

LONGE DE CASA: O PAPEL DAS REDES DE APOIO NA ADAPTAÇÃO DE ATLETAS DE FUTEBOL FEMININO DO SUL CATARINENSE EM CONTEXTO DE MIGRAÇÃO ESPORTIVA

Luiz Henrique Machado Costa¹

Stephane Catharine Zavadil²

Bruno da Silva da Silveira³

Ana Karen Rosado Teixeira⁴

RESUMO: O presente estudo abordou o papel das redes de apoio na adaptação de atletas de futebol feminino do sul catarinense em contexto de migração esportiva. Teve como objetivo compreender como essas redes contribuem para o processo de adaptação emocional, social e profissional dessas jogadoras, considerando as dimensões de gênero, território e condições laborais. A pesquisa caracterizou-se como qualitativa, exploratória e descritiva, com coleta de dados por meio de entrevistas semiestruturadas junto a atletas migrantes, analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo. Identificou-se que o distanciamento da família e a instabilidade das redes formais geram forte desgaste e exigência de maturação forçada. Concluiu-se que as redes de apoio informais, construídas horizontalmente no cotidiano, exercem um impacto significativamente positivo e atuam como o principal fator protetivo para o bem-estar e a saúde mental das atletas, enquanto as redes formais operam de maneira utilitarista e majoritariamente condicionada ao rendimento esportivo.

1

Palavras Chave: Migração esportiva. Redes de apoio. Futebol feminino. Adaptação psicossocial. Psicologia do esporte.

ABSTRACT: The present study addressed the role of support networks in the adaptation of female football players from southern Santa Catarina within the context of sports migration. It aimed to understand how these networks contribute to the emotional, social, and professional adaptation process of these players, considering the dimensions of gender, territory, and labor conditions. The research was characterized as qualitative, exploratory, and descriptive, with data collection conducted through semi-structured interviews with migrant athletes, which were analyzed using the content analysis technique. It was identified that the distance from family and the instability of formal networks generate significant distress and demand forced maturation. In conclusion, informal support networks, built horizontally in daily life, exert a significantly positive impact and act as the main protective factor for the athletes' well-being and mental health, whereas formal networks operate in a utilitarian manner, mostly conditioned on athletic performance.

Keywords: Sports migration. Support networks. Women's football. Psychosocial adaptation. Sport psychology.

¹Acadêmico da décima fase do curso de Psicologia, Unesc.

²Mestre em Saúde Coletiva, Unesc.

³Bacharel em Psicologia - UNESC; Mestrado em Ciências Ambientais - UNESC. Professor no Curso de Psicologia da Universidade do Extremo Sul Catarinense.

⁴Mestra. Professora, UNESC.

INTRODUÇÃO

O cenário do futebol feminino no Brasil tem sido redesenhado por meio de conquistas históricas, maior visibilidade mediática e transformações normativas que buscam a equidade de gênero e a consolidação do mercado de trabalho para as mulheres. Apesar do avanço na criação de ligas nacionais organizadas e da obrigatoriedade institucional para que clubes de elite mantenham departamentos femininos, a expansão da modalidade não ocorre de maneira uniforme pelo território nacional. Persistem assimetrias econômicas significativas e uma forte centralização de investimentos nos grandes polos esportivos, o que restringe as oportunidades de desenvolvimento técnico e financeiro em diversas regiões periféricas do país. Essa configuração do ecossistema esportivo impõe às atletas a necessidade de buscar trajetórias alternativas para garantir sua permanência e progressão na carreira.

Diante dessa distribuição desigual de recursos, a mobilidade territorial emerge como uma das principais estratégias laborais e de sobrevivência para a jogadora de futebol brasileira. A migração esportiva interna, caracterizada pelo trânsito de atletas entre diferentes cidades e estados, reflete a busca por contratos formais, infraestruturas de treinamento adequadas e maior exposição profissional. Contudo, esse deslocamento geográfico compulsório impõe às atletas uma série de demandas adaptativas complexas que ultrapassam a dimensão física e técnica do jogo. Ao migrarem, as jogadoras enfrentam o distanciamento de seus núcleos familiares, o rompimento de vínculos afetivos históricos e a necessidade de inserção em novos contextos socioculturais, dinâmicas que geram vulnerabilidades emocionais e desafiam sua estabilidade psíquica no cotidiano dos clubes (Rial, 2006).

Nesse processo de transição e enfrentamento das adversidades inerentes à migração, o estabelecimento de redes de apoio configura-se como um elemento mediador importante. De acordo com as perspectivas da Psicologia do Esporte e da Psicologia Social, o suporte social desempenha uma função protetiva indispensável, atuando diretamente no manejo do estresse, na prevenção do adoecimento mental e na promoção do bem-estar psicológico. Essas redes de apoio estruturam-se tanto de forma formal, por meio da assistência multidisciplinar oferecida pelas comissões técnicas e diretorias das instituições, quanto de forma informal, construída no convívio diário em alojamentos coletivos e nos laços de solidariedade estabelecidos com as companheiras de equipe. A qualidade desses vínculos é determinante para que a atleta desenvolva resiliência e construa um senso de pertencimento na nova comunidade acolhedora. (Zimet et al., 1988; Alexe et al., 2021).

Considerando a complexidade dessa realidade, este artigo busca responder ao seguinte problema de pesquisa: como as redes de apoio contribuem para o processo de adaptação das atletas migrantes no futebol feminino brasileiro? Para responder a essa questão, estabeleceu-se como objetivo geral compreender o papel desempenhado por esses suportes sociais na adaptação emocional, social e profissional de jogadoras atuantes no sul do estado de Santa Catarina. Metodologicamente, a investigação orientou-se por uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando a aplicação de entrevistas semiestruturadas com atletas migrantes locais, cujos relatos foram submetidos à técnica de análise de conteúdo para identificar os principais fatores de proteção e vulnerabilidade em suas trajetórias.

MÉTODO

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, apresentando objetivos de natureza exploratória e descritiva. A opção por esse delineamento metodológico fundamenta-se na necessidade de compreender os fenômenos complexos e dotados de profunda carga subjetiva que perpassam o cotidiano esportivo. Ao preterir metodologias puramente quantitativas, este estudo busca evitar reducionismos que comumente desconsideram as especificidades culturais do contexto investigado.

3

Essa escolha torna-se ainda mais imperativa ao observar que grande parte dos instrumentos psicométricos disponíveis foi desenvolvida em realidades estrangeiras e posteriormente adaptada ou validada para o português, o que implica em limitações culturais importantes e na possibilidade de gerar resultados enviesados, dada a escassez de escalas construídas a partir das especificidades sociais, simbólicas e de gênero que marcam a atleta de futebol brasileira (Pasquali, 2010; Robert Da Silva *et al.*, 2020).

Ademais, os métodos estritamente psicossociais e quantitativos tendem a captar apenas dimensões objetiváveis da experiência esportiva, tais como níveis de motivação, ansiedade autorrelatada ou apoio social padronizado, deixando à margem os aspectos sutis e simbólicos da vivência subjetiva. Quando mediado por questionários rígidos, o discurso do sujeito é frequentemente reduzido a respostas que se ajustam a categorias predefinidas de maneira artificial. Essa limitação metodológica impede que emergjam as contradições, os silêncios e os significados implícitos que compõem a realidade psíquica dos sujeitos envolvidos no campo esportivo (Chelles, 2023; Nunes Cruz; De Abreu Agrela Rodrigues, 2022).

Para superar tais barreiras e garantir o rigor científico e a precisão investigativa preconizados pela Psicologia Aplicada, a pesquisa de campo ancorou-se no uso de entrevistas semiestruturadas, conforme as diretrizes operacionais de Minayo (2010). Esse formato metodológico se consolidou na literatura como uma medida confiável e válida para investigar as preocupações e dificuldades que acometem os atletas em suas trajetórias (Corrêa *et al.*, 2022; Donohue *et al.*, 2004; First *et al.*, 2016). Na Psicologia do Esporte, a entrevista semiestruturada destaca-se como um dos métodos mais eficazes para acessar dimensões emocionais, cognitivas e relacionais que dificilmente seriam captadas por escalas padronizadas, combinando sistematização e abertura por meio de um roteiro previamente elaborado, mas flexível o suficiente para abarcar novos temas emergentes (Corrêa *et al.*, 2022; Donohue *et al.*, 2004; First *et al.*, 2016).

As entrevistas foram guiadas por um roteiro pré-elaborado, contemplando eixos temáticos relacionados à compreensão dos processos de migração interestadual, os impactos emocionais do distanciamento familiar e a configuração das redes de suporte no novo contexto habitacional e esportivo. A abordagem semiestruturada permitiu que novos questionamentos surgissem espontaneamente durante a interlocução, o que possibilitou uma exploração aprofundada das experiências das participantes. Ao contrário das modalidades rigidamente estruturadas, a flexibilidade da entrevista semiestruturada estabelece uma atmosfera colaborativa e dialógica entre entrevistador e entrevistado, fomentando uma relação de confiança mútua e autenticidade. Essa característica a torna especialmente adequada para pesquisas que buscam compreender fenômenos complexos e sensíveis, como a adaptação psicossocial em contextos de migração esportiva, as repercussões emocionais de rupturas geográficas e a percepção subjetiva de suporte social (Heaney, 2006). A natureza dialógica do instrumento permite explorar com sensibilidade as nuances de identidade, pertencimento e enfrentamento de pressões culturais ou de gênero, ampliando significativamente o entendimento sobre o sujeito esportivo em sua totalidade (OTR, 1986).

A escolha por essa estratégia de escuta empática reflete, portanto, uma perspectiva teórica que ultrapassa o desempenho técnico e o comportamento observável, valorizando o sujeito em suas dimensões simbólica, emocional e relacional. Nesse ponto, a abordagem psicanalítica surge como uma via complementar e profunda de investigação, ampliando a compreensão do fenômeno para além das métricas comportamentais clássicas. Ao privilegiar a escuta e a palavra, a psicanálise permite acessar conteúdos que escapam à mensuração

quantitativa, reconhecendo no esporte um espaço privilegiado onde o inconsciente se manifesta ativamente por meio do corpo, do desejo e das relações interpessoais (Cozac, 2020).

A inserção da Psicanálise no campo do esporte possibilita, conseqüentemente, um deslocamento do foco do rendimento para o sujeito. Enquanto as abordagens tradicionais buscam compreender a performance a partir de variáveis estatisticamente mensuráveis, a perspectiva psicanalítica considera o ato esportivo como uma expressão simbólica de conflitos internos, desejos e identificações. Sob essa ótica, a jogadora não é vista apenas como executora de técnicas táticas, mas como um sujeito atravessado por experiências inconscientes que se manifestam em seu corpo e em suas práticas sociais, exigindo uma análise que contemple os vínculos interpessoais que sustentam seu bem-estar emocional em cenários de deslocamento geográfico (Anjos, 2019; Dias; de Sousa, 2012; Rubio, 2018).

Procedimentos Éticos e Uso Responsável de Tecnologia

Após o aceite para participar da pesquisa e mediante a assinatura eletrônica do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os encontros foram agendados. As entrevistas foram gravadas por meio de aparelho celular e, posteriormente, transcritas na íntegra. Foi estritamente respeitado o sigilo das informações e o anonimato das voluntárias, cujas identidades reais foram codificadas. Os dados brutos coletados foram armazenados em local seguro e digitalmente criptografado, ficando sob guarda durante o período regulamentar de 5 anos, para serem destruídos após esse prazo.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP). Além disso, seguiu rigorosamente os princípios estabelecidos pela Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), garantindo a privacidade e segurança das informações das participantes, e atendeu ao Ofício Circular nº 23/2022, que trata da Normatização do uso de consentimento e assentimento eletrônico para participantes de pesquisa.

Em consonância com as diretrizes de transparência científica e em estrita observância à Portaria nº 2.664, de 6 de março de 2026, que institui a Política de Integridade na Atividade Científica do CNPq, declarou-se o uso ético e supervisionado de ferramentas de Inteligência Artificial Generativa no desenvolvimento deste relatório. Foram utilizadas as plataformas Gemini e Perplexity.ai com a finalidade exclusiva de refinamento textual, adequação à norma-padrão da língua, fluidez narrativa e correção ortográfica dos manuscritos. Destaca-se que o uso de tais tecnologias não substituiu a autoria intelectual do pesquisador, tampouco interferiu na

originalidade do conteúdo, na análise crítica dos dados brutos ou na interpretação das categorias empíricas emanadas das entrevistas, servindo unicamente como suporte técnico-linguístico para o polimento da redação científica.

Análise de Dados

Os dados textuais obtidos a partir das transcrições das entrevistas foram tratados por meio da análise de conteúdo, seguindo o referencial metodológico proposto por Bardin (1977). Essa técnica visa identificar, categorizar e interpretar as unidades de sentido presentes nas narrativas, extraíndo os significados explícitos e implícitos do discurso, sistematizando e organizando os dados qualitativos para a identificação de padrões e temas latentes (Farago; Fofonca, 2007).

O processo analítico organizou-se em três etapas sequenciais: a pré-análise, constituída pela leitura flutuante e organização do material; a exploração do material, na qual foram definidas as categorias temáticas e unidades de registro; e o tratamento dos resultados com interpretação, momento em que os achados empíricos foram interligados com os referenciais teóricos e psicanalíticos. As categorias de análise emergiram diretamente do próprio corpus coletado, a partir de tópicos recorrentes que expressavam as dimensões centrais da adaptação e das redes de apoio das atletas migrantes (Farago; Fofonca, 2007).

6

Dessa forma, o material transcrito consolidou as categorias estruturantes para a discussão dos resultados: I) Redes de apoio presentes na rotina das atletas; e II) Influência da distância da família e o novo contexto esportivo no bem-estar e o desenvolvimento emocional das atletas analisadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As participantes da presente pesquisa são duas atletas profissionais de futebol feminino atuantes em um clube no sul do estado de Santa Catarina, com idades de 18 e 20 anos, naturais de Belém, no Pará, e de São Paulo, capital, respectivamente. Para fins de preservação da identidade das voluntárias e padronização metodológica, a atleta natural de Belém será referida ao longo deste estudo como Participante 1 (P1), enquanto a atleta natural de São Paulo será identificada como Participante 2 (P2). Com relação aos principais eventos e demandas adaptativas relatados nas entrevistas, emergiram dados expressivos sobre o choque cultural decorrente da migração esportiva interestadual, o manejo da forte cobrança por rendimento e a

reconfiguração dos laços socioafetivos diante do distanciamento geográfico de suas cidades natais.

A seguir serão apresentadas as duas categorias temáticas criadas a partir da análise de conteúdo das narrativas das jogadoras, associadas diretamente aos objetivos específicos definidos para esta investigação.

Redes de apoio presentes na rotina das atletas

Nesta categoria são identificadas e mapeadas as principais fontes de suporte social que integram o cotidiano das jogadoras no novo contexto habitacional e esportivo, evidenciando as dinâmicas estabelecidas entre os âmbitos formal e informal de acolhimento.

As redes de apoio informais exercem um papel central na sustentação emocional diária, especialmente por meio dos vínculos criados dentro dos alojamentos ou apartamentos divididos, onde a convivência intensa ressignifica o ambiente e transforma o grupo de atletas em uma referência familiar. Ao relatar a experiência de moradia compartilhada no início da migração, P2 detalha como a transição dos conflitos iniciais abriu espaço para a construção de um núcleo afetivo moldado pela rotina:

[...] a gente já tinha morado um ano junto, um ano atrás juntas, então a gente já tinha uma convivência boa do dia-a-dia, então foi mais fácil por causa disso, porque eu já tinha alguém que eu confiava, que eu amava, que eu conhecia, minha ex-namorada. E por isso foi mais fácil, mas com as outras duas foi um pouco mais difícil a convivência, porque a gente não se conhecia antes de morar juntas, então a gente se conheceu ali na hora, entendeu? Só para dividir o apartamento e tal. Então foi um pouco mais difícil, porque é muito diferente você lidar com o jeito que a pessoa foi criada e o jeito que você foi criada, então tinha pequenas coisas na rotina que não coincidiam e aí gerava um pouco de discussão e tal, até os produtos que compravam para comer, para limpar a casa, tudo isso teve um pouco de dificuldade. Entendeu? Na limpeza e tudo isso." (P2)

"Sim, sim, com certeza. Porque a gente se uniu muito, a gente se conhecia muito, né? A gente morava juntas, então a gente, apesar dos conflitos, a gente se conhecia. Conhecia o jeito que ela queria [as coisas], o jeito do que ela gostava, a música favorita, conhecia coisas que, tipo, eu jogando aqui, normal não ia conhecer, entendeu? Então a gente fazia programas como se fosse uma família, a gente fazia o almoço de domingo juntas, a gente ia na feira, a gente ia no cinema, no shopping no domingo, então com certeza." (P2)

Ainda no âmbito informal, a tecnologia surge como uma ferramenta essencial para a manutenção do suporte familiar invisível, mitigando a ausência física e a falta de uma rede local em momentos de isolamento completo. Ao ser questionada quanto a origem do suporte emocional que tinha, P2 relata como o contato virtual constante com os pais funcionava como companhia na rotina solitária de morar sozinha:

Olha, eu acho que o dia a dia, no treino em si com as meninas, porque elas começaram a frequentar bastante a minha casa, já que eu morava sozinha, e também meus pais se fizeram muito presentes, tipo, me ligando, tipo, três vezes ao dia, filha, tá fazendo o que? Ah, eu vou fazer comida agora, então a gente te liga pra fazer companhia. Então, sabe, essa presença deles, assim, por mais que seja a distância, me ajudou bastante.(P2)

Ademais, o acolhimento e a pressão no ambiente da migração esportiva expandem-se para além do elenco de atletas, englobando toda a comunidade que orbita o cotidiano do clube, em uma dinâmica profundamente dependente dos resultados em competições de grande rivalidade local. Ao ser questionada sobre a origem das instâncias de investimento afetivo e das manifestações de aprovação ou censura externa, P2 contextualizou como a sequência de derrotas em clássicos regionalizados desestruturou a contenção psíquica do grupo, mobilizando sentimentos de desamparo e humilhação compartilhados por todo o entorno institucional:

No segundo jogo aconteceu infelicidades durante o jogo e eu fui sacrificada, tive que sair no primeiro tempo lá no Recife, mas tipo, nas minhas outras experiências, eu acho que eu joguei sempre em times grandes, igual o Criciúma, então quando a gente entregava era tudo perfeito, sabe? Por exemplo, eu joguei no Grêmio, então eu não ganhei nenhum Grenal, então quando a gente, a gente sempre,[...]o a gente perdeu cinco Grenais, então a gente teve uma cobrança, e aí era sub-20, a gente teve uma cobrança muito, muito profissional, sabe? Porque o Grenal é tipo um campeonato à parte lá e a gente perdeu cinco, e isso não existe, não pode perder nenhum, e a gente perdeu cinco no mesmo ano, e aí a gente teve uma cobrança exagerada e tipo, é foda quando tipo, você nem entra em campo e a torcida já fala, caraca, nem faz a mídia das gurias, das mosqueteiras hoje, porque a gente já sabe que elas vão perder, então tipo, eles já tinham perdido a esperança, sabe? No sub-20, ano passado" (P2)

8

Olha, veio de todas as partes. Veio da comissão, veio da gente, veio da família, veio das atletas profissionais do Grêmio no ano passado, veio até das cozinheiras, veio de todas as partes. Porque pra gente era uma vergonha perder, foi humilhante pra gente perder cinco Grenais. (P2)

Por outro lado, o suporte vindo das redes formais, mapeado por meio da atuação da comissão técnica e da estrutura institucional do clube, apresenta-se de forma mais distante e restrita. Ao ser questionada sobre a origem dos elogios e do reconhecimento dentro do ambiente de trabalho, P1 expôs a rigidez e o perfil fechado dos profissionais técnicos:

Na maioria das vezes das minhas companheiras, né? E dos meus pais. Na comissão nem tanto. Tipo, é mais um jogo ou outro (...) nem tanto. Mas é que, tipo, a maioria das vezes são muito fechados mesmo, sabe? Daí não vem tanto elogio. Não é necessariamente uma questão estrutural, mas é pessoal." (P1)

Evidencia-se também que as interações com outras redes de apoio formais, como a mídia e a torcida, são pautadas majoritariamente nos resultados esportivos, configurando um ambiente institucional instável e condicional ao rendimento:

O primeiro já foi uma bosta. O quinto, então, meu Deus do céu, a gente já estava, não sabia onde enfiar a cara. Veio de todo mundo, da torcida, e aí a gente tinha que dar entrevista pra... Esqueci o nome do... do veículo. Tá, a gente tinha que dar entrevista e tinha que justificar e falar o que a gente queria pro próximo Grenal, o que a gente esperava, e não sabia o que falar, porque a gente não sabia o que a gente esperava. A

gente só queria, pelo menos, ganhar. [...] Mas aí depois a gente ganhou a Copinha, aí todo mundo esqueceu os cinco Grenais. O futebol é muito louco por causa disso. A gente ganhou a Copinha em cima do Botafogo, aí, tipo, 'Ah, o ano foi maravilhoso!'. Mas e os cinco Grenais que a gente perdeu, sabe? Ninguém lembrava mais, a torcida esqueceu tudo, a diretoria esqueceu tudo, aí foi só mil maravilhas, todo mundo era foda, todo mundo jogava muito. Então, tipo, é muito de momento, sabe? O futebol é muito de momento. (P₂)

Influência da distância da família e o novo contexto esportivo no bem-estar e o desenvolvimento emocional das atletas analisadas

Esta categoria analisa como o afastamento dos núcleos familiares biológicos e a inserção em uma nova realidade profissional, sociocultural e geográfica impactam diretamente a estabilidade psíquica, a identidade e o amadurecimento das jogadoras.

O momento inicial da migração esportiva é marcado por um choque cultural e por um sofrimento emocional intenso, muitas vezes camuflado por um entusiasmo defensivo que precede a percepção real da perda. P₁ expressa o medo do desconhecido na chegada e a fragilidade do self diante da ausência das figuras de referência, enquanto P₂ detalha o impacto do declínio desse entusiasmo inicial, convertendo-se em saudade absoluta e estranhamento diante da nova realidade integrativa:

Com medo. Do que poderia acontecer, né? Por estar vindo para um lugar totalmente diferente, uma cultura totalmente diferente da minha. Sozinho, dos pais, de todo mundo. Bem difícil. (P₁)

Olha, no começo dá um entusiasmo, meu Deus, eu vou morar longe. [...] Tipo, dá um entusiasmo, mas quando começa a cair a ficha... Eu ia todo final de semana para casa ainda na primeira vez, mas quando começa a cair a ficha você vai te dando uma saudade, vai dando uma falta, vai sentindo uma falta absurda assim. Nossa, no começo foi bem difícil sim. Eu fui em fevereiro, o primeiro mês foi saudade absoluta, muita falta, porque eu tinha só 18 anos também e nunca tinha saído de casa para nada, então eu senti muita saudade, fiquei com muita falta do dia-a-dia, sabe, tudo aquilo foi foda no começo. (P₂)

Essa ruptura com o ambiente de amparo familiar impõe a urgência de uma maturação forçada, onde o sujeito assume funções de autocuidado e responsabilidade civil e profissional que antes eram delegadas aos pais. Todavia, essa busca por emancipação é atravessada por sentimentos de dívida e pela pressão de corresponder às expectativas de reparação socioeconômica do núcleo familiar, conforme verbalizado por P₁, ou pela dureza do isolamento definitivo, como relata P₂:

Acho que a situação, tipo, minha e dos meus pais, né? Tipo, querendo ou não, a gente não tem uma condição, tipo, boa. E querendo ou não, eu tento isso por eles, tipo, pra dar uma vida melhor pra eles. Tipo, pra fazer eles viverem coisas que eles não viveram. É basicamente isso. (P₁)

O mais difícil para mim foi, foi tipo, ter que me virar. Tipo, tá, agora eu sou responsável por mim, minha mãe tá comigo? Tá, mas tá longe, então eu que tenho que fazer minhas

coisas, se eu não fizer ninguém vai fazer. Entendeu? Para mim isso foi o mais difícil.(P₂)

Só que daí quando eu fui morar sozinha agora, nesse começo de ano, eu morei três meses sozinha, foi muito difícil, porque eu não tinha rede de apoio, entendeu? Eu não tinha com quem compartilhar nada, não tinha com quem dividir nada, era, tipo, simplesmente minha companhia e eu, só tinha eu. E aí foi, eu sentia mais falta ainda de casa, da família, dos cachorros, dos meus pais, dos meus irmãos, e aí foi muito difícil, porque eu pensei que eu já saber lidar, mas pelo visto não, ainda. (P₂)

As demandas adaptativas do novo contexto esportivo também convocam mecanismos de introjeção da culpa e isolamento em momentos de crise institucional ou técnica. P₁ descreve como a ausência de uma rede de contenção afetiva presencial favorece o fechamento narcísico e o surgimento de dúvidas sobre a própria escolha vocacional quando surgem as pressões por rendimento:

É, aqui no começo vem a pressão, né? De tudo, tipo, de treinamento totalmente diferente, da vivência com as gurias, tipo, gente de diversos lugares do Brasil e é bem complicado, né? Convivência no começo, querendo ou não, tem aquele pensamento, será certo, será errado, se não é.(P₁)

Ah, não sei. Na maioria das vezes a gente se fecha muito, né? Se cobra muito por não ter dado certo, por não ter conseguido o resultado. Mas acaba que também isso prejudica a nós, né? Que a gente entra num mundinho fechado e acaba ficando só naquele jogo. E isso acaba que não é bom nem pra nós mesmos e nem pro resto do time, né? (P₁)

Por fim, os resultados apontam para uma transformação drástica na percepção do objeto familiar e do próprio espaço geográfico identitário. O prolongamento do tempo de migração consolida a autonomia das atletas, mas impõe a dor da perda da partilha cotidiana, gerando uma fragmentação onde a casa original deixa de ser reconhecida como um porto seguro estável, forçando-as a investir afetivamente os alojamentos temporários como seus novos lares:

Só isso que traz esse rótulo. Porque quando eu tô em casa eu sou super presente, tô em todos os momentos com eles, sou uma filha super presente, ajudo, faço tudo, sou uma irmã boa com eles, mas eu só fico longe, na verdade, né? E são poucos os momentos que eu tô em casa que é geralmente nas férias de final de ano, mas o ano todo é muito tempo pra só um mês de final de ano, entendeu? Então eu perco tudo. Perco meu sobrinho crescendo, perco minha mãe envelhecendo, meu pai envelhecendo, meus irmãos se desenvolvendo. Eles são mais velhos, mas perco eles se desenvolvendo, perco o dia a dia, a parceria com eles, sabe? Porque a distância, tipo, a gente se fala às vezes, mas não é a mesma coisa de estar ali todo dia, de brigar por um pedaço de pão, de ser irmão, sabe? Eu sempre sou a tia ausente, a filha ausente, a irmã ausente, então eu acho que, tipo, essa é a maior prova que eu amo o que eu faço, e que eu quero estar aqui, mas também é a maior renúncia que eu faço, que é perder esses momentos em família.(P₂)

Sim. A minha casa já deixou de ser casa, bastante. [...] Machuca, machuca bastante porque eu queria estar mais presente, entendeu? [...] É foda, né? Você perde muita convivência, você chega em casa e tá tudo diferente, você não reconhece mais sua casa, você não sabe mais onde estão as coisas, você não sabe mais como é a dinâmica da casa, e é a sua casa ainda, entendeu? Então machuca." (P₂)

Vira casa, vira minha cama do alojamento, o alojamento que eu estiver vira casa, sabe? A gente tá lá no estádio e a gente fala, quando a gente tá jogando em outra cidade, a gente fala, meu Deus, só quero minha casa, só quero estar em casa. E, tipo, a maioria das vezes a gente fala de estar aqui no alojamento, sabe? Que é a nossa casa. Tipo, só

quero minha cama. E não é a cama lá de São Paulo, é minha cama aqui, entendeu? Então onde a gente tá vira casa, a gente é muito isso. Lá em Farroupilha era minha casa, lá em Porto Alegre era minha casa, em Bragança era minha casa. Então onde a gente consegue... Onde a gente tá fazendo o que a gente ama é a nossa casa. Só isso." (P2)

Em suma, os dados cumprem o objetivo geral ao compreender o papel central das redes de apoio na adaptação de atletas no sul catarinense. As narrativas revelam que a migração gerou modificações profundas em suas subjetividades, expondo-as a um ambiente instável onde o amparo institucional é majoritariamente condicional aos resultados esportivos.

DISCUSSÃO

O cenário contemporâneo do futebol feminino no Brasil exhibe um horizonte de gradual expansão e contratualização profissional, impulsionado por mecanismos de fomento econômico e políticas públicas como a Lei de Incentivo ao Esporte (Lei nº 11.438/2006) (Darido, 2002). Essa conjuntura atual, contudo, não se desprende de uma herança histórica marcada pela violência institucional, cujo ápice materializou-se na vigência do Decreto-Lei nº 3.199/1941, o qual criminalizou a prática esportiva por mulheres sob a égide discursiva do "sexo frágil" e da incompatibilidade biológica (Gregg; Gregg, 2017).

Embora a revogação dessa proibição em 1979 tenha inaugurado um lento processo de institucionalização jurídica da modalidade, as marcas subjetivas e estruturais de quase quatro décadas de exclusão forçada persistem na atualidade por meio de desafios relacionados à estruturação, financiamento e preconceitos de gênero (Bonfim, 2024). Esse passivo histórico reflete-se diretamente na assimetria da distribuição de receitas, na precariedade da infraestrutura e na centralização de investimentos nos grandes eixos urbanos, o que acaba por reforçar a marginalização do futebol feminino em diversas regiões periféricas (Martins; Delarmelina; Souza, 2023).

É precisamente nesse espaço de tensão, entre o direito formal à profissionalização e a permanência de barreiras geográficas e de gênero, que as trajetórias das atletas investigadas nesta pesquisa se inscrevem, operando o cotidiano esportivo não apenas como exercício laboral, mas como um ato contínuo de confrontação e resiliência diante das lacunas institucionais.

Essa assimetria estrutural e geográfica dos investimentos impõe às atletas a necessidade do deslocamento geográfico, configurando o fenômeno da migração intranacional. Longe de ser uma escolha puramente voluntária, essa mobilidade territorial opera como uma verdadeira resposta sistêmica às condições estruturais precárias do mercado esportivo nacional (Rial, 2006; Pisani, 2012). No contexto das participantes desta pesquisa, o fluxo migratório em direção ao

Sul catarinense desvela esse cenário de estrangulamento de mercado e escassez de oportunidades reais em seus centros de origem. Assim, a experiência de migrar passa a ser um marcador central na subjetividade dessas jogadoras, uma vez que o ingresso no mercado de trabalho esportivo exige, compulsoriamente, o desenraizamento cultural e o distanciamento de suas redes afetivas primárias.

A moradia no contexto da migração esportiva constitui o cenário primário onde se materializa a distinção entre aculturação e adaptação psicossocial. Enquanto a aculturação engloba o processo coletivo de contato e troca entre culturas, a adaptação psicossocial é o resultado individual desse processo, refletido na saúde mental, na integração social e na coerência identitária do sujeito (Testa *et al.*, 2019). Um mesmo processo de aculturação pode, portanto, gerar níveis distintos de adaptação entre as atletas, dependendo de fatores como suporte social e o sentido atribuído à mudança (Testa *et al.*, 2019).

O isolamento residencial, por exemplo, tende a exacerbar a vulnerabilidade psíquica, demonstrando que a ausência de partilha diária dificulta a reorganização emocional necessária para responder às exigências do novo meio (Silva; Santos; Nakano, 2022; Souza *et al.*, 2021). Esse sofrimento decorrente do esvaziamento do suporte social fica evidente no relato de P2: *"Só que daí quando eu fui morar sozinha agora [...] foi muito difícil, porque eu não tinha rede de apoio, entendeu? Eu não tinha com quem compartilhar nada [...] era, tipo, simplesmente minha companhia e eu, só tinha eu. E aí foi, eu sentia mais falta ainda de casa..."*

12

Por outro lado, a inserção no espaço coletivo da moradia compartilhada atua como um catalisador dessa adaptação psicossocial, embora o início seja marcado por um forte choque adaptativo. A adaptação psicossocial é um processo dinâmico de equilíbrio entre fatores internos e externos, resultante da interação entre estratégias de aculturação (integração, assimilação, separação e marginalização) e as condições ambientais (Berry; Sabatier, 2015). P1 traduz essa fricção inicial ao relatar: *"É, aqui no começo vem a pressão, né? De tudo, tipo, de treinamento totalmente diferente, da vivência com as gurias, tipo, gente de diversos lugares do Brasil e é bem complicado, né? Convivência no começo..."*

Contudo, à medida que tentam integrar novas referências sem perder a coerência interna, as atletas alternam momentos de bem-estar e vulnerabilidade nessa experiência migratória que não é linear, processo este que avança quando o alojamento deixa de ser um mero espaço geográfico de passagem e passa a ser investido de subjetividade por meio da negociação de pertencimentos (Jaeger, 2007; Vieira *et al.*, 2010), processo este sintetizado por P2: *"[...] vira*

casa, vira minha cama do alojamento, o alojamento que eu estiver vira casa, sabe? [...] Então onde a gente tá fazendo o que a gente ama é a nossa casa. Só isso". Dessa forma, a moradia compartilhada consolida-se como um núcleo de suporte social e desenvolvimento de laços de pertencimento (Silva; Santos; Nakano, 2022; Souza *et al.*, 2021), permitindo a sobrevivência psíquica em meio às exigências do alto rendimento.

Nesse cenário, a tecnologia subverte a distância geográfica por meio do conceito de presença virtualizada, mantendo ativas as funções de suporte emocional e validação de identidade por meio das ligações cotidianas da família. Contudo, a eficácia desse suporte não é isolada; ela se potencializa quando conectada ao acolhimento presencial das companheiras de equipe, criando uma rede de vínculos sólidos e relações de confiança no novo ambiente (Bruner *et al.*, 2021). Essa sobreposição de núcleos (virtual e presencial) fica evidente no relato de P2: *"meus pais se fizeram muito presentes, tipo, me ligando, tipo, três vezes ao dia [...] filha, tá fazendo o que? [...] então a gente te liga pra fazer companhia. [...] e também as meninas começaram a frequentar bastante a minha casa"*.

As redes de apoio no contexto esportivo deveriam constituir um sistema de interações que sustenta o bem-estar e promove integração, segurança e reconhecimento social (Hobfoll *et al.*, 1990; Rees; Freeman, 2007). No entanto, no material analisado, o suporte oferecido pelas instâncias formais (diretoria, comissão técnica, torcida e mídia) apresenta-se de forma utilitarista e condicionado ao placar. Essa flutuação impõe às atletas um estado de alerta psicológico constante. O caráter momentâneo e a fragilidade desse acolhimento institucional ficam evidentes no relato de P2 sobre a oscilação das cobranças: *"O quinto [Grenal], então, meu Deus [...] veio de todo mundo, da torcida, e aí a gente tinha que dar entrevista [...] e não sabia o que falar [...]. Mas aí depois a gente ganhou a Copinha, aí todo mundo esqueceu os cinco Grenais [...] a diretoria esqueceu tudo [...] Então, tipo, é muito de momento, sabe?"*.

Quando o ambiente do clube se organiza apenas sob a lógica do rendimento, a ausência de uma infraestrutura psicológica humanizada intensifica os sentimentos de desamparo e ansiedade (Ferreira *et al.*, 2024). Essa precarização institucional se estende ao distanciamento da comissão técnica, cujos profissionais frequentemente adotam uma postura "fechada", focada na cobrança e escassa em feedbacks positivos ou suporte instrumental. Como destaca P1, o amparo nesse ambiente é restrito: *"[Recebo suporte] na maioria das vezes das minhas companheiras, né? E dos meus pais. Na comissão nem tanto. [...] a maioria das vezes são muito fechados mesmo, sabe? Daí não vem tanto elogio"*.

Essa dinâmica confirma que, diante da fragilidade das redes formais, são as redes informais, construídas horizontalmente com algumas atletas do grupo e mantidas com a família à distância, que assumem o papel estratégico de fornecer reconhecimento, escuta e cuidado real (Lane, 2024).

O choque adaptativo na transição de carreira de atletas jovens é profundamente marcado pela necessidade de assumir o autocuidado absoluto de forma precoce, um cenário sintetizado pelo imperativo de "ter que se virar" de forma autônoma. Essa urgência e a sobrecarga individual na gestão do cotidiano transparecem no relato de P2: *"O mais difícil para mim foi [...] ter que me virar. Tipo, tá, agora eu sou responsável por mim [...] se eu não fizer ninguém vai fazer"*. A perda do suporte familiar doméstico presencial e a consequente solidão residencial expõem a atleta a uma forte vulnerabilidade psíquica, conforme a mesma participante complementa em outro momento: *"foi muito difícil, porque eu não tinha rede de apoio [...] era, tipo, simplesmente minha companhia e eu [...]"*. Sem o amparo diário daqueles que compartilham sua história, o distanciamento da realidade familiar surge como um peso contínuo, ilustrado por P1 ao relatar suas motivações em relação às condições de origem: *"a gente não tem uma condição, tipo, boa. E querendo ou não, eu tento isso por eles, tipo, pra dar uma vida melhor pra eles [...]"*.

Diante desse cenário de maturação forçada e estresse crônico, a configuração de suportes afetivos externos torna-se o principal elemento de sustentabilidade da carreira. É nesse ponto que o apoio recebido de diferentes núcleos, sejam familiares remotos ou os laços informais construídos no clube, contribui diretamente para a estabilidade emocional, para o enfrentamento das pressões competitivas e para a construção de um senso de pertencimento (Bruner *et al.*, 2021).

Faz-se essencial ressaltar que o distanciamento geográfico prolongado, causado pela itinerância laboral forçada, priva essas jovens de acompanhar os marcos evolutivos de suas redes afetivas primárias, gerando um sentimento persistente de exclusão e isolamento. Essa fratura na convivência íntima transparece no relato de P2: *"Perco tudo. Perco meu sobrinho crescendo, perco minha mãe envelhecendo, meu pai envelhecendo [...]. Eu sempre sou a tia ausente, a filha ausente, a irmã ausente [...] também é a maior renúncia que eu faço"*.

Essa ausência continuada culmina na desterritorialização do próprio conceito de lar, fazendo com que o espaço de origem perca sua função de ancoragem e passe a ser percebido como um ambiente estranho e desconhecido, conforme relato da mesma: *"A minha casa já deixou*

de ser casa, bastante. [...] Você chega em casa e tá tudo diferente, você não reconhece mais sua casa, você não sabe mais onde estão as coisas [...] e é a sua casa ainda, entendeu? Então machuca".

Para suportar essas fragilidades emocionais e manter a integridade do self, as atletas precisam operar um complexo processo de reelaboração simbólica, no qual o indivíduo ressignifica suas origens e negocia pertencimentos (Jaeger, 2007; Vieira et al., 2010). Nesse percurso, os fatores sociais (relacionados ao acolhimento do ambiente como um todo) tornam-se determinantes para a estabilidade emocional e o desenvolvimento do sentimento de pertencimento (Souza et al., 2021). É precisamente por meio dessa negociação ativa e do suporte de seus vínculos que as jogadoras encontram forças para transformar espaços provisórios em territórios de afeto, ressignificando a renúncia diária como um ato de afirmação e autonomia.

Entende-se, deste modo, que o ecossistema relacional das atletas migrantes é composto por uma intrincada sobreposição de redes de apoio, que engloba desde as interações horizontais com as companheiras de equipe (aprofundadas em vivências externas ao campo), funcionários e comissão técnica, até instâncias macroestruturais como a diretoria esportiva, a torcida e os meios de comunicação, além dos vínculos familiares mantidos à distância. Dentre essas configurações, as redes de apoio consideradas informais exercem um impacto significativamente positivo no bem-estar e no desenvolvimento psicossocial dessas jogadoras, atuando como fatores protetivos essenciais a despeito de conflitos cotidianos pontuais.

15

Em contrapartida, as redes formais, pautadas nas relações de trabalho e nas exigências do rendimento, tendem a engendrar cenários de cobrança desmedida e instabilidade. Embora tais pressões possam, eventualmente, funcionar como estressores que impulsionam uma maturação forçada, em sua maioria elas geram um estado de alerta psicológico constante e vulnerabilidades que comprometem a saúde mental e o equilíbrio emocional das atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação cumpriu seu objetivo geral ao desvelar que o processo de adaptação de atletas migrantes no futebol feminino do Sul catarinense é mediado por uma profunda assimetria entre as redes de apoio formais e informais. Evidenciou-se que o amparo oferecido pelas instâncias institucionais dos clubes (comissão técnica, diretoria, mídia e torcida) apresenta-se de forma utilitarista e majoritariamente condicionado aos resultados das competições. Essa flutuação mercantilizada do suporte formal gera uma atmosfera de cobrança desmedida e instabilidade relacional, funcionando como um estressor crônico que impõe um

estado de alerta psicológico constante e compromete diretamente a saúde mental das jogadoras envolvidas.

Em contrapartida, constatou-se que o real suporte emocional e o desenvolvimento do sentimento de pertencimento dessas atletas advêm das redes informais, estruturadas horizontalmente na convivência das moradias compartilhadas e na presença virtualizada da família à distância. Esses vínculos afetivos autênticos funcionam como os principais fatores protetivos contra o isolamento e o sofrimento decorrentes do desenraizamento geográfico. É nesse ecossistema informal que as jogadoras encontram o acolhimento necessário para operar a reelaboração simbólica de suas identidades, transformando alojamentos provisórios em novos lares e ressignificando o cotidiano de renúncias em prol da sobrevivência no esporte.

Como limitação, este estudo contou com uma amostragem restrita a duas atletas de um único contexto regional, o que impede a generalização estatística dos dados, embora forneça uma análise qualitativa valiosa e clinicamente rica de suas subjetividades. Ademais, a escassez de literatura científica nacional focada nos recortes de gênero e território na migração interna do futebol feminino limitou a possibilidade de discussões comparativas mais amplas. Sugere-se, portanto, que futuras pesquisas expandam o número de participantes e incluam atletas de diferentes categorias e regiões periféricas, a fim de mapear as variações da adaptação psicossocial na modalidade.

16

Como ponto forte, esta pesquisa destaca-se por dar voz e visibilidade às dimensões subjetivas e de gênero na migração esportiva interna, um campo frequentemente negligenciado pela literatura tradicional. Ao problematizar a transição laboral dessas mulheres para além do rendimento técnico, o estudo joga luz sobre o sofrimento ético-político e a necessidade de acolhimento humano no esporte. Assim, mesmo diante da amostragem delimitada regionalmente, o trabalho consolida-se como um referencial crítico e clinicamente rico para se pensar a saúde mental de atletas em territórios periféricos.

Por fim, os achados oferecem subsídios práticos urgentes para a atuação na Psicologia do Esporte e para a gestão de clubes, sinalizando que a hospitalidade institucional precisa superar a exclusividade da lógica da performance. Recomenda-se a implementação de ações de vínculo social, como rodas de conversa, atividades coletivas e a criação de espaços de escuta que amparem a maturação precoce e as demandas habitacionais dessas atletas. Somente ao estruturar redes formais humanizadas e sintonizadas com as barreiras de gênero será possível

atenuar o custo subjetivo da migração esportiva, garantindo a sustentabilidade da carreira, a preservação da saúde mental e a dignidade laboral da mulher futebolista.

REFERÊNCIAS

- ANJOS, F. M. dos. **PSICANÁLISE E ESPORTE: o mal-estar na carreira de atletas profissionais**. 2019. 1–125 f. - Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2019.
- BERRY, J. W.; SABATIER, C. **Acculturation Attitudes Questionnaire**. [S. l.]: [s. d.], 2015.
- BRUNER, M. W. *et al.* **Exploring the Relations Between Social Support and Social Identity in Adolescent Male Athletes**. [S. l.]: [s. d.], 2021.
- CHELLES, C. FUTEBOL, EDUCAÇÃO E PSICANÁLISE NO PROCESSO CIVILIZATÓRIO. **Corpoconsciência**, [s. l.], 2023.
- CORRÊA, M. A. *et al.* A prática do psicólogo no esporte adaptado: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [s. l.], vol. 11, nº 1, 2022.
- COZAC, J. R. L. **TEMAS EM PSICANÁLISE NO ESPORTE**. [S. l.]: EDITORA CRV, 2020. Disponível em: <https://editoracrv.com.br/produtos/detalhes/35239-crv>.
- DARIDO, S. C. Futebol feminino no Brasil: do seu início à prática pedagógica. **Motriz**, [s. l.], vol. 8, no 2, 2002.
- DIAS, M. H.; DE SOUSA, E. L. A. Esporte de alto rendimento: Reflexões psicanalíticas e utópicas. **Psicologia e Sociedade**, [s. l.], vol. 24, nº 3, 2012.
- DONOHUE, B. *et al.* **Improving athletes' perspectives of sport psychology consultation: A controlled evaluation of two interview methods**. [S. l.]: [s. d.], 2004.
- FARAGO, C. C.; FOFONCA, E. A ANÁLISE DE CONTEÚDO NA PERSPECTIVA DE BARDIN: do rigor metodológico à descoberta de um caminho de significações. **Linguagem**, [s. l.], vol. 18, 2007.
- FERREIRA, J. G. *et al.* Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], vol. 15, 2024.
- FIRST, M. B. *et al.* Structured Clinical Interview for DSM-5 Disorders, Clinician Version (SCID-5-CV). **American Psychiatric Association**, [s. l.], 2016.
- GREGG, E. A.; GREGG, V. H. Women in Sport. **Clinics in Sports Medicine**, [s. l.], vol. 36, nº 4, p. 603–610, 2017.
- HEANEY, C. Physiotherapists' perceptions of sport psychology intervention in professional soccer. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, [s. l.], vol. 4, nº 1, 2006.

HOBFOLL, S. E. *et al.* Conservation of social resources: Social support resource theory. **Journal of Social and Personal Relationships**, [s. l.], vol. 7, nº 4, 1990.

JAEGER, A. A. “Gênero, Mulheres e Esporte”. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, [s. l.], vol. 12, nº 1, 2007.

LANE, S. “It’s the people that make the difference”: Understanding the significance of psychosocial support for professional athletes. **Mental Health & Prevention**, [s. l.], vol. 36, p. 200364, 2024.

MARTINS, M. Z.; DELARMELINA, G. B.; SOUZA, L. C. de. Profissionalize-se como uma garota?. **FuLiA / UFMG**, [s. l.], vol. 8, nº 3, 2023.

NUNES CRUZ, L.; DE ABREU AGRELA RODRIGUES, F. A APLICAÇÃO DA ALTERAÇÃO DE ESTADO EMOCIONAL NA PERFORMANCE ESPORTIVA. **COGNITIONIS Scientific Journal**, [s. l.], vol. 5, nº 1, 2022.

OTR, B. B. Handbook of psychological assessment. **International Journal of Clinical Neuropsychology**, [s. l.], vol. 8, nº 4, 1986.

PASQUALI, L. **Instrumentação Psicológica: Fundamentos e práticas**. [S. l.]: [s. d.], 2010.

PISANI, M. D. S. PODEROSAS DO FOZ: trajetórias, migrações e profissionalização de mulheres que praticam futebol. [S. l.]: [s. d.], 2012.

REES, T.; FREEMAN, P. The effects of perceived and received support on self-confidence. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], vol. 25, nº 9, 2007.

RIAL, C. Jogadores brasileiros na Espanha: emigrantes porém... **Revista de Dialectología y Tradiciones Populares**, [s. l.], vol. 61, no 2, 2006.

ROBERT DA SILVA, W. *et al.* **Instrumentos de avaliação em psicologia do esporte no Brasil: uma revisão na base de dados da Capes**. [S. l.]: [s. d.], 2020.

RUBIO, K. Da psicologia do esporte que temos à psicologia do esporte que queremos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, [s. l.], vol. 1, nº 1, 2018.

SILVA, G. M. da; SANTOS, A. M. dos; NAKANO, T. C. Aspectos Psicológicos vivenciados por atletas de alto rendimento durante o período de isolamento social: um estudo exploratório. **Research, Society and Development**, [s. l.], vol. 11, nº 1, 2022.

SOUZA, V. H. *et al.* Expatriação de atletas e seus aspectos psicológicos: uma revisão sistemática de literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, [s. l.], vol. 21, nº 1, 2021.

TESTA, S. *et al.* The Vancouver Index of Acculturation (VIA): New evidence on dimensionality and measurement invariance across two cultural settings. **International Journal of Intercultural Relations**, [s. l.], vol. 71, 2019.

VIEIRA, L. F. *et al.* Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, [s. l.], vol. 15, nº 2, 2010.

ZIMET, G. D. et al. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. **Journal of Personality Assessment**, [s. l.], vol. 52, no 1, 1988.