cadeira de rodas. Os elevados níveis de autoestima física observados foram associados pelos autores ao fato de que os participantes estavam se preparando para campeonatos, ressaltando o papel do treinamento e da competição na promoção de uma autopercepção positiva do corpo e das capacidades físicas. Os resultados apontaram também uma correlação positiva significativa entre a autoestima física e a autoeficácia, esta que, de acordo com o que os autores sugeriram, tende a ser fortalecida à medida que os atletas desenvolvem uma percepção mais favorável de suas capacidades físicas por meio da prática esportiva.

Contudo, a ausência de correlação entre a autoeficácia no exercício e a autoestima global aponta para uma distinção importante: aspectos valorizados e percebidos como essenciais para a identidade do indivíduo exercerão maior influência sobre sua autoestima geral sugerindo que, para alguns atletas com deficiência, a autoestima física pode ser um domínio importante, mas não o único ou o mais determinante para seu senso global de valor pessoal (Brown & Marshall, 2006).

Diante do exposto nos estudos, observa-se que a participação esportiva de pessoas com deficiência física tende a produzir efeitos positivos para a autoestima delas. Foi mostrado que a prática esportiva pode propiciar, por exemplo, a aquisição de qualidades e uma melhor preparação física, contribuindo para que a pessoa com deficiência física tenha uma percepção mais positiva de si mesma. No entanto, os achados também indicam que a manutenção da autoestima pode depender de fatores como o significado pessoal atribuído ao esporte e, especialmente durante transições de carreira, a voluntariedade da aposentadoria esportiva. Nesse sentido, destaca-se a importância que o suporte psicológico pode ter aos atletas com deficiência, de modo a mitigar os riscos de comprometimento da autoestima em momentos de mudança.

Categoria 6: Efeitos de Intervenções sobre a Autoestima de Atletas Competitivos

Algumas das pesquisas recuperadas utilizaram delineamentos experimentais para investigar os efeitos de intervenções psicológicas específicas sobre os níveis de autoestima de atletas competitivos. Em comum, esses estudos destacam o potencial de programas estruturados para promover alterações positivas no construto, a partir de diferentes abordagens.

No estudo de Orlenko e Malyk (2017), jovens tenistas participaram de uma intervenção com métodos de arteterapia, voltada à construção de um estado emocional ideal e ao fortalecimento de recursos pessoais. Antes da intervenção, os níveis médios de autoestima eram semelhantes entre os grupos. Após o programa, o grupo experimental apresentou um aumento estatisticamente significativo em sua autoestima, enquanto o grupo controle não demonstrou variação significativa ($t = 0,29$; $p > 0,05$), sugerindo que os efeitos observados decorreram da intervenção. Essa melhoria foi relacionada pelos autores à possibilidade de expressão emocional e ao enfrentamento de conflitos internos por meio da arte. Trata-se de um mecanismo que, segundo Franklin (1992), pode ser especialmente eficaz em contextos formativos, como o esporte juvenil.

Outra abordagem foi analisada por Richard et al. (2017), que avaliaram os efeitos de atividades de improvisação na autoestima e no desempenho de patinadores artísticos. Os relatos dos atletas sugerem que a intervenção ajudou a superar barreiras como a timidez e o medo do julgamento alheio, fatores frequentemente associados à baixa autoestima (Zhao et al., 2012). Ao favorecer a espontaneidade e a aceitação do “ridículo”, os patinadores parecem ter fortalecido sua autoconfiança, indicando que estratégias baseadas na expressão criativa podem também ter papel relevante na construção de uma autoestima mais sólida no ambiente esportivo.

Os estudos dessa categoria convergem ao demonstrar que intervenções planejadas podem

contribuir significativamente para o aumento dos níveis de autoestima em atletas competitivos, podendo promover mudanças cognitivas e comportamentais. Os resultados sugeriram que estabelecer ambientes acolhedores e estimular a criatividade e a expressão individual podem ser estratégias eficazes para fortalecer o construto. Essas intervenções podem ser aplicadas em contextos esportivos para alcançar tais objetivos, além de outras apontadas pela literatura científica com fins semelhantes. É possível citar, por exemplo, a realização de sessões de Terapia Cognitivo-Comportamental (Podlog et al., 2020), método amplamente utilizado e investigado e que tem demonstrado eficácia clínica, partindo do princípio de que a alteração de pensamentos desadaptativos leva a mudanças em emoções e comportamentos (Zhang et al., 2019), podendo influenciar positivamente como um indivíduo percebe a si mesmo (Yoshimura et al., 2014). Outras intervenções que podem ser destacadas são aquelas baseadas na Teoria de Metas de Realização (Langan et al., 2013), que visam incentivar atletas a adotarem metas de domínio (focadas no aprendizado e na melhoria pessoal) em vez de metas de desempenho (focadas em comparação com os outros), valorizando o esforço e o progresso individual (Xiang et al., 2004).

Por outro lado, vale destacar a importância de uma autoavaliação confiável por parte do atleta, tanto de aspectos positivos como negativos. Níveis de autoestima muito acima da normalidade podem ser consequência de comportamentos defensivos, narcisistas ou arrogantes (Hewitt, 2009), podendo ser tão prejudiciais quanto níveis muito abaixo da normalidade (Kochar, 2018; Oancea, 2016; Orth et al., 2016). Sugere-se que futuras pesquisas se atentem também para tal aspecto no contexto do esporte competitivo.

Considerações Finais

O presente artigo apresentou, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a produção científica acerca da autoestima em atletas competitivos. Os estudos encontrados indicam que

se trata de uma variável importante em diversos contextos esportivos. Ela pode sofrer influência de diferentes fatores, como as exigências e pressões sofridas pelo indivíduo, a cor de pele, o sexo, a idade, o fato de ter uma deficiência física, de praticar um esporte individual ou coletivo, dentre outros. Sendo assim, é de grande importância levar em consideração o contexto em que o atleta está inserido para se tratar de sua autoestima.

Algumas limitações precisam ser consideradas em relação a este estudo. Há a possibilidade de que alguma referência elegível para integrar o escopo da revisão não tenha sido incluída por não estar indexada nas bases de dados que foram utilizadas. Além disso, foram selecionados trabalhos publicados entre os anos de 2013 e 2022 nos idiomas português, inglês e espanhol e, portanto, não foram recuperados outros que não atendessem a tal critério. Tais materiais não recuperados poderiam adensar a discussão que foi realizada.

Os achados desta revisão reforçam a importância de que a temática continue a ser explorada em futuras pesquisas, por exemplo através de mais estudos experimentais, já que foram encontrados poucos com tal desenho. Sendo assim, será possível fornecer mais subsídios para a prática de profissionais que lidam com a população em questão, destacadamente o psicólogo do esporte. Sugere-se que futuras pesquisas olhem também para os possíveis efeitos negativos de uma autoestima excessivamente alta em indivíduos da população em questão, já que níveis extremos do construto (muito altos ou muito baixos) são prejudiciais, e tal aspecto não vem sendo tratado na literatura científica. Recomenda-se também considerar a produção de mais pesquisas qualitativas para ampliar a diversidade metodológica, tendo em vista que quase todos os trabalhos recuperados eram quantitativos. Por fim, vale destacar que foi verificado que apenas dois dos estudos recuperados foram produzidos por autores brasileiros, o que mostra um *gap* na literatura local, indicando a necessidade de estudos que levem em consideração a realidade do país.

Contribuição dos autores

Conceituação e Análise dos dados: *Daniel Alberto Assis Souza e Paloma Pegolo de Albuquerque*.

Metodologia e levantamento bibliográfico: *Daniel Alberto Assis Souza*.

Redação – Preparação do rascunho original: *Daniel Alberto Assis Souza*.

Redação – Revisão, edição e supervisão: *Paloma Pegolo de Albuquerque*.

Conflitos de interesse

Ambos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito e declaram não haver conflito de interesses relacionado à publicação deste manuscrito.

Referências

- Abalde, N., & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109–113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.38461>
- Ahmed, D., Yan Ho, W. K., Begum, S., & López Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, self-esteem, and the will to win among adolescent athletes: The effects of the level of achievements and gender. *Frontiers in Psychology*, 12, e580446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580446>
- Alfermann, D. (2000). Causes and consequences of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wyllemann (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives*. Fitness Information Technology.
- Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (2012). Gratitude when it is needed most: Social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion*, 12, 163–168. <https://doi.org/10.1037/a0024024>. supp
- Alvmyren, I. (2007). *Athletes' perceived health, goal orientation, athletic identity, self-esteem, physical self-perception and sport satisfaction* [Tese de Doutorado]. Halmstad University.
- Andrews, G. R. (1997). Democracia racial brasileira 1900-1990: Um contraponto americano. *Estudos Avançados*, 11(30), 95–115.

- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (5th ed.). Pearson. <https://doi.org/10.1590/s0103-40141997000200008>
- Ataabadi, Y. A., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A. R., Ferguson, L. J., & Lanovaz, J. L. (2022). The associations among self-compassion, self-esteem, self-criticism, and concern over mistakes in response to biomechanical feedback in athletes. *Frontiers in Sport and Active Living*, 4, e868576. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.868576>
- Ayala, R. V. (2020). Link between eating disorder risk, self-esteem, and body image among Puerto Rican high school student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 170–178. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01023>
- Baba, D., & Balint, L. (2022). The Training Effort for Master Athletes in Romania in Relation to Self-esteem. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1), 155–171. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.1sup1/543>
- Babic, M., Zovko, I. Y., Martinac, M., Babic, R., Katic, S., & Lukanovic, B. (2018). Relationship between physical exercise and mental health of students. *Zdravstveni Glasnik*, 2, 33–43.
- Baumeister, R. F. (2013). *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*. Springer Science and Business Media.
- Block, J., & Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64(3), 909–923. <https://doi.org/10.2307/1131226>
- Bojanic, Ž., Nedeljkovic, J., Šakan, D., Mitic, P. M., Milovanovic, I., & Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in Psychology*, 10, e2880. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02280>
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4–9). Psychology Press.
- Buckley, R. C. (2018). Aging adventure athletes assess achievements and alter aspirations to maintain self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 9, 225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00225>
- Certel, Z., Aksoy, D., Çalışkan, E., Lapa, T. Y., Özçelik, M. A., & Çelik, G. (2013). Research on self-esteem in decision making and decision-making styles in taekwondo athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1971–1975. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.150>
- Chen, L. H., & Wu, C. H. (2014). Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 349–362. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.889255>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2020). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (3rd ed.). SAGE.
- Côté, J. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 85–116). American Psychological Association Press.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/e633912013-126>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 14(4), 593–623. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00364.x>
- D'Anna, C., Rio, L., & Paloma, F. G. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 425–429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.10.proc1.35>
- Davies, E., & Collins, R. (2015). Participation, self-esteem and self-concept in adolescent equestrian athletes. *Comparative Exercise Physiology*, 11(1), 47–53. <https://doi.org/10.3920/cep140021>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.95.2.256>
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão

- sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9–11. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>
- Eroğlu, B., Özkan, Z., Eroğlu, A. K., & Bilgin, S. (2016). Research on self-esteem, decision-making, and decision-making styles in orienteering athletes. *SHS Web of Conferences*, 31, 01011. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20163101011>
- Francisco, R., Espinoza, P., González, M. L., Penelo, E., Mora, M., Rosés, R., & Raich, R. M. (2015). Body dissatisfaction and disordered eating among Portuguese and Spanish adolescents: The role of individual characteristics and internalization of sociocultural ideals. *Journal of Adolescence*, 41, 7–16. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.004>
- Franklin, M. (1992). Art therapy and self-esteem, art therapy. *Journal of the American Art Therapy Association*, 9(2), 78–84. <https://doi.org/10.1080/07421656.1992.10758941>
- Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (2001). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context: A replication. *Journal of Management Systems*, 13(4), 31–48. <https://doi.org/10.1177/1059601198231004>
- Goulart, V. R., Silva, W. R., Medeiros, T. E., & Cardoso, F. L. (2019). Atletas de diferentes modalidades esportivas com cor da pele preta tem menor autoestima independentemente de seu status de atleta. *Pensar a Prática*, 22, e51920. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.51920>
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), 18–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.18>
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 38, 56–60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017>
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3, pp. 137–181). Erlbaum.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. (2003). Assessing self-esteem. In S. Lopez & R. Snyder (Eds.), *Assessing positive psychology*. APA. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Hewitt, J. P. (2009). *Self-Esteem*. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (Vol. 2). Wiley-Blackwell.
- Hill, Y., Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamic perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/spy0000118>
- Hosein, G. M., Besharat, M., & Naghipour, B. (2011). An examination of the relationship between perfectionism and self-esteem in a sample of student athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 1265–1271. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.245>
- Hutz, C. S., & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41–49.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. Dover. (Trabalho original publicado em 1890). <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Jáuregui Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, Á. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 588. <https://doi.org/10.20960/nh.588>
- Jung, M., Kang, S., & Kwon, S. (2016). Team commitment as a mediator between self-esteem and team climate as perceived by Korean youth soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3), 988–1001. <https://doi.org/10.1177/0031512516649345>
- Kang, S., Jeon, H., & Kwon, S. (2015). Parental attachment as a mediator between parental social support and self-esteem as perceived by Korean sports middle and high school athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 120(1), 288–303. <https://doi.org/10.2466/10.PMS.120v11x6>
- Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10–15. <https://doi.org/10.5507/ag.2018.026>
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569–1605.

- Klimenko, O., Acevedo Londoño, J. E., Ríos Botero, J. S., & Londoño López, J. F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19–53. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e344362>
- Kochar, R. K. (2018). A comparative study of self-esteem, life satisfaction, and positive and negative affect among sports person and non-sports person. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 136–143.
- Langan, E., Blake, C., & Lonsdale, C. (2013). Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 37–49. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.007>
- Lukanovic, B., Babic, M., Katic, S., Ýrkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlovic, M., & Babic, D. (2020). Mental health and self-esteem of active athletes. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl. 2), 236–243.
- Lyashenko, V., Kozhanova, O., & Korzh, E. (2020). Linkage of athlete's individual-psychological characteristics with the effectiveness of mental performance. *Slobozhansky Science and Sports Vysnik*, 1(75), 81–85.
- Machado, T. A., Balaguer, I., Paes, M. J., Fernandes, G. J., & Stefanello, J. M. F. (2019). Self-efficacy in volleyball: What has been evaluated? A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 76–94. <https://doi.org/10.6018/cpd.329401>
- Marin-Urquiza, A., Ferreira, J. P., & Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861–871. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
- Marrone, D. B. I., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2019). O uso de escalas psicológicas para avaliar autoestima. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 229–238. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1803.15982.02>
- Mastrogianni, A., Psychountaki, M., & Donti, O. (2020). Self-perceptions and self-esteem in adolescent rhythmic gymnasts: Is training level a determinant? *Sport Gymnastic Journal*, 12(3), 357–366. <https://doi.org/10.52165/sgj.12.3.357-366>
- McGee, R., & Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health-compromising behaviors among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23(5), 569–582. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0344>
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103–123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Mruk, C. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4th ed.). Springer.
- Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M., & González-Hernández, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1416. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041416>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/1529886030909032>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nikander, J. A., Aunola, K., Tolvanen, A., & Ryba, T. V. (2022). Associations between student-athletes' self-esteem and career adaptability across the high school years. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 32(4), 789–797. <https://doi.org/10.1111/sms.14114>
- Noguri, R., Kawata, Y., Yamaguchi, S., Shibata, N., & Ota, T. (2022). High organization-based self-esteem is associated with lower risk of depressive symptoms among university athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, e141271. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841271>
- Oancea, B. M. (2016). *Aspecte practice ale baschetului scolar*. Universitatea Transilvania Brasov.
- Omar-Fauzee, M. S., Don, Y., Susterna, N., Saputra, Y. M., Hanif, S., Abdullah, N. M., & Shahril, M.

- I. (2014). Examining the Indonesia and Malaysia student-athletes coping strategy in sports. *European Scientific Journal*, 2, 1857–1881.
- Orlenko, H. G. O., & Malyk, I. (2017). Formation of adequate self-esteem in tennis players in the system of psychological training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(Suppl. 1), 66–69.
- O'Rourke, D., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. (2014). Relations of parent- and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 1–29. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Personality Processes and Individual Differences*, 95(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133–149. <https://doi.org/10.1037/pspp0000038>
- Özşaker, M. (2013). Assertiveness and self-esteem in Turkish adolescents: A study on athletes and nonathletes. *International Journal on Disability and Human Development*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1515/ijdh-2012-0126>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Papaioannou, A. G., Appleton, P. R., Torregrosa, M., Jowett, G. E., Bosselut, G., Gonzalez, L., Haug, E., Ertesvaag, V., & Zourbanos, N. (2013). Moderate-to-vigorous physical activity and personal well-being in European youth soccer players: Invariance of physical activity, global self-esteem and vitality across five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 351–364. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830429>
- Pedro, S. D., & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta - Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151–160.
- Petisco-Rodríguez, C., Sánchez-Sánchez, L. C., Fernández-García, R., Sánchez-Sánchez, J., & García-Montes, J. M. (2020). Disordered eating attitudes, anxiety, self-esteem and perfectionism in young athletes and non-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 6754. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186754>
- Petrie, T. A., Greenleaf, C. A., Reel, J. J., & Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 621–632. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599601>
- Petrovska, T., Sova, V., Voronova, V., Khmel'nitska, I., & Kurdybakha, O. (2022). Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 593–599.
- Petrovskaya, T., & Arnautova, L. (2019). Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes. *Actual Problems of Psychology: A Collection of Scientific Works*, 10(33), 160–168.
- Podlog, L., Heil, J., Burns, R., Bergeson, S., Iriye, T., Fawver, B., & Williams, A. (2020). A cognitive behavioral intervention for college athletes with injuries. *The Sport Psychologist*, 34(2), 111–121. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0112>
- Qasim, S. H., Telfah, Y., Haddad, Y., & AbuMoh'd, M. F. (2020). Does the exercise and self-esteem model work on wheelchair basketball players? *Sport Mont*, 18(1), 47–51. <https://doi.org/10.26773/smj.200208>
- Qasim, S., Telfah, Y., & Haddad, Y. (2019). Physical self-esteem of wheelchair basketball players. *Acta Gymnica*, 49(1), 3–9. <https://doi.org/10.5507/ag.2018.025>
- Quevedo-Blasco, V. J., Quevedo-Blasco, R., & Bermúdez, M. P. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33–42.

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Richard, V., Halliwell, W., & Tenenbaum, G. (2017). Effects of an improvisation intervention on elite figure skaters' performance, self-esteem, creativity, and mindfulness skills. *The Sport Psychologist*, 31(3), 275–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0059>
- Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., Barrell, D., & Heuzé, J.-P. (2021). The positive association between perceived parental responsiveness and self-esteem, anxiety, and thriving among youth rugby players: A multigroup analysis. *Journal of Sports Sciences*, 39(13), 1537–1547. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1883311>
- Šagát, P., Bartik, P., Lazic, A., Tohänean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., Knjaz, D., Alexe, C. I., & Curitianu, I. M. (2021). Self-esteem, individual versus team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12915. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412915>
- Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 41(3), 277–307. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.3.277-307>
- Sari, İ., Ilić, J., & Ljubojević, M. (2013). The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and Montenegrin young basketball players. *Kinesiology*, 45(2), 203–212.
- Schwartz, S. J., & Pantin, H. (2006). Identity development in adolescence and emerging adulthood: The interface of self, context, and culture. In A. P. Prescott (Ed.), *The concept of self in psychology* (pp. 45–85). Nova Science Publishers.
- Silva, W. R., Medeiros, T. E., Pesca, A. D., Vieira, E. P., & Luiz Cardoso, F. (2021). Construct validity of Rosenberg Self-esteem Scale in Brazilian Athletic Context. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(3), 171–175. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2019.12.008>
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959–969. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.006>
- Teixeira, M. D., Pereira, A. P., Marques, M. V., Saraiva, J. M., & Macedo, A. F. (2016). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(2), 135–140. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1723>
- Vicent, M., Inglés, C. J., González, C., Sanmartín, R., Aparicio-Flores, M. P., & García-Fernández, J. M. (2019). Perfectionism profiles and academic causal self-attributions in Spanish primary education students. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.001>
- Vikram, S. (2020). Study on self esteem level of world ranking women marathon runners. *International Journal of Movement Education and Sports Sciences*, 6(1), 81–86.
- Vysochina, N. L., & Voronova, V. I. (2012). Self-assessment of qualified chess players and its influence on the result of sports activity. *Sports Psychologist*, 22(3), 593–599.
- Xiang, P., Bruene, A., & McBride, R. (2004). Using achievement goal theory to assess an elementary physical education running program. *The Journal of School Health*, 74(6), 220–225. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb07936.x>
- Yoshimura, S., Okamoto, Y., Onoda, K., Matsunaga, M., Okada, G., Kunisato, Y., Yoshino, A., Ueda, K., Suzuki, S., & Yamawaki, S. (2014). Cognitive behavioral therapy for depression changes medial prefrontal and ventral anterior cingulate cortex activity associated with self-referential processing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(4), 487–493. <https://doi.org/10.1093/scan/nst009>
- Zhang, A., Borheimer, L. A., Weaver, A., Franklin, C., Hai, A. H., Guz, S., & Shen, L. (2019). Cognitive behavioral therapy for primary care depression and anxiety: A secondary meta-

- analytic review using robust variance estimation in meta-regression. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(6), 1117–1141. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00046-z>
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686–690. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.024>
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>
- Editor Associado: Ricardo Marinho de Melo de Picoli

Recebido: 11/02/2025

1ª revisão: 30/05/2025

2ª revisão: 06/09/2025

Aceite final: 11/09/2025

Apêndice

Referências para Aprofundamento no Tema

Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: Um estudo em jovens estudantes universitários. O estudo enfoca insatisfação com a imagem corporal em universitários e destaca fatores como cor da pele, estilo de vida e condições clínicas como associados à autoestima.

Silva, L. P. R., Tucan, A. R. O., Rodrigues, E. L., Ré, P. V. D., Sanches, P. M. A., & Bresan, D. (2019). Insatisfação da imagem corporal e fatores associados: Um estudo em jovens estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(3), 156–164.

O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. A pesquisa destaca a Escala de Autoestima de Rosenberg como referência predominante na avaliação do construto, sendo essencial no seu estudo, embora com limitações psicométricas.

Marrone, D. B. I., Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2019). O Uso de Escalas Psicológicas para Avaliar Autoestima. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 229–238.

Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico. O livro aborda os benefícios do esporte e do exercício físico na saúde, qualidade de vida e desenvolvimento positivo, incluindo reabilitação e alto rendimento.

Nakano, T. C., & Peixoto, E. M (Orgs.). (2020). *Psicologia Positiva Aplicada ao Esporte e ao Exercício Físico*. Vetor.



O(s) autor(es), 2025. Acesso aberto. Este artigo está distribuído nos termos da Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite o uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(ais) e à fonte, fornecer um link para a licença Creative Commons e indicar se as alterações foram feitas.