CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ - FEPI

Curso de Educação Física

Pedro Enrique Campos Marcolino

INFLUÊNCIA DE PAIS E TREINADORES NO DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL DE JOVENS ATLETAS: Revisão sistemática

ITAJUBÁ
2026

Pedro Enrique Campos Marcolino

INFLUÊNCIA DE PAIS E TREINADORES NO DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL DE JOVENS ATLETAS: Revisão sistemática

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro Universitário de Itajubá – FEPI como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.ª Dra. Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro.

ITAJUBÁ

2026

MARCOLINO, Pedro Enrique Campos.

Influência de pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas: Revisão sistemática. Pedro Enrique Campos Marcolino. Itajubá, 2026, 28p.

Orientador(a): Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro.
Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. Centro Universitário de Itajubá – FEPI.

1. Formação esportiva. 2. Pressão parental. 3. Treinadores. 4. Desenvolvimento psicossocial. 5. Atletas jovens.

I. RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela. II. FEPI – Centro Universitário de Itajubá. III. Influência de pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas: Revisão sistemática.

ATA DE APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ITAJUBÁ - FEPI

Em sessão às vinte horas do dia dezesseis de junho do ano de dois mil e vinte seis, o aluno **Pedro Enrique Campos Marcolino** apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado **"Influência de pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas: Revisão sistemática"** como requisito para conclusão do Curso de Educação Física, perante uma Banca Examinadora composta pelos seguintes membros:

Aprovado (X)
Aprovado com restrições ( )
Reprovado ( )

Pedro Enrique Campos Marcolino
Acadêmico
Assinatura

Profa. Dra. Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro
Orientadora
Assinatura

Prof. Me. Jean Marinho da Silva
Avaliador
Assinatura

Prof. Dr. José Jonas de Oliveira
Avaliador
Assinatura

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, por seu amor e apoio incondicionais e por acreditarem sempre em mim.

À minha orientadora, Anna Gabriela, por sua dedicação, paciência e por caminhar comigo em cada etapa desta jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e pela presença que me sustenta.

Aos meus professores e colegas de classe, meu muito obrigado: a cada dia vocês me ensinaram a crescer como estudante, profissional e ser humano.

Agradeço de coração a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte da minha trajetória até aqui.

Agradeço de forma especial à minha orientadora, Prof.ª Dra. Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro, que, desde o início da graduação, soube ser mentora, ser amiga e cobrar quando necessário, sempre demonstrando confiar e valorizar minha capacidade nas tarefas impostas a mim. Acima de tudo, ela foi apoio e segurança nessa etapa final de conclusão de curso.

Autorrespeito, autoconhecimento e autocontrole conduzem a vida ao poder supremo

Alfred Tennyson

RESUMO

O esporte desempenha um papel central na promoção da saúde e na construção de competências socioemocionais de crianças e adolescentes. Contudo, sabe-se que a busca incessante por rendimento e resultados por parte de pais e treinadores pode gerar efeitos deletérios sobre jovens esportistas, como ansiedade, estresse, desmotivação e abandono precoce da prática. Essa pressão, motivada por expectativas de desempenho, projeção de sonhos pessoais e / ou busca por resultados imediatos, pode comprometer significativamente o bem-estar, causando prejuízos tanto a curto, quanto a longo prazo. Compreender os efeitos dessa pressão e identificar estratégias para mitigá-la pode contribuir para a adoção de práticas mais conscientes e humanizadas no esporte de base. Deste modo, o presente estudo teve como objetivo revisar criticamente a literatura científica acerca do processo de formação esportiva de crianças e adolescentes, com ênfase na influência exercida por pais e treinadores e o impacto dessa atuação sobre o desenvolvimento psicossocial de jovens esportistas. Para tanto, foi realizada uma revisão sistemática. Os artigos pertinentes a temática foram identificados nas bases de dados PubMed, Cochrane e Biblioteca Virtual em Saúde. Após a remoção das duplicatas, leitura de título e resumo e leitura na íntegra, 12 artigos foram considerados elegíveis e incluídos nesta revisão. De um modo geral, os resultados indicam que a pressão excessiva de pais e treinadores pode gerar prejuízos ao desenvolvimento psicossocial, enquanto atitudes positivas, como o suporte à autonomia e o acolhimento emocional, podem favorecer o bem-estar e a confiança de jovens atletas e com isso, contribuir para a continuação na prática esportiva. Conclui-se que o equilíbrio no envolvimento parental e a postura pedagógica dos treinadores são fatores determinantes para um ambiente saudável, demandando ações e políticas que capacitem esses agentes na busca por uma formação esportiva humanizada que foque no desenvolvimento integral de jovens atletas.

Palavras-chave: Formação esportiva; Pressão parental; Treinadores; Desenvolvimento psicossocial; Atletas jovens.

ABSTRACT

Sport plays a central role in promoting health and building socio-emotional skills in children and adolescents. However, it is known that the relentless pursuit of performance and results by parents and coaches can have detrimental effects on young athletes, such as anxiety, stress, demotivation, and early abandonment of the sport. This pressure, driven by performance expectations, the projection of personal dreams, and/or the pursuit of immediate results, can significantly compromise well-being, causing harm in both the short and long term. Understanding the effects of this pressure and identifying strategies to mitigate can contribute to the adoption of more conscious and humanized practices in grassroots sports. Thus, this study aimed to critically review the scientific literature on the sports training process of children and adolescents, with an emphasis on the influence exerted by parents and coaches and the impact of this action on the psychosocial development of young athletes. To this end, a systematic review was conducted. Relevant articles were identified in the PubMed, Cochrane, and Virtual Health Library databases. After removing duplicates, reading titles and abstracts, and reading the full text, 12 articles were considered eligible and included in this review. In general, the results indicate that excessive pressure from parents and coaches can harm psychosocial development, while positive attitudes, such as support for autonomy and emotional support, can promote the well-being and confidence of young athletes, thus contributing to the continuation of sports practice. It is concluded that a balance in parental involvement and the pedagogical approach of coaches is determining factors for a healthy environment, demanding actions and policies that empower these agents in the pursuit of humanized sports training that focuses on the integral development of young athletes.

Keywords: Sports development; Parental pressure; Coaches; Psychosocial development; Young athletes.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos desta revisão sistemática 15

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resumo das características dos estudos elegíveis para esta revisão 18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 11
2 METODOLOGIA 13
2.1 Estratégia de busca 13
2.2 Critérios de elegibilidade 13
2.3 Processo de seleção dos artigos 13
2.4 Extração de dados 14
3 RESULTADOS 15
3.1 Processo de seleção dos estudos 15
3.2 Características gerais dos estudos incluídos 16
4 DISCUSSÃO 21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS 24
REFERÊNCIAS 27

1 INTRODUÇÃO

O esporte desempenha papel relevante na formação de crianças e adolescentes, sendo reconhecido como um importante instrumento educacional (Witt; Dangi, 2016; Mårs et al., 2024). Para além dos benefícios físicos e motores, a participação esportiva favorece a construção de competências socioemocionais, como cooperação, disciplina, autonomia, resiliência e respeito às regras, contribuindo para a formação integral e para o exercício da cidadania (Kanaros; Bourdaniotis, 2025; Mårs et al., 2024).

Contudo, apesar do esporte de base configurar-se como um meio propício para vivências sociais e emocionais positivas, o ambiente esportivo nem sempre proporciona experiências saudáveis (Mårs et al., 2024). A competitividade exacerbada, frequente nesse meio, pode gerar desgaste emocional ao longo do processo de formação esportiva e resultar no abandono precoce da prática esportiva (Jaf et al., 2023; Nicaise; Lienhart, 2025).

Neste sentido, a pressão exercida por pais e treinadores, frequentemente associada a expectativas excessivas de desempenho, projeções pessoais e busca por resultados imediatos, pode comprometer o bem-estar psicológico de jovens atletas (Witt; Dangi, 2016; Cheng; Peng, 2025). Por outro lado, o equilíbrio no envolvimento parental e a adoção de práticas pedagógicas adequadas por familiares e treinadores constituem fatores essenciais para a construção de um ambiente esportivo favorável ao desenvolvimento integral de jovens atletas (Witt; Dangi, 2016).

Para compreender essa dinâmica, a literatura científica tem demonstrado que o suporte social oferecido por essas figuras de autoridade é determinante para o prazer e a continuação da prática esportiva (Bonavolontà et al., 2021). Quando pais e treinadores adotam comportamentos que apoiam a autonomia, eles favorecem a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos atletas, promovendo a motivação intrínseca e o bem-estar (Ryan; Deci, 2000). Em contrapartida, posturas controladoras e a cobrança excessiva predizem a frustração dessas necessidades, elevando os riscos de desmotivação e estresse, culminando, muitas vezes, na perda do prazer pela modalidade (Gagné, 2003; Fraser-Thomas; Côté; Deakin, 2008).

Mesmo com o reconhecimento da família e dos técnicos como agentes socializadores fundamentais, ainda se observa a necessidade de consolidar os dados sobre como as diferentes variáveis relacionais, como o clima motivacional instaurado em casa, as expectativas e as práticas de apoio, impactam a trajetória esportiva. Reunir e sistematizar essas informações é uma etapa crucial para melhor elucidar o cenário atual, embasar intervenções mais precisas e capacitar profissionais que atuam nas categorias de base.

Dessa forma, compreender os efeitos das relações estabelecidas entre pais, treinadores e jovens atletas, bem como identificar estratégias capazes de minimizar experiências negativas no esporte de base, torna-se fundamental para o desenvolvimento de práticas mais éticas, conscientes e humanizadas. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente a literatura científica recente acerca da influência de pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido conforme as recomendações internacionais para relato e condução de revisões sistemáticas, com transparência nos procedimentos metodológicos adotados (Page et al., 2021).

2.1 Estratégia de busca

A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde e Cochrane Library. A estratégia de busca contou com a combinação das seguintes palavras-chave e operadores booleanos: (sport OR athlete) AND ("parental behaviors" OR "parental pressure" OR "parenting style" OR "coach pressure" OR "coach style" OR "coach behaviors") AND (children OR child OR adolescent OR teenager OR paediatric OR youth)). A revisão foi realiza entre outubro de 2025 e maio de 2026.

2.2 Critérios de elegibilidade

Foram incluídos estudos que atendiam aos seguintes critérios: (a) investigassem as percepções de jovens esportistas sobre a influência de pais e/ou treinadores no que tange aspectos voltados ao desenvolvimento psicossocial; (b) publicados em periódicos revisados por pares, no idioma inglês, no decorrer dos últimos cinco anos (2022–2026). Foram excluídos estudos com foco exclusivo em: (a) adultos; (b) estudantes universitários; (c) revisões e editoriais e; (d) fora do contexto esportivo.

2.3 Processo de seleção dos artigos

Após identificação dos estudos na base de dados foi realizada a remoção das duplicatas. Em seguida, os pesquisadores (PECM e AGSVR) realizaram uma análise independente dos títulos e resumos. Posteriormente, os estudos selecionados foram então lidos na sua versão completa para identificar os artigos relevantes para o tema e que seriam incluídos de fato na revisão. As discordâncias no processo de seleção dos estudos foram resolvidas por consenso entre os pesquisadores.

2.4 Extração de dados

A extração de dados foi realizada por dois revisores de forma independente (PECM e AGSVR). Foram extraídos os seguintes dados dos artigos incluídos frente a processo de seleção dos estudos: (a) autor e ano; (b) país na qual foi conduzido o estudo; (c) tipo de pesquisa; (d) esporte; (e) características da amostra e; (f) principais achados. As divergências entre revisores foi resolvida por consenso. Esses dados foram sintetizados em uma tabela e descritos de forma narrativa.

3 RESULTADOS

3.1 Processo de seleção dos estudos

A estratégia de busca identificou 60 registros ao todo (PubMed = 42; BVS = 14; Cochrane Reviews = 4). Após a remoção das duplicatas (n = 14) foi realizada a leitura de título e resumo de 46 estudos. Destes artigos, 13 foram considerados elegíveis para leitura na íntegra. Por fim, 12 atenderam os critérios de elegibilidade e foram incluídos nesta revisão.

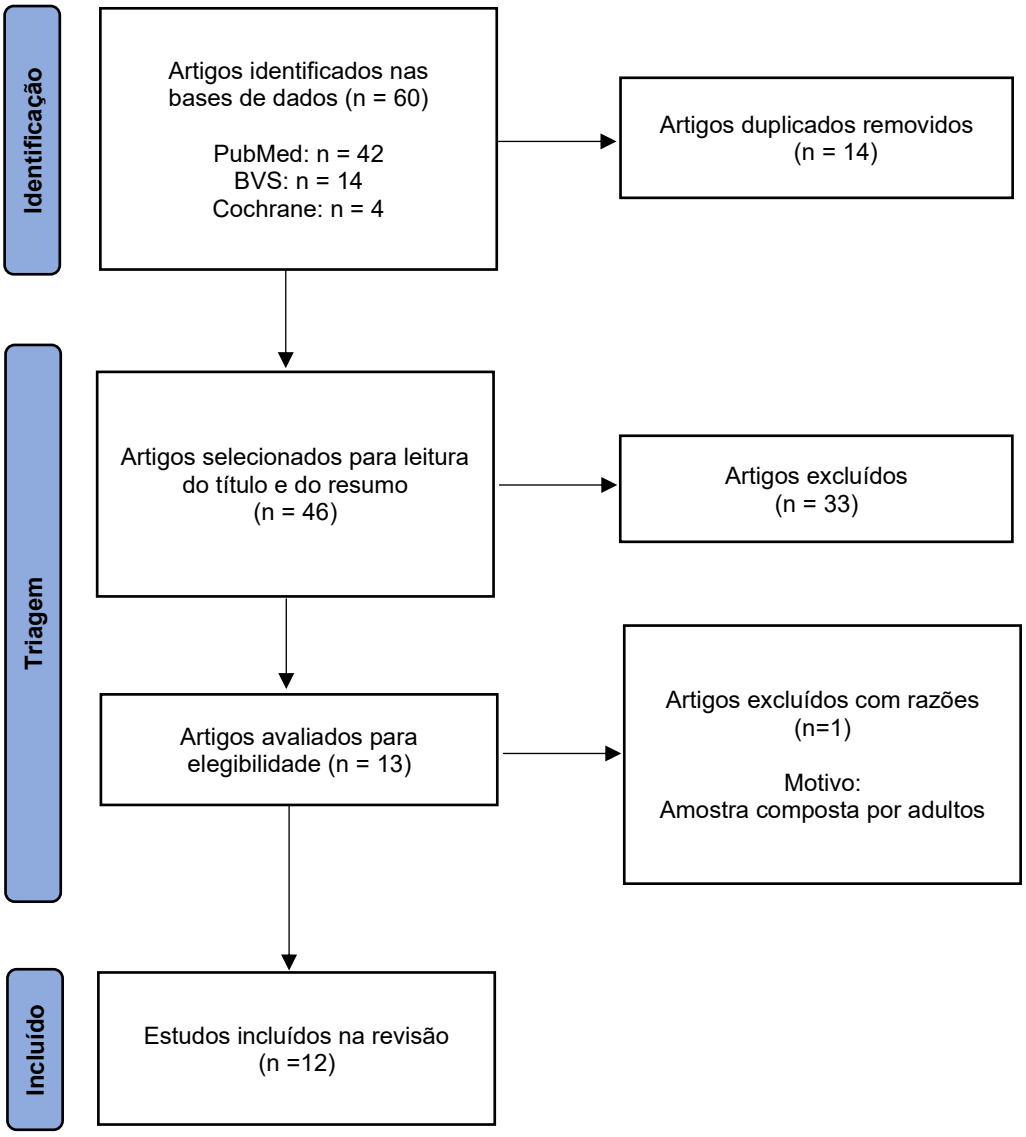


Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos desta revisão sistemática.

3.2 Características gerais dos estudos incluídos

No que se refere ao ano de publicação, os artigos incluídos nessa revisão foram publicados entre 2022 (Freire et al., 2022) e 2025 (Chen; Peng, 2025; Kim; Jin; Bae, 2025; Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025; Nicaise; Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025). No que tange o tipo de pesquisa, um estudo utilizou uma abordagem qualitativa (Mårs et al., 2024) e onze adotaram uma abordagem quantitativa (Chen; Peng, 2025; Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Jaf et al., 2023; Kim; Jin; Bae, 2025; Kovács et al., 2024; Lopes et al., 2024; Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025; Nicaise; Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025; Teixeira et al., 2024).

Em relação ao desenho dos estudos quantitativos, nove tiveram caráter observacional transversal (Chen; Peng, 2025; Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Kim; Jin; Bae, 2025; Kovács et al., 2024; Lopes et al., 2024; Nicaise; Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025; Teixeira et al., 2024), um optou por uma abordagem observacional longitudinal (Jaf et al., 2023) e outro um caráter experimental (Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025).

No que diz respeito ao país de realização das pesquisas, observou-se publicações oriundas do Brasil (Freire et al., 2022), Bélgica (Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025), China (Chen; Peng, 2025), Coreia do Sul (Kim; Jin; Bae, 2025), França (Nicaise; Lienhart, 2025), Hungria (Kovács et al., 2024), México (Pineda-Espejel, 2025), Portugal (Lopes et al., 2024;Teixeira et al., 2024), Suécia (Jaf et al., 2023; Mårs et al., 2024) e Reino Unido (Fleming et al., 2023).

Quanto às modalidades esportivas investigadas, os estudos dividiram-se entre a análise de esportes específicos, tais como, basquetebol (Lopes et al., 2024; Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025), futebol (Teixeira et al., 2024), handebol (Kovács et al., 2024) e tênis (Chen; Peng, 2025), e a investigação de jovens atletas de diversos esportes ao mesmo tempo (Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Kim; Jin; Bae, 2025; Mårs et al., 2024; Nicaise; Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025). Um estudo não deixou claro tal informação (Jaf et al., 2023).

Em relação a amostra, dez estudos relataram avaliar atletas jovens envolvidos com esporte em um caráter mais competitivo (Chen; Peng, 2025; Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Kim; Jin; Bae, 2025; Kovács et al., 2024; Lopes et al., 2024; Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025; Nicaise, Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025; Teixeira et al., 2024), dois relataram investigar jovens envolvidos com esportes (Jaf et

al., 2023; Mårs et al., 2024). Ao considerar os 12 estudos em conjunto, cerca de 3.640 jovens atletas / praticantes de modalidades esportivas foram analisados. As amostras variaram de 14 (Mårs et al., 2024) a 690 (Kovács et al., 2024) indivíduos investigados.

Dez estudos investigaram jovens de ambos os sexos (Chen; Peng, 2025; Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Jaf et al., 2023; Kim; Jin; Bae, 2025; Kovács et al., 2024; Lopes et al., 2024; Mårs et al., 2024; Nicaise e Lienhart, 2025; Pineda-Espejel, 2025), um estudo investigou exclusivamente adolescentes do sexo masculino (Teixeira et al., 2024) e um não reportou tal informação (Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025). A média de idade dos participantes dos estudos variou de 13,50 (Mårs et al., 2024) a 17,04 anos (Kim; Jin; Bae, 2025).

No que tange os principais achados, de um modo geral, a maioria dos estudos indicou que a pressão exercida por pais e treinadores pode gerar prejuízos ao desenvolvimento psicossocial, enquanto atitudes positivas podem favorecer o bem-estar e a confiança de jovens atletas (Chen; Peng, 2025; Fleming et al., 2023; Freire et al., 2022; Jaf et al., 2023; Kim; Jin; Bae, 2025; Mårs et al., 2024; Morbée; Haerens; Vansteenkiste, 2025; Nicaise; Lienhart, 2025). Em adição, um estudo encontrou que o envolvimento parental pode estimular a busca pela perfeição e favorecer o desempenho esportivo (Teixeira et al., 2024), enquanto um outro artigo verificou que a maior a pressão percebida em relação aos treinadores esteve associado a maior a sensação de competência por parte de jovens atletas (Pineda-Espejel, 2025). Por fim, dois estudos reportaram percepções distintas de pais e filhos sobre a pressão parental (Kovács et al., 2024; Lopes et al., 2024). A tabela 1 sintetiza as principais características dos estudos incluídos nessa revisão.

Tabela 1 – Resumo das características dos estudos elegíveis para esta revisão.

Autor (ano)	Tipo de pesquisa	País	Esporte	Amostra	Principais achados
Chen e Peng (2025)	Quantitativa observacional transversal	China	Tênis	Atletas jovens n = 412 (meninos: 51,7%) Idade: Não reporta	Quanto maior as expectativas parentais percebidas, maior a ansiedade competitiva Quanto maior as expectativas parentais percebidas, menor a satisfação de competência A necessidade de competência media a relação expectativas parentais e ansiedade
Fleming et al. (2023)	Quantitativa observacional transversal	Reino Unido	Diversos (individuais e coletivos)	Atletas jovens n = 210 (meninos: 49,0%) Idade: 14,68 ± 1,40 anos	“Alta pressão parental + Alta pressão do treinador” associou-se aos níveis mais altos de aspirações perfeccionistas e de preocupações perfeccionistas
Freire et al. (2022)	Quantitativa observacional transversal	Brasil	Diversos (coletivos)	Atletas jovens n = 413 (meninos: 55,0%) Idade: 16,04 ± 0,89 anos	Quanto maior a pressão parental percebida, maior o conflito social
Jaf et al. (2023)	Quantitativa observacional longitudinal	Suécia	Não reporta	Jovens envolvidos com esportes n = 420 (meninos: 61,0%) Idade: 14,06 ± 0,33 anos	Adolescentes cujos pais comparecem aos seus treinos / jogos percebem as atividades esportivas como divertidas, importantes e úteis Esses adolescentes têm menor probabilidade de abandonar o esporte

Tabela 1 – Resumo das características dos estudos elegíveis para esta revisão (continuação).

Autor (ano)	Tipo de pesquisa	País	Esporte	Amostra	Principais achados
Kim, Jin e Bae (2025)	Quantitativa observacional transversal	Coréia do Sul	Diversos (individuais e coletivos)	Atletas jovens n = 355 (meninos: 74,1%) Idade: 17,04 ± 0,79 anos	Atitudes parentais positivas estiveram direta e indiretamente (por meio das necessidades psicológicas básicas) associadas ao desenvolvimento de habilidades para a vida Atitudes parentais negativas estiveram diretamente associadas à diminuição do desenvolvimento de habilidades para a vida
Kovács et al. (2024)	Quantitativa observacional transversal	Hungria	Handebol	Atletas jovens n = 690 (meninos: 32,8%) Idade: 14,44 ± 1,78 anos	Atletas percebem maior comportamento diretivo e menor nível de elogio e compreensão dos pais do que estes julgam oferecer
Lopes et al. (2024)	Quantitativa observacional transversal	Portugal	Basquetebol	Atletas jovens n = 151 (meninos: 31,1%) Idade: 14,5 ± 2,3 anos	Atletas relatam menor presença parental em competições, maiores expectativas esportivas e maior propensão dos pais a fornecer orientações técnicas, em comparação com a percepção destes sobre seus comportamentos
Mårs et al. (2024)	Qualitativa	Suécia	Diversos (individuais e coletivos)	Jovens envolvidos com esportes n = 14 (meninos: 50,0%) Idade: 13,5 ± 1,05 anos	Comportamentos parentais percebidos como fundamentais para uma base segura: - Disponibilidade - Encorajamento - Equilíbrio entre interferência e autonomia

Tabela 1 – Resumo das características dos estudos elegíveis para esta revisão (continuação).

Autor (ano)	Tipo de pesquisa	País	Esporte	Amostra	Principais achados
Morbée, Haerens e Vansteenkiste (2025)	Quantitativa experimental	Bélgica	Basquetebol	Atletas jovens n = 262 (meninos: não reporta) Idade: Não reporta	Atletas de treinadores designados para a condição pressão experimentaram menor apoio à autonomia Atletas de treinadores que foram informados de que sua equipe teve um desempenho ruim experimentaram uma menor satisfação das necessidades psicológicas básicas "Ausência de pressão + Feedback positivo" resultou em maior apoio à autonomia
Nicaise e Lienhart (2025)	Quantitativa observacional transversal	França	Diversos (individuais e coletivos)	Atletas jovens n = 219 (meninos: 52,1%) Idade: 16,34 ± 1,37 anos	Quanto maior a frequência de comportamentos diretivos e de pressão parental percebida, maior o nível de burnout, motivação controlada e motivação Quanto maior a frequência de comportamentos diretivos e de pressão parental percebida, menor o nível de motivação autônoma
Pineda-Espejel (2025)	Quantitativa observacional transversal	México	Diversos (individuais e coletivos)	Atletas jovens n = 195 (meninos: 44,6%) Idade: 14,08 ± 0,40 anos	Quanto maior a pressão percebida em relação ao treinador, maior a sensação de competência
Teixeira et al. (2024)	Quantitativa observacional transversal	Portugal	Futebol	Atletas jovens n = 299 (meninos = 100%) Idade: 15,01 ± 1,48 anos	Quanto maior envolvimento parental percebido, maior a busca pela perfeição e maior o nível de desempenho (individual e coletivo) percebido A busca pela perfeição mediou positivamente a relação envolvimento parental percebido e desempenho (coletivo e individual percebidos e objetivo)

4 DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi sintetizar evidências recentes sobre a influência de pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas. Os achados desta revisão fortalecem a ideia de que pais e treinadores exercem um papel decisivo no processo de formação esportiva de crianças e adolescentes, podendo atuar como facilitadores do desenvolvimento integral ou como fonte de estresse e sofrimento psicológico.

Considerando o contexto familiar, Chen e Peng (2025) constataram que expectativas parentais elevadas estiveram associadas a maior ansiedade competitiva e a menor satisfação com a competência em jovens tenistas chineses. Os autores também identificaram que a necessidade de competência atuou como via de mediação da relação expectativas parentais e ansiedade competitiva. Isto sugere que a ansiedade pode ser modulada pela confiança que o atleta tem em si mesmo em conseguir performar. Assim, nota-se que além de orientar o comportamento dos pais, também é necessário nutrir o senso de competência de jovens atletas para que possam lidar melhor com a pressão competitiva existente no contexto esportivo.

Na mesma linha, Nicaise e Lienhart (2025) observaram que atletas franceses que perceberam uma maior frequência de comportamentos diretivos e de pressão parental apresentaram maiores níveis de burnout, motivação controlada e amotivação e menor nível de motivação autônoma. Esses resultados sugerem que a interferência dos pais de forma excessiva e controladora pode reduzir o prazer e o engajamento dos filhos no esporte e aumentar o esgotamento físico e emocional, o que consequentemente, pode causar prejuízos ao bem-estar psicológico destes.

Já Freire et al. (2022), ao investigarem jovens praticantes de esportes coletivos em uma fase estadual dos Jogos Escolares Brasileiros, observaram que a pressão parental percebida esteve positivamente associada a conflitos de grupo. Isto revela que em ambientes de elevada pressão familiar, os atletas podem priorizar metas pessoais em detrimento dos objetivos coletivos, favorecendo o surgimento de conflitos que comprometem a harmonia da equipe.

Kim, Jin e Bae (2025), por sua vez, ao investigar jovens atletas vinculados ao Comitê Olímpico da Coréia do Sul, verificaram que uma atitude parental negativa esteve diretamente associada à diminuição do desenvolvimento de habilidades para a vida. Por outro lado, os mesmos autores constataram que uma atitude parental

positiva facilitou direta e indiretamente o desenvolvimento dessas habilidades por meio das necessidades psicológicas básicas. Esses resultados trazem importantes implicações, uma vez que permitem inferir que o comportamento parental no contexto esportivo contribui para o desenvolvimento de competências psicossociais e emocionais importantes para a vida em sociedade que possivelmente trarão repercussões positivas para a vida pessoal e profissional na fase adulta.

Os achados do estudo longitudinal conduzido por Jaf et al. (2023) também reforçam a relevância do envolvimento parental na formação esportiva de jovens atletas. Os autores constataram que adolescentes cujos pais comparecem aos seus treinos e jogos percebem as atividades esportivas como divertidas, importantes e úteis. Além disso, esses adolescentes tiveram menor probabilidade de abandonar a prática esportiva. Isso sugere que a permanência no esporte está vinculada a experiências positivas construídas ao longo da formação esportiva e não simplesmente a resultados competitivos expressivos.

A pesquisa qualitativa conduzida por Mårs et al. (2024) com jovens esportistas suecos ilustra os resultados obtidos pelos estudos quantitativos incluídos nesta revisão e apresenta implicações práticas. Os pesquisadores notaram que uma base segura de apoio ao esporte foi caracterizada por três aspectos: disponibilidade (marcada principalmente pela presença e suporte), encorajamento (nos quais se destacaram aspectos como interesse genuíno, o conforto emocional e o amor incondicional) e equilíbrio entre interferência e autonomia (exemplificado por evitar intervenções excessivas e fornecer apoio somente quando solicitado).

No que tange a influência dos treinadores, o estudo experimental de Morbée, Haerens e Vansteenkiste (2025), com jovens belgas praticantes de basquetebol, observou que atletas de treinadores designados para a condição pressão experimentaram um menor apoio à autonomia. Além disso, atletas de treinadores que foram informados de que sua equipe teve um desempenho ruim experimentaram uma menor satisfação das necessidades psicológicas básicas. Por outro lado, a ausência de pressão aliada a um feedback positivo resultou em maior apoio à autonomia. Ou seja, quando treinadores atuam sob pressão ou recebem informações negativas sobre o rendimento coletivo, tendem a adotar comportamentos mais controladores, o que pode afetar negativamente a vivência de jovens no esporte.

A interação entre as influências da família e da comissão técnica também foi analisada por Fleming et al. (2023) em atletas de esportes coletivos e individuais de

diferentes níveis competitivos. Os pesquisadores observaram que a combinação de "alta pressão parental aliada à alta pressão do treinador" resulta nos níveis mais elevados de aspirações e preocupações perfeccionistas entre os atletas. Esse resultado sugere que quando expostos a esse cenário, jovens atletas tendem a desenvolver uma preocupação excessiva com erros e necessidade de alcançar padrões extremamente elevados de rendimento.

Em contraste, os achados de Pineda-Espejel (2025) e Teixeira et al. (2024) indicam que determinados níveis de exigência podem estar relacionados a consequências potencialmente positivas. Especificamente, a pressão percebida do treinador foi associada a maiores níveis de sensação de competência em jovens atletas mexicanos (Pineda-Espejel, 2025), enquanto o maior envolvimento parental esteve relacionado à busca pela perfeição e a melhores indicadores de desempenho em futebolistas adolescentes portugueses (Teixeira et al., 2024). Além disso, a busca pela perfeição atuou como um mecanismo mediador entre o envolvimento parental e o desempenho esportivo (Teixeira et al., 2024), sugerindo que a influência dos pais pode favorecer o desenvolvimento de padrões elevados de empenho e dedicação, os quais contribuem para melhores resultados esportivos. Nesse sentido, dependendo do modo como as exigências são internalizadas pelos atletas, o perfeccionismo pode ser adaptativo.

Em adição, Kovács et al. (2024) observaram que atletas jovens de handebol, percebem maior comportamento diretivo e menor nível de elogio e compreensão dos pais do que estes julgam oferecer. De modo semelhante, Lopes et al. (2024) verificaram que jovens atletas vinculados a Federação Portuguesa de Basquetebol relatam menor presença parental em competições, maiores expectativas esportivas e maior propensão dos pais a fornecer orientações técnicas em comparação com a percepção destes sobre seus comportamentos. Esses achados implicam que o envolvimento parental no contexto esportivo é interpretado de maneira distinta por pais e atletas. Assim, mesmo quando os pais acreditam dar o suporte necessário, os atletas podem perceber essas ações como negativas em sua prática esportiva.

Em adição, os resultados observados também podem ser interpretados à luz da teoria da autodeterminação. Essa teoria postula que a motivação humana pode ser compreendia pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento / vínculo (Deci; Ryan, 2000; Moobeé; Haerens; Vansteenkiste, 2025). A primeira refere-se a liberdade para tomada de decisões, a

segunda contempla o sentimento de se sentir eficaz e capaz de realizar com domínio as atividades propostas e a terceira implica, no contexto esportivo, na relação harmoniosa e na conexão com treinadores e colegas de equipe, ou em outras palavras, na sensação de pertencimento (Moobeé; Haerens; Vansteenkiste, 2025). Nesse sentido, pais e treinadores que oferecem suporte à autonomia e apoio emocional parecem contribuir para a satisfação dessas necessidades, enquanto comportamentos pressionadores e controladores tendem a impedir a contemplação destas, comprometendo o desenvolvimento psicossocial de jovens atletas.

Em suma, os estudos incluídos nesta revisão indicam que a influência de pais e treinadores sobre jovens atletas depende da qualidade das interações estabelecidas. Enquanto comportamentos caracterizados por apoio emocional, encorajamento e promoção da autonomia tendem a favorecer o bem-estar, a motivação e o desenvolvimento psicossocial, atitudes excessivamente controladoras e pressionadoras parecem aumentar os níveis de ansiedade, desmotivação, burnout, conflitos interpessoais e desengajamento esportivo.

Como ponto forte do estudo destaca-se o desenho da pesquisa, uma revisão sistemática, o que minimiza vieses de seleção e garante a replicabilidade dos procedimentos adotados. Em adição, analisar tanto a influência de pais, quanto de treinadores e a interação da ação destes pode ser considerado um diferencial do estudo. Por fim, ao incluir estudos de diferentes continentes, essa revisão permitiu ter uma visão global do fenômeno estudado. Por outro lado, a escassez de estudos longitudinais e experimentais pode ser considerada uma limitação dessa revisão. Adicionalmente, as conclusões desse estudo são baseadas principalmente em medidas de autorrelato, necessitando cautela na interpretação dos resultados.

Estudos futuros devem adotar uma abordagem longitudinal e experimental a fim de avaliar os impactos a longo prazo da pressão parental e de treinadores sobre jovens atletas. Além disso, estudos que adotem métodos mistos (qualiquantitativos) poderão elucidar melhor a vertente investigada. Por fim, estudos que avaliem o impacto de intervenções como palestras e workshops, analisando a mudança de comportamento de pais e treinadores podem trazer valiosos insights e aplicações práticas para melhor conduzir a formação esportiva de jovens atletas.

Por fim, como implicação prática, destaca-se a necessidade de operacionalizar o conhecimento acadêmico por meio de intervenções estruturadas no ambiente esportivo. Recomenda-se a implementação de programas de psicoeducação para

pais e familiares, utilizando palestras e cartilhas informativas que ajudem a alinhar expectativas e a promover uma comunicação mais empática. Paralelamente, é fundamental que clubes e federações invistam na capacitação contínua de treinadores, fornecendo ferramentas pedagógicas e psicológicas para que estes consigam liderar sob pressão sem recorrer a comportamentos controladores. A presença de uma equipe multidisciplinar, especialmente com profissionais da psicologia do esporte, pode atuar como um elo mediador fundamental nesta tríade (atleta, família e treinador), garantindo que a busca por resultados não se sobreponha à preservação da saúde mental e à prevenção do abandono precoce.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão sistemática permitiu mapear a influência exercida por pais e treinadores no desenvolvimento psicossocial de jovens atletas. Os achados dos estudos confirmam que comportamentos pautados na pressão excessiva e em feedbacks técnicos diretivos atuam como barreiras críticas ao bem-estar psicológico. Em contrapartida, os achados revelam que ambientes focados no suporte à autonomia, no acolhimento emocional e na comunicação operam como fortes fatores de proteção. Esses contextos promovem a satisfação das necessidades psicológicas básicas, sustentam a motivação autônoma, aumentam o prazer no esporte e facilitam o aprendizado de habilidades socioemocionais valiosas para a vida como um todo.

Diante disso, as evidências desta revisão transcendem a teoria e oferecem um direcionamento prático para treinadores, familiares e gestores esportivos. De um modo geral, evidencia-se a necessidade de implementar programas de conscientização e capacitação para esses agentes, a fim de transformar as estruturas do esporte de base em cenários verdadeiramente humanizados, onde o rendimento não se sobreponha ao bem-estar e ao desenvolvimento integral de jovens atletas.

REFERÊNCIAS

BONAVOLONTÀ, V. et al. The role of parental involvement in youth sport experience: Perceived and desired behavior by male soccer players. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 16, p. 8698, 2021.

CHEN, Z.; PENG, L. Associations Between Parental Expectations and Competitive State Anxiety in Adolescent Tennis Players: Mediation by Basic Psychological Needs. **Children**, v. 12, n. 12, p. 1714, 2025.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

FLEMING, D. J. M. et al. A test of the 2× 2 model of perfectionistic pressure in youth sport. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 66, p. 102391, 2023.

FRASER-THOMAS, J.; CÔTÉ, J.; DEAKIN, J. Understanding abandonment and prolonged involvement in competitive sports in adolescence. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 5, p. 645-662, 2008.

FREIRE, G. L. M. et al. Do perfectionism traits predict team cohesion and group conflict among youth athletes? **Perceptual and Motor Skills**, v. 129, n. 3, p. 851-868, 2022.

GAGNÉ, Marylène. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 15, n. 4, p. 372-390, 2003.

JAF, D. et al. The interplay between parental behaviors and adolescents' sports-related values in understanding adolescents' dropout of organized sports activities. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 68, p. 102448, 2023.

KANAROS, D.; BOURDANIOTIS, P. Adolescents' sport participation and socioemotional learning. **Futurity Education**, v. 5, n. 2, p. 147-159, 2025.

KIM, D.; JIN, H.; BAE, J. Role of parenting attitudes and basic psychological needs in life skills development and transfer among Korean student-athletes. **Scientific Reports**, v. 15, n. 1, p. 1630, 2025.

KOVÁCS, K. et al. Perceptions of parental involvement in youth handball players, the effects of sport participation stage and sports injury. **Frontiers in psychology**, v. 15, p. 1412116, 2024.

LOPES, M. V. et al. Analyzing parental involvement in youth basketball. **Sports**, v. 12, n. 12, p. 350, 2024.

MÅRS, T. et al. Understanding parental secure base support across youth sport contexts in Sweden. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 73, p. 102658, 2024.

MORBÉE, S.; HAERENS, L.; VANSTEENKISTE, M. An experimental study of the effects of contextual pressure and performance feedback on coaching styles and athlete experiences in youth basketball. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 79, p. 102861, 2025.

NICAISE, V.; LIENHART, N. Is the Perception of the Frequency of Use of Parental Pressure and Directive Behaviors Related to Elite Adolescent Athletes' Burnout, Emotions, and Motivation? **European Journal of Sport Science**, v. 25, n. 11, p. e70034, 2025.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, p.1-9, 2021.

PINEDA-ESPEJEL, H. A. Interpersonal perfectionism and perceived control's influence on the continuity of sports practice in adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 22, n. 1, p. 70, 2025.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

TEIXEIRA, M.; MORAIS, C.; GOMES, A. R. The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, p. 31969, 2024.

WITT, P. A.; DANGI, T. B. Why children / youth drop out of sports. **Journal of Park and Recreation Administration**, v. 36, n. 3, 2018.