

ATLETAS DE FUTEBOL NO CIBERESPAÇO: redes sociais digitais e desenvolvimento humano no alto rendimento

SOCCKER ATHLETES IN CYBERSPACE: digital social networks and human development in high performance

Fernando de Lima Fabris¹

Adriane Beatriz de Souza Serapião²

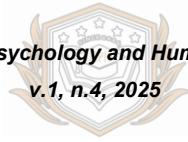
Resumo

A crescente presença das redes sociais digitais transformou a forma como os atletas de futebol se comunicam, aprendem e constroem sua imagem pública. Este estudo teve como objetivo analisar a influência dessas plataformas no cotidiano, no desempenho esportivo e no desenvolvimento psicológico de atletas profissionais e Sub-20. De abordagem de métodos mistos com desenho sequencial exploratório, a pesquisa foi conduzida em duas fases complementares: qualitativa e quantitativa. A primeira envolveu entrevistas semiestruturadas com cinco atletas profissionais (incluindo atuantes em clubes das 1ª, 2ª e 3ª divisões do Campeonato Paulista e um atleta com passagem por clubes paulistas e atuação internacional), analisadas segundo a Análise de Conteúdo Temática. A segunda consistiu em um questionário *online* (QRSD) aplicado a 50 atletas das categorias profissional e Sub-20 de clubes paulistas, com análise descritiva e comparativa das frequências em 40 variáveis. Os resultados evidenciaram que as redes sociais são amplamente utilizadas para comunicação, aprendizagem técnica e promoção pessoal, mas também constituem fontes de distração, pressão psicológica e vulnerabilidade emocional. A partir da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano, compreende-se que o ambiente digital integra o microssistema do atleta, influenciando suas relações interpessoais e processos de autorregulação. O ciberespaço emerge como um campo simbólico de construção de identidade e saber esportivo, enquanto os fundamentos da Psicologia do Esporte permitem entender os efeitos das redes na motivação, concentração e saúde mental. Conclui-se que as redes sociais digitais ocupam papel estruturante na trajetória esportiva e pessoal dos atletas, funcionando como espaços de visibilidade, aprendizado e expressão, mas exigindo competências emocionais e educativas para o uso equilibrado. Recomenda-se que clubes e comissões técnicas implementem programas de compreensão digital e suporte psicológico, promovendo uma gestão saudável da presença *online* e contribuindo para o desenvolvimento humano e esportivo integral.

Palavras-chave: Redes Sociais Digitais; Futebol; Atletas Profissionais; Desenvolvimento Humano; Psicologia do Esporte; Saúde Mental.

¹ Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Rio Claro – SP, Brasil. E-mail: fabrislf@hotmail.com; <http://lattes.cnpq.br/2555850023197800>.

² Doutora em Ciências Biológicas. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), Rio Claro – SP, Brasil. E-mail: adriane.serapiao@unesp.br; <http://lattes.cnpq.br/6997814343189860>.



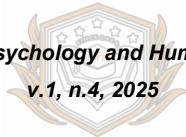
Abstract

The growing presence of digital social networks has transformed how soccer athletes communicate, learn, and construct their public image. This study aimed to analyze the influence of these platforms on the daily lives, sports performance, and psychological development of professional and under-20 athletes. Using a mixed-methods approach with a sequential exploratory design, the research was conducted in two complementary phases: qualitative and quantitative. The first phase involved semi-structured interviews with five professional players, including athletes from clubs in the 1st, 2nd, and 3rd divisions of the São Paulo State Championship and one athlete with experience in São Paulo clubs and current international play. The second phase consisted of an *online* questionnaire (QRSD) applied to 50 players from professional and under-20 categories of São Paulo clubs, with a descriptive and comparative frequency analysis across 40 variables. The findings showed that social networks are widely used for communication, technical learning, and personal promotion, but they also represent sources of distraction, psychological pressure, and emotional vulnerability. Based on the Bioecological Theory of Human Development, the digital environment is understood as an integral microsystem in athletes' lives, influencing their interpersonal relationships and self-regulation processes. Cyberspace emerges as a symbolic field for identity construction and sports knowledge, while the principles of Sport Psychology help explain the effects of social networks on motivation, concentration, and mental health. It is concluded that digital social networks play a structural role in the athletic and personal trajectories of players, functioning as spaces for visibility, learning, and self-expression, yet requiring emotional and educational competencies for balanced use. It is recommended that clubs and coaching staffs implement digital literacy and psychological support programs, promoting healthy online engagement and contributing to the athletes' integral human and athletic development.

Keywords: Digital Social Networks; Soccer; Professional Athletes; Human Development; Sport Psychology; Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

O esporte ocupa um papel central na sociedade contemporânea, com sua visibilidade amplificada massivamente pelos meios de comunicação, transcendendo barreiras culturais e geográficas (Merino *et al.*, 2024). Essa interdependência entre esporte e mídia gera receitas expressivas (Strachan *et al.*, 2023), mas também eleva a pressão sobre o desempenho. Nesse contexto de alta performance, o rendimento transcende a preparação física, sendo profundamente influenciado por variáveis psicológicas (Clemente-Suárez *et al.*, 2022). Olhar para a Psicologia do Esporte é essencial para compreender como fatores internos e externos, como motivação, autoconfiança e manejo do estresse, impactam diretamente o atleta (Weinberg; Gould, 2017).



Paralelamente à pressão midiática tradicional, a evolução tecnológica inseriu a sociedade no ciberespaço (Castells, 2010), um ambiente digital fluido que transforma as interações sociais. No futebol, essa transição, embora inicialmente tenha demonstrado resistência, hoje é um fenômeno central. A vida de atletas, comissões técnicas e torcedores foi profundamente impactada pela crescente integração de ferramentas digitais, demandando novos ajustes profissionais e pessoais. Enquanto inovações técnicas como o VAR (Dyer, 2022) mudaram o jogo, são as redes sociais digitais que reconfiguram a vida do jogador.

Destaca-se a teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (Bronfenbrenner, 2002), no qual o ambiente digital passa a integrar o microssistema do atleta. O ciberespaço funciona como um novo campo de interações diretas, mediando as relações do jogador com pares, familiares, clube e o público, influenciando ativamente seus processos de desenvolvimento, autorregulação e construção de identidade. O fenômeno central desse novo microssistema são as redes sociais digitais. Elas transcendem o entretenimento, configurando-se como plataformas essenciais para gestão de carreira, *marketing* pessoal e comunicação direta com torcedores (García-Ramos *et al.*, 2021). Por um lado, oferecem oportunidades ímpares de promoção e construção de uma marca pessoal; por outro, essa visibilidade ampliada acarreta riscos significativos.

A exposição excessiva, a vulnerabilidade a críticas, o *cyberbullying* e a invasão de privacidade emergem como novos e potentes estressores. Esses fatores afetam diretamente o bem-estar psicológico, a ansiedade e a capacidade de concentração dos atletas (Strachan *et al.*, 2023; Merino *et al.*, 2024). A facilidade de criar perfis anônimos eleva a sensação de impunidade (Fink, 2020), tornando a intersecção entre a saúde mental e a vida digital um aspecto estruturante da performance no esporte moderno.

Apesar do avanço das investigações sobre psicologia do esporte e mídia, ainda há escassez de estudos que abordem o impacto das redes sociais sob a ótica bioecológica, especialmente considerando diferenças etárias e de maturidade competitiva. Portanto, este artigo tem como objetivo investigar os fatores de uso e impacto das redes sociais digitais por atletas de alto rendimento de futebol, analisando as implicações positivas e negativas dessa prática no contexto esportivo. Busca-se compreender como a interação com o ciberespaço influencia não apenas o desempenho esportivo, mas também o bem-estar geral dos atletas, contribuindo para

reflexões sobre a gestão de suas vidas pessoais e profissionais em um ambiente digital cada vez mais predominante.

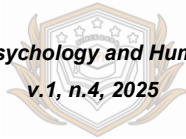
2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de métodos mistos, de desenho sequencial exploratório (Creswell; Clark, 2017), integrando abordagens qualitativas e quantitativas de forma complementar para aprofundar a compreensão do fenômeno investigado, o uso e os impactos das redes sociais digitais na prática e no cotidiano de atletas de futebol. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), sob o parecer nº 5.881.939, em conformidade com as normas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa foi conduzida em duas fases interdependentes, articuladas de modo a permitir a exploração qualitativa inicial e a posterior confirmação e ampliação quantitativa dos achados.

A primeira fase, de natureza qualitativa e exploratória, teve como objetivo compreender as percepções e experiências dos atletas sobre o impacto das redes sociais digitais em sua rotina esportiva e emocional. Participaram cinco atletas profissionais. Destes, quatro estavam vinculados a clubes das 1ª, 2ª e 3ª divisões do Campeonato Paulista no momento da entrevista, e um atleta profissional com passagem por clubes paulistas e atuação internacional em um clube de destaque regional no país em que atua.

Os dados foram obtidos por meio de entrevistas semiestruturadas individuais, conduzidas de forma presencial e *online*, com base em um roteiro semiestruturado que abordava temas como exposição midiática, autocontrole emocional, *feedback* público e relação entre desempenho e visibilidade digital. As entrevistas foram gravadas, transcritas integralmente e submetidas à Análise de Conteúdo Temática (Bardin, 2018), possibilitando a identificação de categorias e subcategorias analíticas. Esses resultados serviram de base para a elaboração e validação do instrumento utilizado na etapa quantitativa.

A segunda fase, de caráter quantitativo e descritivo, teve como objetivo verificar padrões e diferenças no uso das redes sociais entre atletas de diferentes categorias competitivas. Utilizou-se o “Instrumento de Investigação sobre o Uso das Redes



Sociais Digitais no Futebol”, QRSD (Fabris; Serapião, 2025), composto por 40 variáveis distribuídas em dimensões cognitivas, comportamentais e emocionais relacionadas ao uso das mídias digitais.

Participaram 50 atletas pertencentes a clubes das 1ª e 2ª divisões do Campeonato Paulista, integrantes das categorias profissional e Sub-20. O questionário foi aplicado *online*, de forma anônima e voluntária, garantindo o sigilo das informações e o cumprimento dos princípios éticos.

A análise dos dados consistiu em uma avaliação descritiva e comparativa das frequências absolutas e relativas das respostas entre as categorias. Essa observação sistemática permitiu identificar tendências de comportamento, diferenças geracionais e aspectos psicossociais relacionados à presença digital dos atletas, sem a utilização de análises inferenciais ou estatísticas avançadas.

Os resultados das duas fases foram posteriormente triangulados, permitindo relacionar os achados quantitativos às evidências qualitativas obtidas nas entrevistas. Essa integração ampliou a profundidade interpretativa da pesquisa, possibilitando compreender de forma mais abrangente como as redes sociais digitais influenciam as dimensões psicológicas, sociais e profissionais do futebol. A triangulação, portanto, consolidou a validade interna do estudo e fortaleceu a coerência entre os níveis empírico e teórico da investigação.

3 RESULTADOS

3.1 Resultados qualitativos

A pesquisa contou com a participação de cinco jogadores profissionais que aceitaram ser entrevistados. Após a transcrição e a pré análise dos dados, foi possível categorizar cinco eixos principais (Bardin, 2018) para organizar e aprofundar os achados esperados: Motivação para o Uso das Redes Sociais (Tabela 1); Impacto Emocional e Psicológico (Tabela 2); Influência das Redes Sociais na Prática Esportiva (Tabela 3); Dinâmica e Cultura das Redes Sociais no Clube e Entre Colegas (Tabela 4); e Percepção Geral do Fenômeno “Futebol e Redes Sociais” (Tabela 5). Os resultados são apresentados conforme os eixos categorizados, detalhando a relação de cada jogador com essas perspectivas.

Os relatos dos atletas indicam que as redes sociais são amplamente utilizadas para comunicação, especialmente com familiares, sendo essa a principal motivação para o uso, conforme Tabela 1. Jogadores como P1, P3 e P4 destacam o uso das plataformas em momentos de lazer e entretenimento. No entanto, o jogador P2 apresenta um uso mais abrangente, utilizando as redes sociais não só para comunicação, mas também como ferramenta para interação com a comissão técnica e análise de partidas.

O jogador P5, por sua vez, coloca as redes sociais no contexto profissional, utilizando-as para promover sua carreira. Esses dados demonstram que o uso das redes sociais está profundamente integrado às práticas cotidianas dos atletas, atendendo tanto a necessidades pessoais quanto profissionais, e desempenhando um papel multifacetado na rotina deles.

Tabela 1 - Motivação para Uso das Redes Sociais

Jogador	Aspecto Relatado	Citação Principal	Interpretação
P1	Motivação para manter a proximidade com torcedores	"A relação entre futebol e redes sociais é muito próxima... é legal, pois aproxima os torcedores e as pessoas ao redor do clube dos jogadores".	A motivação principal para o uso das redes sociais é manter a proximidade e interação com os torcedores.
P2	Visibilidade e divulgação de atividades do clube	"No futebol, os clubes têm profissionais que cuidam de todas as redes sociais do clube... a rede social é muito utilizada para divulgar atletas, contratação, demissão..."	As redes sociais são usadas como uma ferramenta de visibilidade e comunicação institucional do clube.
P3	Uso principal para entretenimento	"Uso bastante. Principalmente para o Instagram, sim. Mais como forma de entretenimento mesmo, né? Não é nada profissional, assim, digamos".	A motivação é primariamente o lazer e entretenimento, não um uso profissional.
P4	Uso para comunicação e tempo livre	"...uso principalmente para me comunicar com minha família... É uma das coisas que mais ocupa meu tempo livre, sabe? Quando não estou treinando... estou mexendo no celular".	O uso é focado na comunicação familiar e como principal atividade de lazer nos momentos de descanso.
P5	Uso estratégico para crescimento profissional	"É uma ferramenta muito importante... assim, depende de cada pessoa... usar tipo a seu favor, a rede social é importantíssima..."	O uso das redes sociais é visto como uma ferramenta estratégica para o crescimento profissional do atleta.

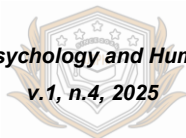
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Na Tabela 2, todos os jogadores reconhecem que as redes sociais podem gerar impactos negativos. P3 e P4 relataram experiências pessoais de desconforto, enquanto P2 destacou problemas emocionais externos ao esporte, e P5 mencionou episódios de racismo. Apesar desses aspectos negativos, os efeitos positivos também são reconhecidos, como os elogios recebidos após as partidas e as interações motivadoras. Jogadores como P1, P3 e P5 percebem as redes sociais como um espaço de reforço emocional positivo, embora reconheçam a necessidade de desenvolver estratégias para lidar com críticas e situações adversas. P5, em especial, admite que as distrações causadas pelas redes podem afetar diretamente o foco e o desempenho em campo.

De modo geral, os atletas demonstram certa consciência sobre os desafios emocionais e psicológicos envolvidos no uso dessas plataformas, ressaltando a importância de filtrar informações e manter o foco no que é realmente relevante para sua vida esportiva e pessoal.

Tabela 2 - Impacto Emocional e Psicológico

Jogador	Aspecto Relatado	Citação Principal	Interpretação
P1	Reforço positivo da confiança	"Esses comentários positivos são legais e me deixam mais confiante".	Os elogios e a repercussão positiva nas redes sociais são percebidos como um fator que fortalece a autoconfiança.
P2	Impacto negativo de fontes externas	"...as pessoas usam às vezes as redes sociais fica soltando 'indiretinhas' pra outras pessoas... tem muita fake News, muita coisa enganosa né... o pessoal usa pra fazer o mal pedindo dinheiro pra roubar, então acho que isso é negativo".	O impacto emocional negativo não vem do desempenho, mas de conflitos interpessoais, golpes e notícias falsas no ambiente digital.
P3	Riscos da exposição nas redes sociais	"Eu penso assim, que na verdade, o jogador de futebol... precisa ter cuidado com as redes sociais. A exposição pode influenciar de forma negativa".	A exposição nas redes sociais pode afetar emocionalmente os jogadores, impactando negativamente sua imagem pública.
P4	Necessidade de autocontrole e foco	"As redes sociais são uma ferramenta poderosa que pode ajudar ou prejudicar a carreira de um jogador... autocontrole e	O autocontrole é essencial para lidar com as redes sociais de maneira que não



		motivação interna são fundamentais".	prejudique a saúde emocional do atleta.
P5	Distrações nas redes sociais impactando o rendimento	"A rede social é importantíssima, mas se a pessoa quer continuar onde está, quer se distrair mais ainda... vai".	O uso excessivo das redes sociais pode gerar distrações que afetam o foco e a produtividade do jogador.

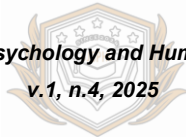
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

As redes sociais têm se mostrado ferramentas essenciais para o aprendizado, motivação e promoção profissional dos atletas. Na Tabela 3, jogadores como P1, P2 e P5 utilizam essas plataformas para acessar conteúdos técnicos e táticos que contribuem para o aprimoramento de suas habilidades. Além disso, todos os atletas ressaltam a importância das redes sociais como meios de *marketing* pessoal, permitindo a divulgação de conteúdos e a construção de uma imagem pública sólida, essencial para novas oportunidades profissionais.

P4 e P5 destacaram o uso de conteúdos inspiradores, como vídeos de outros atletas, que aumentam a confiança e o desempenho antes de treinos e competições. No entanto, os impactos negativos, como críticas e comentários desrespeitosos, exigem estratégias de filtragem para manter o foco nas atividades esportivas, como evidenciado por P3. A má interpretação de publicações também foi mencionada como um risco que pode prejudicar a reputação dos jogadores, sendo uma preocupação adicional para P3 e P4 (Tabela 3).

Tabela 3 - Influência das Redes Sociais na Prática Esportiva

Jogador	Aspecto Relatado	Citação Principal	Interpretação
P1	Aprendizado técnico (específico da posição)	"Como sou goleiro, sigo muitas páginas relacionadas a goleiros, treinos técnicos, táticos e como os grandes goleiros... treinam. Então, às vezes, uso as redes sociais para aprender e agregar conhecimento".	As redes são uma ferramenta de estudo e aprimoramento técnico, permitindo ao atleta modelar seu treino com base em referências mundiais.
P2	Impacto positivo na divulgação de atividades esportivas	"Os clubes têm profissionais que cuidam de todas as redes sociais do clube. Eles gravam os bastidores, o pós-jogo... enfim, a rede social é muito utilizada para divulgar atletas."	As redes sociais têm um impacto positivo, permitindo a divulgação das atividades e da rotina dos atletas.
P3	Cuidados para evitar impacto	"É preciso ter cuidado, porque se usar mal pode prejudicar a	O uso inadequado pode afetar negativamente a carreira do atleta,



	negativo na carreira	carreira... a exposição pode influenciar de forma negativa".	principalmente em relação à sua imagem pública.
P4	As redes sociais como aliadas, mas com cautela	"As redes sociais podem ajudar ou prejudicar a carreira de um jogador... autocontrole e motivação interna são fundamentais".	As redes sociais podem ser benéficas, mas é necessário equilíbrio e autocontrole para evitar prejuízos à carreira.
P5	Fonte de conteúdo para treinamento	"[Na pandemia] comecei a seguir alguns... jogadores... E aí eles têm canais, é passando o trem [treino] do... Isso pode estar ajudando um pouco aqui a estar colocando alguns treinos para mim e para os meus amigos também..."	As redes sociais funcionam como uma fonte de conhecimento prático, oferecendo vídeos e métodos de treino que podem ser replicados.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Na Tabela 4, os relatos indicam que as redes sociais têm um papel importante na dinâmica dos clubes de futebol, tanto na interação entre os atletas quanto na relação com o público e a gestão administrativa. P1 destacou o controle sobre o conteúdo compartilhado no Brasil, visando proteger a imagem dos clubes e evitar controvérsias, diferente com a abordagem menos intensa na Eslováquia.

Esse contraste cultural sugere uma maturidade distinta no uso das redes sociais, com clubes brasileiros demonstrando um nível mais avançado de profissionalização. P2 apontou a universalidade do uso das redes sociais, destacando sua importância para o *marketing* pessoal e a integração das plataformas na gestão administrativa dos clubes, especialmente os maiores, que contratam profissionais dedicados à produção de conteúdo.

P3 e P4 indicaram a disparidade entre clubes maiores e menores quanto ao suporte e à orientação sobre o uso das redes sociais, observando que clubes maiores oferecem diretrizes claras, enquanto os menores negligenciam essa questão, o que pode afetar negativamente os atletas, especialmente os mais jovens.

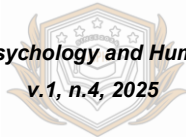


Tabela 4 - Dinâmica e Cultura das Redes Sociais no Clube e Entre Colegas

Jogador	Aspecto Relatado	Citação Principal	Interpretação
P1	Cultura de restrição e controle	"Quando joguei no Ituano, havia um controle sobre o que podíamos falar nas entrevistas. Algumas coisas eram restritas, outras permitidas".	Há uma dinâmica de controle interno nos clubes sobre o que pode ser compartilhado nas redes sociais.
P2	Profissionalização da gestão das redes sociais	"Os clubes têm profissionais que cuidam de todas as redes sociais... eles gravam vídeos, postam conteúdos... a rede social é muito utilizada para divulgar atletas".	Os clubes têm uma estrutura profissional para gerenciar suas redes sociais, refletindo a importância dessas plataformas.
P3	Disparidade no suporte institucional	"Já passei por clubes que têm uma assessoria de imprensa com preocupação em orientar sobre o uso das redes sociais, e outros clubes menores que não têm esse suporte".	A cultura de orientação sobre mídias digitais depende diretamente da estrutura do clube, havendo uma lacuna em equipes menores.
P4	Autocontrole necessário para manter o foco	"O sucesso de um jogador nas redes sociais está relacionado à sua capacidade de manter o foco e evitar distrações prejudiciais".	A cultura interna exige que os jogadores se mantenham focados e evitem distrações nas redes sociais.
P5	Cultura de distração e impacto no rendimento	"...já teve bastante companheiros de trabalho, que tipo assim passava a noite praticamente a noite toda, jogando... E aí eu se envia jogadores que acaba, acabava não rendendo tanto No No treino no dia seguinte".	Observa que a cultura de uso excessivo de jogos/redes sociais pelos colegas, especialmente à noite, afeta o sono e prejudica o rendimento no treino.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Na Tabela 5, os relatos sugerem que as redes sociais são indispensáveis no contexto do futebol moderno, funcionando como ferramentas essenciais para promoção profissional e gestão de imagem. No entanto, os atletas também identificaram desafios, como o uso excessivo dessas plataformas, que pode afetar o descanso e o desempenho nos treinos, como alertado por P5.

Além disso, a falta de suporte adequado por parte de alguns clubes é uma lacuna importante que precisa ser abordada, pois pode impactar negativamente o bem-estar psicológico dos atletas, como foi destacado por P3 e P4. Embora os

benefícios das redes sociais sejam claros, especialmente no que diz respeito à visibilidade e motivação, é crucial que os clubes adotem políticas mais claras e estratégias educativas para equilibrar os aspectos positivos com os riscos.

Tabela 5 - Percepção Geral do Fenômeno “Futebol e Redes Sociais”

Jogador	Aspecto Relatado	Citação Principal	Interpretação
P1	A proximidade entre jogadores e torcedores	"A relação entre futebol e redes sociais é muito próxima... é legal, pois aproxima os torcedores e as pessoas ao redor do clube dos jogadores."	As redes sociais são vistas como uma ferramenta importante para estreitar a relação entre jogadores e torcedores.
P2	Indispensabilidade das redes sociais no futebol	"No futebol, os clubes têm profissionais que cuidam de todas as redes sociais... é indispensável para divulgar atletas, contratações, demissões."	As redes sociais são indispensáveis para a visibilidade e gestão do futebol, tanto para atletas quanto para clubes.
P3	Cautela e moderação no uso	"As redes sociais são uma ferramenta poderosa que pode ajudar ou prejudicar a carreira de um jogador... autocontrole e motivação interna são fundamentais."	O uso das redes sociais exige cautela e moderação para que não interfiram negativamente na carreira do jogador.
P4	Falta de suporte e necessidade de orientação	"No dia a dia do clube, não temos um suporte específico para lidar com as redes sociais... É importante que os atletas, especialmente os mais jovens, recebam orientações adequadas..."	O atleta percebe uma lacuna na orientação oferecida pelo clube e vê a necessidade de um suporte, especialmente para os mais jovens.
P5	Uso estratégico das redes sociais para o progresso	"A rede social é importantíssima... usar tipo a seu favor, a rede social é muito valiosa..."	As redes sociais são vistas como valiosas, mas é necessário utilizá-las estrategicamente para o progresso pessoal.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

3.2 Resultados quantitativos

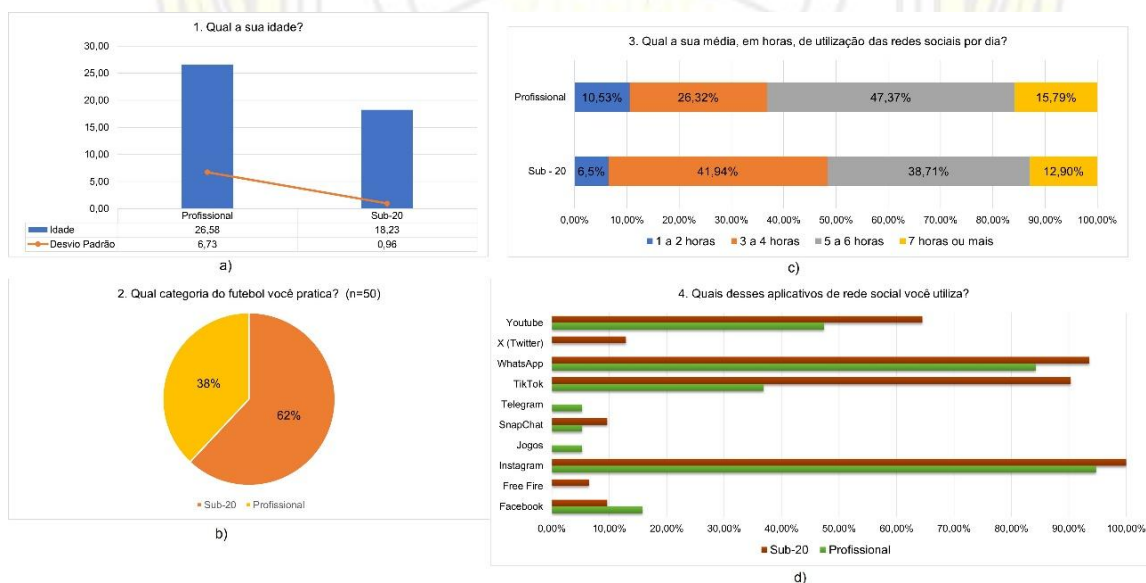
Este capítulo apresenta a análise comparativa dos dados do questionário QRSD (Fabris; Serapião, 2025), respondido por 50 atletas de alto rendimento, divididos entre as categorias Profissional ($n = 19$) e Sub-20 ($n = 31$). Para facilitar a comparação, as respostas às questões de escala Likert (utilizando a pontuação

1=Nunca, 2=Raramente, 3=Muitas Vezes, 4=Sempre, ou conforme legenda específica) foram consolidadas em tabelas temáticas, exibindo média (*M*) e Desvio Padrão (*DP*). Os resultados das questões binárias (Sim/Não, Concordo/Discredo) e de múltipla escolha são ilustrados por meio de figuras e analisados textualmente.

3.2.1 Perfil do Respondente

A caracterização demográfica dos participantes é apresentada na Figura 1. A análise confirma a distinção etária esperada entre os grupos (Figura 1a): a categoria Profissional apresenta uma média de idade de $M = 26,58$ anos ($DP = 6,73$), enquanto o Sub-20 exibe $M = 18,23$ anos ($DP = 0,96$). A Figura 1b detalha a composição da amostra, que é majoritariamente de atletas Sub-20 (62%), seguidos pelo Profissional (38%).

Figura 1 - Perfil do Respondente



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

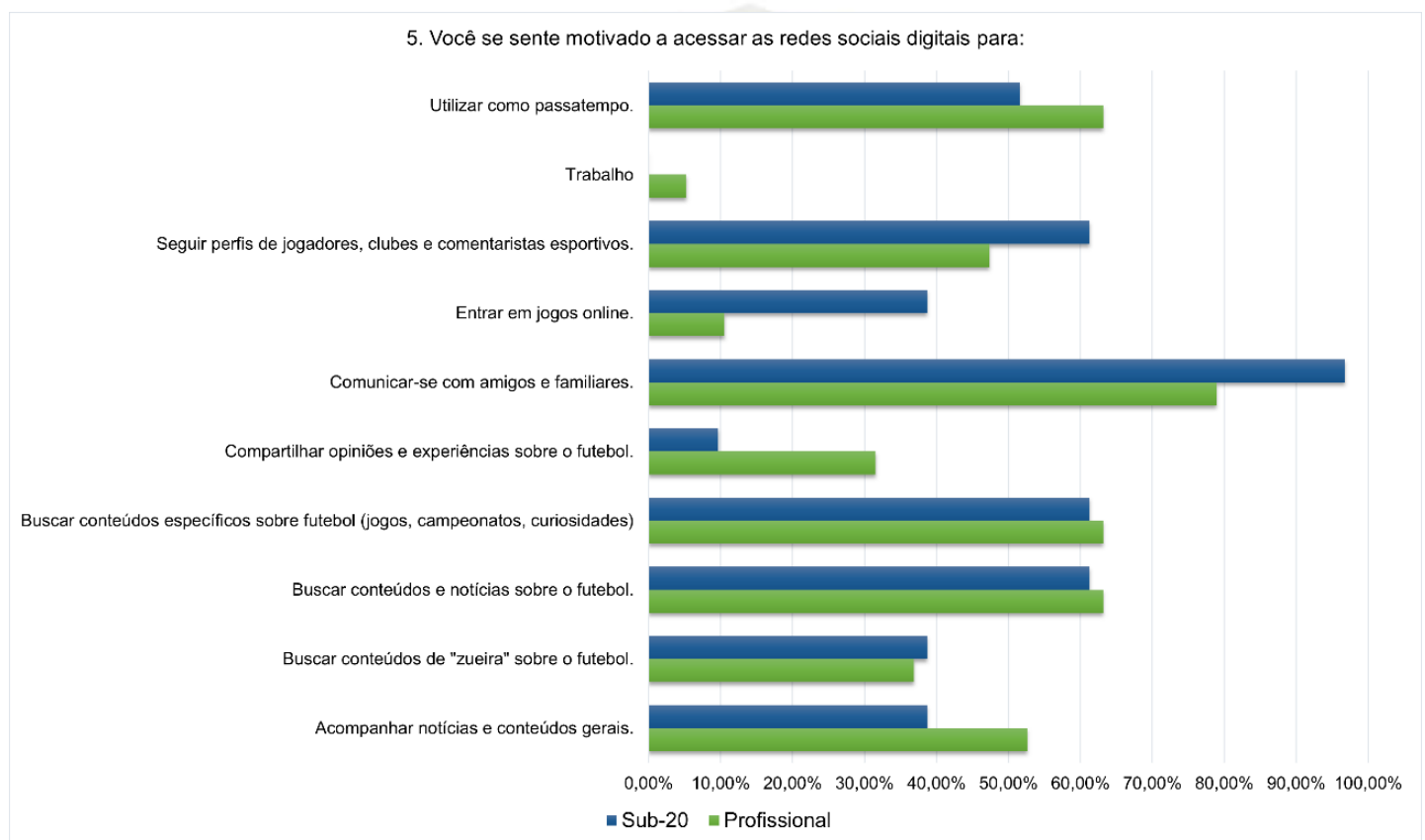
O tempo de uso diário de redes sociais, ilustrado na Figura 1c, é elevado em ambos os grupos, com 63,16% do Profissional e 51,61% do Sub-20 relatando ultrapassar 5 horas diárias de acesso. A Figura 1d indica que o *Instagram* e o *WhatsApp* são as plataformas preferidas de forma quase universal. A principal divergência observada é o *TikTok*, plataforma utilizada por 90,32% dos atletas do Sub-

20, contra apenas 36,84% do Profissional, o que reflete as tendências geracionais de uso de mídia (Statista, 2024).

3.2.2 Motivações e Comportamento de Uso Pessoal

As motivações para o uso das redes revelam um misto de necessidades sociais, profissionais e de entretenimento (Williams; Larkin, 2023). A Figura 2 detalha as principais motivações para acessar as plataformas.

Figura 2 - Motivações para acessar as redes sociais digitais



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Conforme a Figura 2, a principal motivação para ambos os grupos é "Comunicar-se com amigos e familiares". Diferenças geracionais aparecem em seguida: o Sub-20 (38,7%) utiliza as redes significativamente mais para "Entrar em jogos *online*" do que o Profissional (10,5%), refletindo um padrão de uso mais voltado ao entretenimento e à socialização com pares (Auxier; Anderson, 2021). O Profissional, por sua vez, demonstra um uso mais focado em "Trabalho" (10,53%) e

"Compartilhar opiniões e experiências sobre o futebol" (31,58%). A frequência de comportamentos específicos de uso pessoal é apresentada na Tabela 6.

Tabela 6 - Frequência de comportamentos de uso pessoal

Comportamento (Questão)	Sub-20 (n=31) $M \pm DP$	Profissional (n=19) $M \pm DP$
6. Acompanha notícias sobre campeonatos	3,16 $\pm$ 0,73	3,68 $\pm$ 0,48
7. Busca aprender novas técnicas <i>online</i>	3,19 $\pm$ 0,70	3,26 $\pm$ 1,05
8. Compartilha momentos pessoais	2,06 $\pm$ 0,68	2,21 $\pm$ 0,86
9. Compartilha momentos do futebol	2,71 $\pm$ 0,69	3,00 $\pm$ 1,15
10. Busca inspiração em outros atletas	3,06 $\pm$ 0,68	2,84 $\pm$ 1,12
31. Participa de desafios/tendências virais	1,87 $\pm$ 0,71	1,63 $\pm$ 0,60
32. Interage (comenta) em outros perfis	1,94 $\pm$ 0,61	2,21 $\pm$ 1,03
33. Acompanha a vida privada de jogadores	2,45 $\pm$ 0,81	2,58 $\pm$ 1,02

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Os dados da Tabela 6 indicam que o grupo Profissional acompanha notícias (Q6) com mais frequência ($M = 3,68$) do que o grupo Sub-20 ($M = 3,16$) e compartilha mais momentos do futebol (Q9) ($M = 3,00$) do que o Sub-20 ($M = 2,71$), indicando um uso mais focado na carreira e na construção da marca pessoal (Geurin, 2023). O Profissional ($M = 2,21$) também interage mais comentando em outros perfis (Q32) do que o Sub-20 ($M = 1,94$).

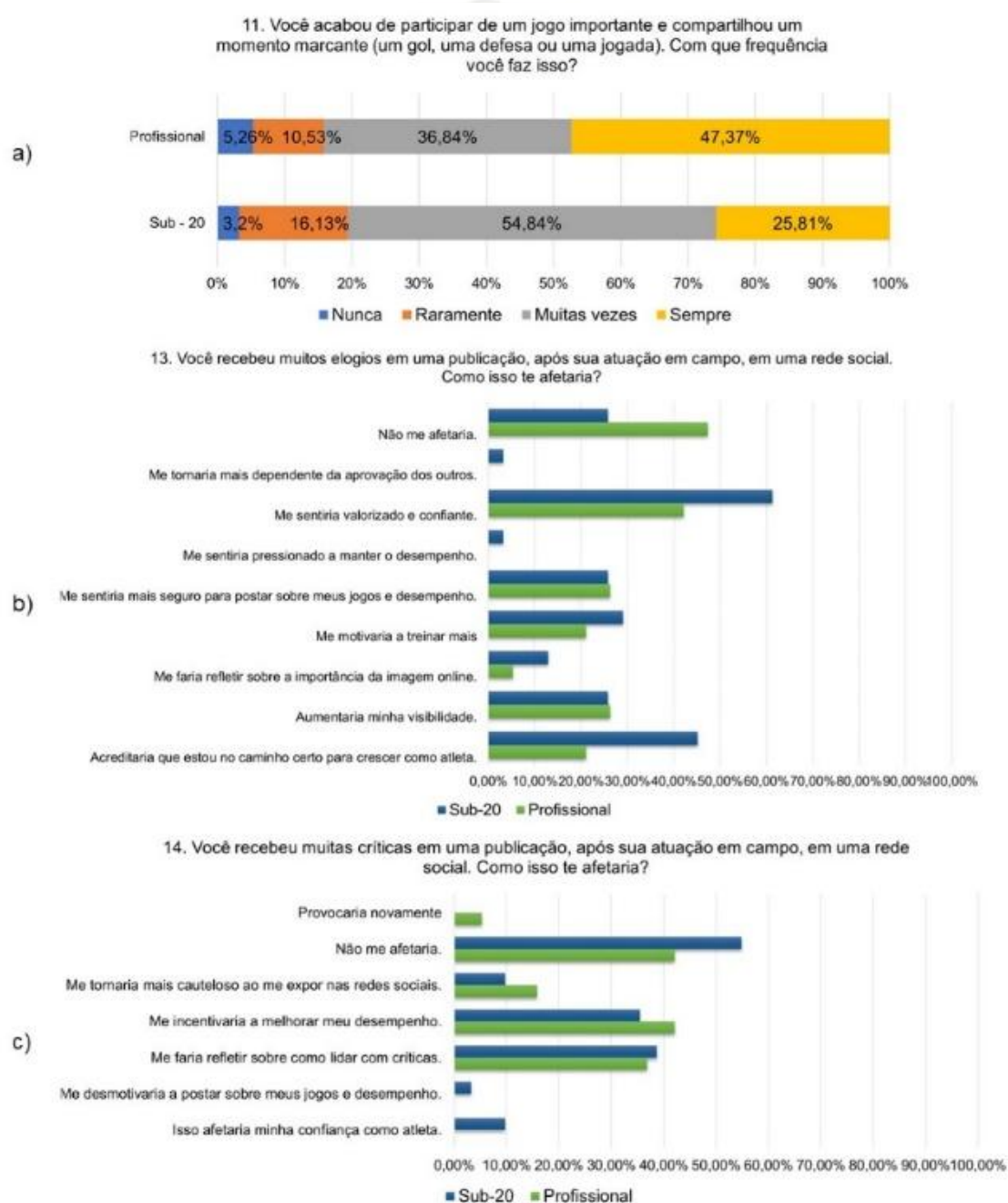
Já o Sub-20 busca mais inspiração em outros atletas (Q10) ($M = 3,06$) do que o Profissional ($M = 2,84$) e participa mais de tendências virais (Q31) ($M = 1,87$) do que o Profissional ($M = 1,63$). Ambos os grupos demonstram um baixo compartilhamento

da vida pessoal (Q8), sugerindo uma gestão consciente da privacidade (Fink, 2020), e um uso similar para aprendizado técnico *online* (Q7).

3.2.3 Impactos e Influência na Prática Esportiva

Esta seção analisa como as redes impactam a percepção e as ações dos atletas, um campo onde benefícios e vulnerabilidades são evidentes (Smith; Sanderson, 2023). A Figura 3 detalha os impactos e percepções relatados.

Figura 3 - Impactos e Percepções

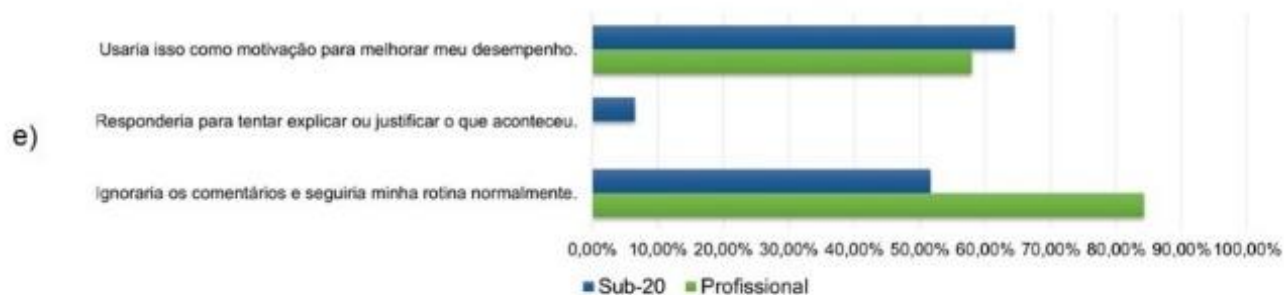




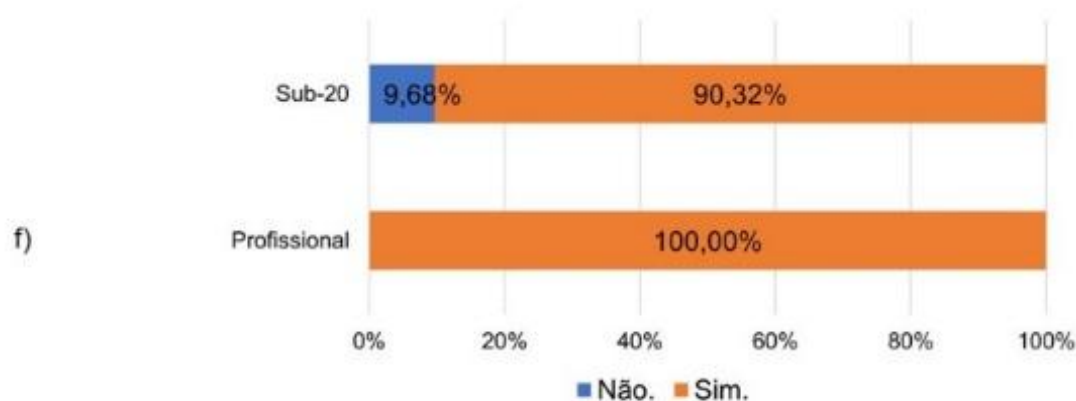
15. Caso você poste algo relacionado a futebol e não receba interações (curtidas ou comentários), como isso te afeta?



16. Se um erro seu em campo viralizasse nas redes sociais, como você reagiria?



20. Você acredita que as redes sociais digitais podem promover a sua carreira?



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

A Figura 3 mostra que ambos os grupos compartilham ativamente momentos marcantes de jogos, com 80,65% do Sub-20 e 84,21% do Profissional fazendo isso "Muitas Vezes" ou "Sempre". A maioria relata que elogios (Figura 3b) geram "valorização e confiança". A resiliência a críticas (Figura 3c), falta de engajamento (Figura 3d) e viralização de erros (Figura 3e) mostra-se alta, com predomínio da indiferença ("Não me afetaria") ou uso como motivação, indicando possíveis mecanismos de *coping* (Reardon *et al.*, 2022). A crença no potencial das redes para promover a carreira (Q20) é forte, com 100% do Profissional e 90,32% do Sub-20 respondendo "Sim", como exibido na Figura 3f. A Tabela 7 complementa esta análise, focando nas influências percebidas pelos atletas.

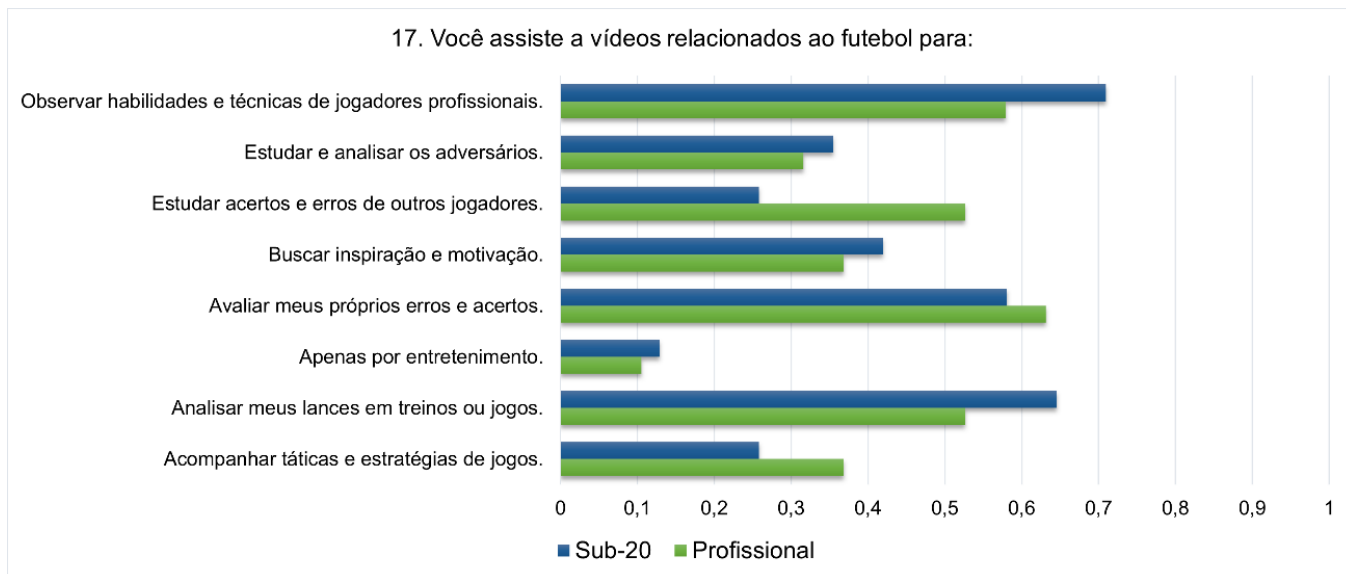
Tabela 7 - Impactos e influências percebidas

Impacto/Influência Percebida (Questão)	Sub-20 (n=31) <i>M</i> ± <i>DP</i>	Profissional (n=19) <i>M</i> ± <i>DP</i>
12. Influência da imagem de outros e na sua	2,00 ± 0,85	2,32 ± 1,06
34. Exposição da vida privada afeta desempenho	2,10 ± 0,89	2,68 ± 0,67

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Na Tabela 7, observa-se que o Profissional ($M = 2,32$) se sente ligeiramente mais influenciado pela imagem de outros (Q12) do que o Sub-20 ($M = 2,00$), talvez refletindo maior consciência sobre a construção estratégica da persona digital (Geurin, 2023). A percepção do risco da exposição da vida pessoal (Q34) é significativamente maior no Profissional ($M = 2,68$) do que no Sub-20 ($M = 2,10$), possivelmente devido à maior visibilidade e experiência com as consequências da superexposição (Fink, 2020; Smith; Sanderson, 2023). O uso de vídeos como ferramenta de análise também foi investigado, conforme a Figura 4.

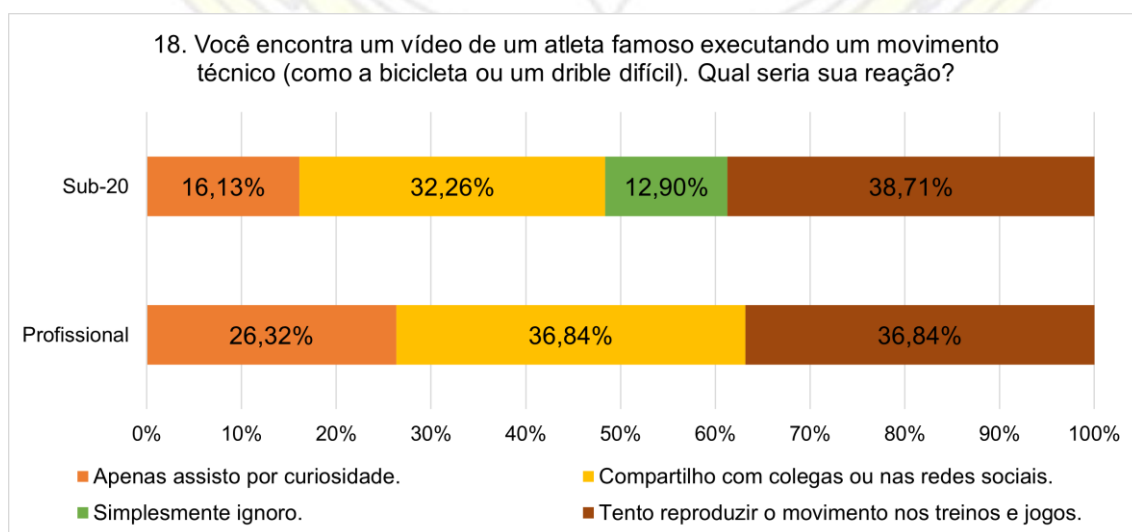
Figura 4 - Uso de vídeos



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Ambos os grupos utilizam vídeos para "Avaliar meus próprios erros e acertos" e "Analisar meus lances em treinos ou jogos". A diferença principal é que o Profissional (52,6%) foca mais em "Estudar acertos e erros de outros jogadores" do que o Sub-20 (25,8%). A reação a esses conteúdos também difere, como aponta a Figura 5.

Figura 5 - Impacto de jogadores famosos



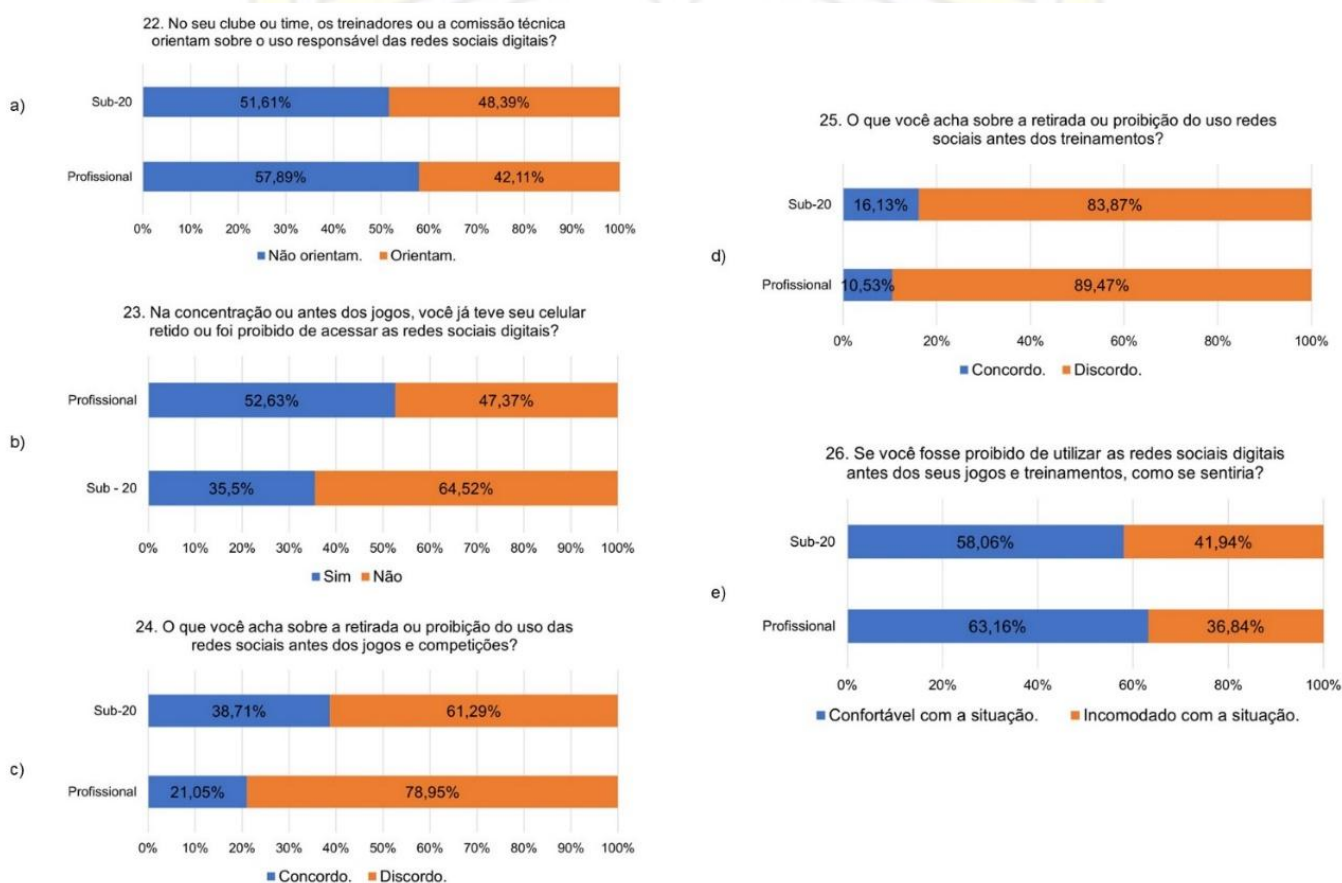
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

A Figura 5 mostra que, ao encontrar um vídeo de um movimento técnico complexo, o Sub-20 tende mais a "Tentar reproduzir o movimento" (38,71%), enquanto o Profissional se divide entre "Tentar reproduzir" (36,84%) e "Compartilhar com colegas" (36,84%).

3.2.4 Orientação e Controle do Uso das Redes

Este tema revela um paradoxo entre a falta de orientação formal e a demanda por ela. A Figura 6 aborda a orientação institucional e a percepção dos atletas sobre restrições.

Figura 6 - Orientação e percepção sobre restrições

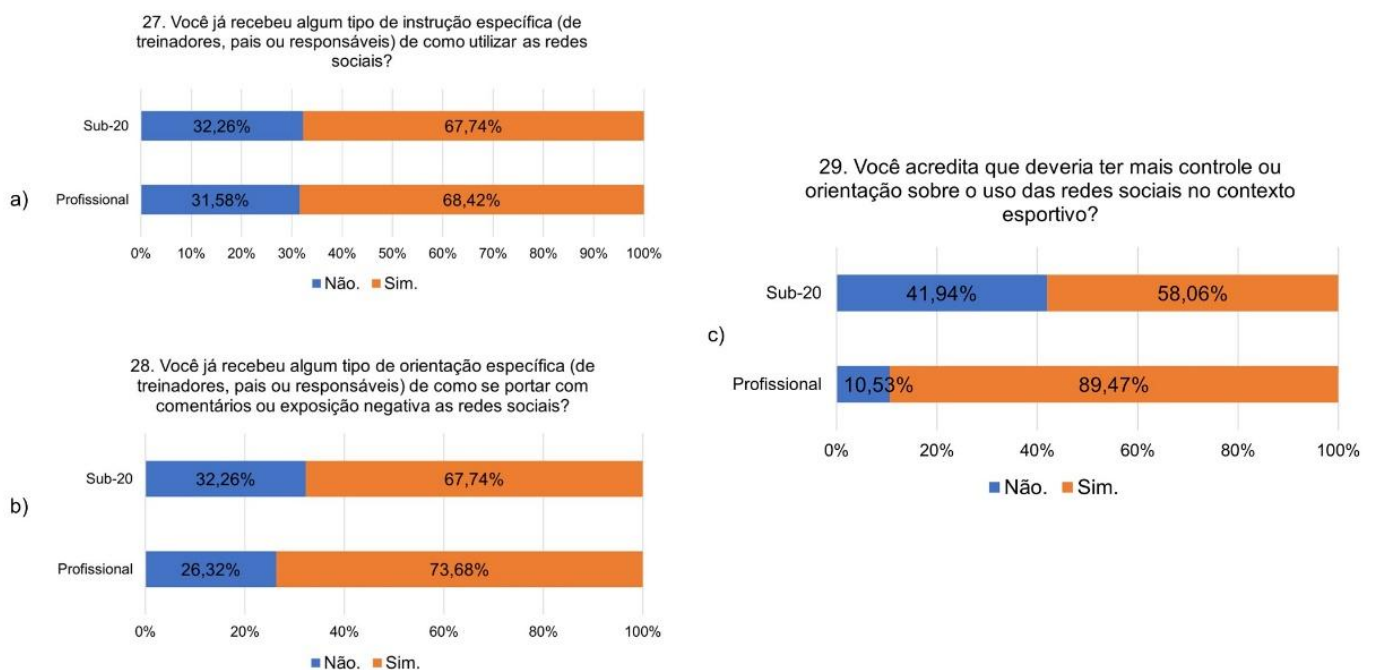


Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

A Figura 6 indica que a maioria dos atletas (57,89% do Profissional e 51,61% do Sub-20) relata não receber orientação do clube ou treinadores sobre o uso responsável das redes (Q22). A prática de retenção de celular (Q23), detalhada na

Figura 6b, é mais comum no Profissional (52,63% responderam "Sim") do que no Sub-20 (35,48%). Apesar disso, a Figura 6c e 6d mostram que a maioria em ambos os grupos discorda da proibição do uso antes de jogos (Q24) e treinos (Q25). Apesar da ausência de orientação formal, a Figura 7 demonstra a presença de instrução informal e uma clara demanda por maior suporte.

Figura 7 - Instrução informal e demanda por orientação



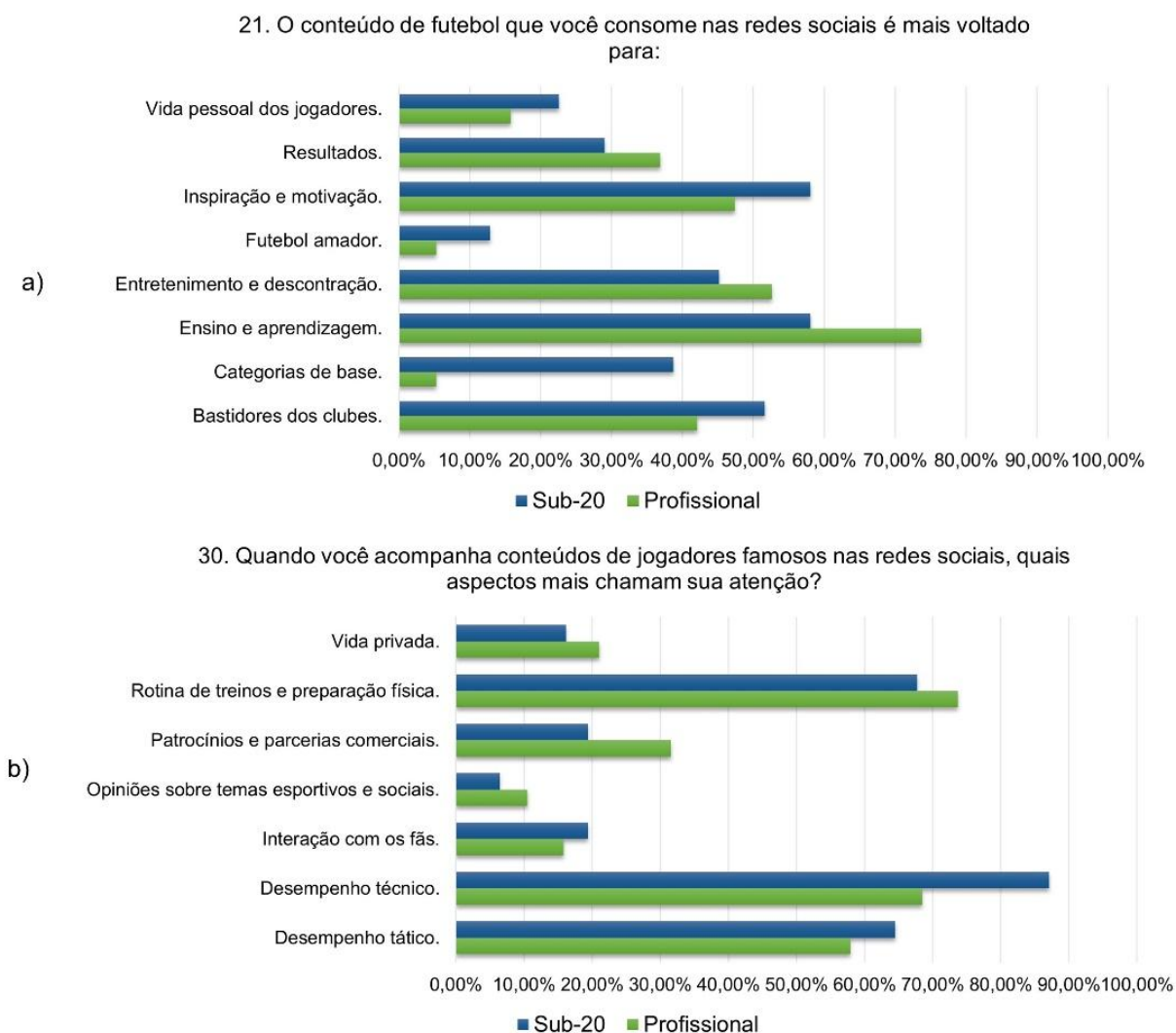
Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Conforme a Figura 7a, a maioria (68,42% do Profissional e 67,74% do Sub-20) já recebeu instrução informal de treinadores, pais ou responsáveis (Q27). Similarmente, a Figura 7b mostra que a maioria recebeu orientação sobre como lidar com críticas (Q28). Crucialmente, a Figura 7c aponta que a maioria acredita que deveria haver mais controle ou orientação no contexto esportivo (Q29), sendo essa demanda significativamente maior entre os Profissional (89,47%) do que no Sub-20 (58,06%).

3.2.5 Interação com Conteúdos e Percepção de Imagem e de Carreira

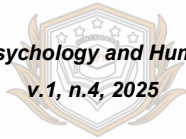
A interação dos atletas revela um foco no desempenho e diferenças estratégicas, como exibido na Figura 8.

Figura 8 - Categoria de conteúdo consumido



Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

O conteúdo de futebol mais consumido (Figura 8) é "Ensino e aprendizagem" e "Inspiração e motivação". Nota-se que o Profissional (78,9%) foca mais em "Ensino e aprendizagem" do que o Sub-20 (61,3%). Ao acompanhar jogadores famosos (Figura 8b), os aspectos que mais chamam a atenção de ambos os grupos estão ligados ao



desempenho, como "Rotina de treinos e preparação física", "Desempenho técnico" e "Desempenho tático". A Tabela 8 aprofunda a percepção sobre como o comportamento *online* afeta a imagem e a carreira.

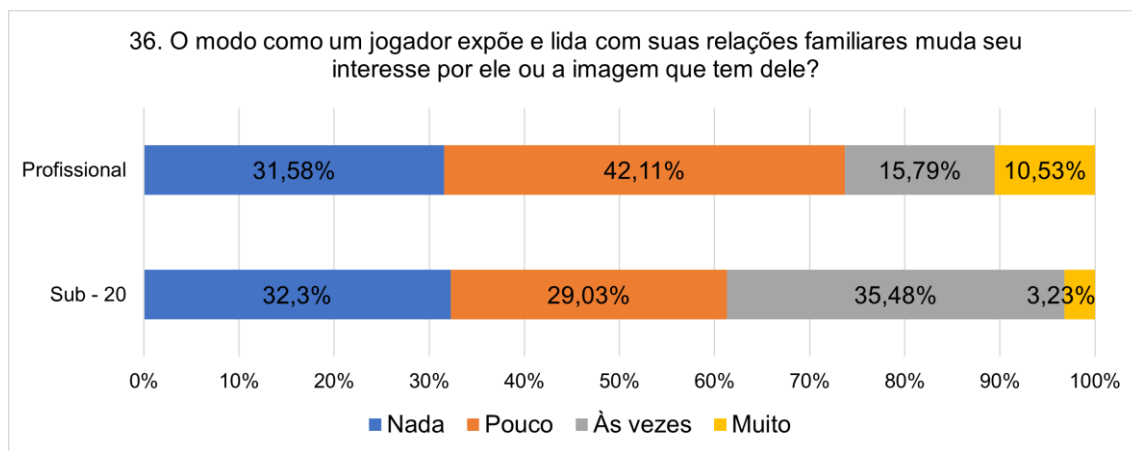
Tabela 8 - Percepção sobre imagem e carreira

Percepção (Questão)	Sub-20 (n=31) <i>M ± DP</i>	Profissional (n=19) <i>M ± DP</i>
35. Polêmicas fora de campo impactam admiração?	1,87 ± 0,72	2,00 ± 0,75
37. Comportamento <i>online</i> influencia percepção?	2,10 ± 0,70	2,37 ± 1,12
38. Posicionamento político/social influencia admiração?	1,61 ± 0,92	1,84 ± 1,01
39. Perfil ativo influencia patrocínios?	3,13 ± 0,80	3,42 ± 0,77

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

Os dados da Tabela 8 indicam que o impacto de polêmicas fora de campo (Q38), com $M = 2,00$ para Profissional e $M = 1,87$ para Sub-20, e posicionamentos políticos na admiração (Q38), com $M = 1,84$ para Profissional e $M = 1,61$ para Sub-20, é baixo para ambos os grupos. Contudo, o comportamento *online* de um jogador (Q37) influencia mais a percepção do Profissional ($M = 2,37$) do que a do Sub-20 ($M = 2,10$). A visão comercial é mais acentuada no Profissional ($M = 3,42$), que acredita mais fortemente que um perfil ativo influencia patrocínios (Q39), em contraste com o Sub-20 ($M = 3,13$). Por fim, a Figura 9 explora a percepção sobre a exposição da vida pessoal de outros jogadores.

Figura 9 - Percepção sobre exposição de jogadores famosos

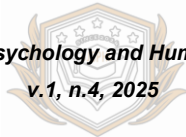


Fonte: Elaborado pelo autor, 2025

A Figura 9 mostra que a forma como um jogador expõe e lida com suas relações familiares tem um impacto variado na imagem para ambos os grupos, com a maioria das respostas concentrando-se entre 'Nada', 'Pouco' e 'Às vezes', indicando que, embora relevante, não é um fator de grande impacto para a maioria.

3.2.6 Síntese dos Resultados Quantitativos

Em síntese, os resultados delineiam o papel dual das redes sociais digitais, que se consolidaram como um componente indissociável da identidade do atleta contemporâneo (Pegoraro *et al.*, 2024) e, ao mesmo tempo, como um campo que carece de orientação estruturada (Williams; Mcnamara, 2023). Essa dualidade se manifesta em perfis geracionais distintos: o engajamento dos Sub-20, mais voltado à inspiração, entretenimento e tendências (Auxier; Anderson, 2021), contrasta com a abordagem mais estratégica, analítica e comercial do Profissional, focada na gestão de carreira e marca pessoal (Geurin, 2023). Contudo, é notória a importância das plataformas como ferramenta de visibilidade e desenvolvimento (Silva *et al.*, 2021), percepção que coexiste com o reconhecimento da ausência de um suporte pedagógico e psicológico formal e uma demanda clara por maior orientação, especialmente no Profissional. Estes achados empíricos fornecem uma base para a discussão a ser aprofundada na seção seguinte.

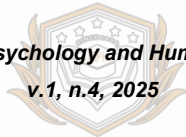


4 DISCUSSÃO

Com base nos resultados apresentados, esta seção integra as evidências qualitativas e quantitativas sob uma perspectiva bioecológica e psicológica. A análise dos dados obtidos por meio do questionário QRSD (Fabris; Serapião, 2025) e das entrevistas semiestruturadas com atletas Profissional e Sub-20 evidencia o entrelaçamento entre os aspectos quantitativos e qualitativos do fenômeno investigado, a influência das redes sociais digitais na prática e no cotidiano dos jogadores de futebol. Os achados apontam para uma presença marcante dessas plataformas na rotina dos atletas, tanto como instrumento de comunicação e visibilidade profissional quanto como fonte de desafios psicológicos e comportamentais (Merino *et al.*, 2024).

Os dados quantitativos revelam uma possível diferença geracional nos padrões de uso das redes. Enquanto os atletas da categoria Profissional, mais velhos, tendem a adotar uma postura estratégica e seletiva, os atletas da categoria Sub-20 apresentam maior engajamento e exposição cotidiana. Em ambos os grupos, o uso diário ultrapassa, em média, cinco horas (Figura 1c), com destaque para *Instagram* e *WhatsApp* como plataformas de maior adesão, seguidos por *TikTok* entre os mais jovens e *YouTube* entre os atletas profissionais (Figura 1d), o que converge com achados de estudos recentes (Kong; Lee; Choi, 2023; Yang *et al.*, 2023).

Tanto os resultados descritivos (Figura 2) quanto os relatos qualitativos (Tabela 1) apontam que a principal motivação para o uso das redes é o contato social, comunicação com familiares e amigos. Em paralelo, o uso para o desenvolvimento profissional é claro: a Tabela 6 mostra alta frequência na busca por aprender novas técnicas *online* (Q7: $M = 3,19$ para Sub-20; $M = 3,26$ para Profissional). O consumo de "Ensino e aprendizagem" (Figura 8a) foi o principal para Profissional (78,9%) e o segundo para o Sub-20 (61,3%). Esses dados se alinham às conclusões de Williams e Larkin (2023), que identificaram nas redes sociais um espaço híbrido entre entretenimento, educação e autoexpressão atlética.



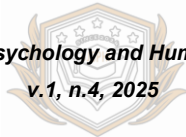
No eixo qualitativo, os depoimentos reforçam essa multifuncionalidade. Jogadores descreveram as plataformas como espaços simultâneos de lazer (P3, P4) e aprendizado técnico (P1, P5), uma dualidade multidimensional em que comunicação, entretenimento e *marketing* pessoal coexistem (Merino *et al.*, 2024). Assim, as redes sociais não apenas facilitam o contato interpessoal, mas se consolidam como ferramenta de desenvolvimento esportivo e profissional (Smith; Sanderson, 2023; Silva *et al.*, 2021).

Também é possível observar a influência significativa da exposição digital na autoestima e na percepção de desempenho. As críticas recebidas geram reações ambíguas. Embora os mais jovens relatem encarar tais comentários como incentivo, a maioria demonstra notável resistência emocional diante da ausência de engajamento ou da viralização de erros (Figura 3c, 3d, 3e), com predomínio das respostas "Não me afetaria" ou "Usaria como motivação". Isso pode ser interpretado como um mecanismo de enfrentamento psicológico (Weinberg; Gould, 2017; Reardon *et al.*, 2022).

Os relatos qualitativos corroboram esse quadro. Jogadores como P3 e P4 relataram desconforto com a exposição excessiva e a necessidade de autocontrole para lidar com críticas (Tabela 2). P5 destacou que as distrações provenientes das redes podem afetar o foco e o rendimento (Tabela 2, Tabela 4), resultado semelhante ao encontrado por Trotter *et al.* (2024). Esses achados reforçam a importância das habilidades psicológicas de enfrentamento (Weinberg; Gould, 2017) e de preparação midiática para atletas de alto rendimento.

Do ponto de vista quantitativo, o alto engajamento na autopromoção é claro: a Figura 3a mostra que mais de 80% de ambas as categorias relatam compartilhar momentos marcantes de jogos (84,21% do Profissional e 80,65% do Sub-20). Além disso, a Figura 3f demonstra uma crença quase unânime de que as redes podem impulsionar a carreira esportiva (100% do Profissional e 90,32% do Sub-20). Esses resultados encontram uma reflexão em investigações recentes, que destacam o papel das redes na autopromoção e construção da identidade esportiva digital (Geurin, 2023; Pegoraro *et al.*, 2024).

Os relatos qualitativos reforçam essa percepção. P2 e P5 destacaram que as redes funcionam como meio de aprendizado e observação de práticas (Tabela 3), enquanto P3 e P4 alertaram para os riscos da superexposição e da interpretação distorcida de postagens (Tabela 3). Assim, o ambiente digital configura-se



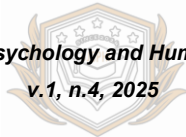
simultaneamente como espaço de construção de conhecimento e fonte de vulnerabilidade emocional, fenômeno identificado também por Kim *et al.* (2024).

Esses achados dialogam com o conceito de campo bioecológico de Bronfenbrenner (2002), segundo o qual o ambiente digital integra o microssistema e mesossistema de desenvolvimento do atleta, interagindo com relações familiares, institucionais e midiáticas. As redes, portanto, funcionam como mediadoras entre o contexto esportivo e os processos psicológicos, influenciando motivação, autopercepção e conduta (Weinberg; Gould, 2017; Reardon *et al.*, 2022).

Outro ponto relevante é a lacuna de orientação institucional sobre o uso das redes. A Figura 6a revela que pouco mais da metade dos atletas (57,89% do Profissional e 51,61% do Sub-20) relataram ausência de instrução por parte das comissões técnicas. Em contrapartida, a Figura 7c aponta uma forte demanda por suporte, especialmente do Profissional, dos quais 89,47% acreditam que deveria haver maior controle ou acompanhamento. Os dados também indicam que a solução não é a simples restrição: as Figuras 6c e 6d mostram que práticas como a proibição de celulares durante a concentração foram amplamente rejeitadas, indicando forte aversão dos atletas a regimes reclusivos. Essa recusa se associa às críticas feitas por jogadores de base à reclusão esportiva tradicional (Morão *et al.*, 2016).

Nos relatos qualitativos, observam-se diferenças de maturidade digital entre clubes. P3 mencionou que clubes maiores possuem assessorias de imprensa, enquanto menores negligenciam esse suporte (Tabela 4). Essa assimetria reforça a necessidade de intervenções preparatórias de literacia digital, que promovam uso ético, estratégico e emocionalmente saudável das redes (SaferNet, 2024; Morão *et al.*, 2020).

Por fim, a percepção do risco é mais alta no Profissional. A Tabela 7 (Q34) mostra que eles percebem que a exposição da vida privada afeta mais o desempenho ($M=2,68$) em comparação com o Sub-20 ($M=2,10$). Similarmente, a Tabela 8 (Q37) indica que o Profissional acredita mais que o comportamento *online* influencia a percepção do público ($M=2,37$ contra $M=2,10$ do Sub-20). Ambos os grupos demonstram alta consciência da importância comercial das redes (Q39), acreditando fortemente que perfis ativos favorecem o patrocínio, como indicam as altas médias na Tabela 8 ($M=3,42$ para Profissional e $M=3,13$ para Sub-20).



As falas qualitativas convergem com esse panorama. Jogadores como P1 e P5 afirmaram que as redes se tornaram indispensáveis à imagem pública do atleta moderno (Tabela 5), embora tragam riscos de exposição (P3, P4). Esse equilíbrio entre benefício e vulnerabilidade sintetiza o caráter contraditório das redes sociais, simultaneamente instrumento de ascensão e fonte de pressão psicológica. A dualidade observada reforça que a identidade esportiva contemporânea é construída em paralelo ao ciberespaço, onde desempenho atlético, engajamento social e percepção pública interagem de forma dinâmica e contínua (Pegoraro *et al.*, 2024; Weinberg; Gould, 2017).

5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos demonstram que as redes sociais digitais se consolidaram como parte constitutiva do ambiente de desenvolvimento dos atletas de futebol, transcendendo seu uso comunicacional para integrar-se às dinâmicas psicológicas, sociais e culturais da prática esportiva atual. Com destaque à teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (Bronfenbrenner, 2006), o ambiente digital atua como um microssistema ativo, no qual o atleta interage de forma contínua com pares, treinadores, familiares e público, influenciando e sendo influenciado por essas trocas. As plataformas, portanto, ampliam o campo de interações, tornando-se espaço de aprendizagem, socialização e construção de identidade.

Em convergência, o ciberespaço (Levy, 1999) representa o meio simbólico onde o atleta passa a coexistir entre o real e o virtual, negociando valores, emoções e significados. Essa nova esfera comunicacional amplia o acesso à informação e o potencial de autopromoção, mas também impõe desafios ligados à exposição excessiva, à comparação social e ao desgaste emocional, o que demanda competências críticas e éticas para o uso saudável das mídias digitais.

Por sua vez, ao relacionar com os aspectos que fundamentam a Psicologia do Esporte (Weinberg; Gould, 2017), é possível compreender que o desempenho esportivo e o bem-estar mental estão diretamente relacionados à forma como o atleta regula suas emoções, lida com o estresse e preserva a autoconfiança diante das demandas externas. As redes sociais digitais, ao funcionarem como extensão do ambiente competitivo, podem tanto fortalecer o apoio, a motivação e o senso de pertencimento, quanto gerar pressão psicológica e vulnerabilidade emocional.

Portanto, o fenômeno investigado revela que o futebol contemporâneo está imerso em um ecossistema digital bioecológico, conectando microssistemas (família, clube e redes sociais) e macrossistemas (mídia, cultura esportiva), no qual o desenvolvimento esportivo no ciberespaço não se separa do desenvolvimento humano. Reconhecer o papel das redes sociais digitais como parte desse contexto implica promover processos preparatórios e psicológicos voltados à compreensão digital, à autorregulação emocional e ao uso ético das tecnologias, garantindo que a presença *online* contribua para o crescimento integral do atleta e não se torne um fator de risco para sua saúde mental, esportiva e identidade pessoal.

REFERÊNCIAS

- AUXIER, B.; ANDERSON, M. **Social Media Use in 2021**. Washington, D.C.: Pew Research Center, 2021. Disponível em: <<https://pewrsr.ch/3cYWjHA>>. Acesso em: 23. out. 2025.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2018.
- BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- BRONFENBRENNER, U. **Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development**. Thousand Oaks: Sage, 2002.
- CASTELLS, M. **The rise of the network society: The information age: economy, society, and culture**. 2. ed. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010.
- CLEMENTE-SUÁREZ, V. J.; GARCÍA-RAMOS, F.; TORNERO-AGUILERA, J. F. Psychological resilience and performance in high-stress sports. **Journal of Sport Psychology**, v. 45, n. 2, p. 123-135, 2022.
- CRESWELL, J. W.; CLARK, V. L. P. **Designing and conducting mixed methods research**. 3. ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2017.
- DYER, B. Technology and its impact on football: The evolution of VAR and its controversies. **Journal of Sports Technology and Ethics**, v. 15, n. 3, p. 345-362, 2022.
- FABRIS, F. L.; SERAPIÃO, A. B. S. **Índice De Validação De Conteúdo (Ivc) Do Instrumento De Investigação Sobre O Uso Das Redes Sociais Digitais No Futebol – QRSD (Questionário Para Redes Sociais Digitais)**. *Lumen Et Virtus*, v. 16, n. 49, p. 6990–7010, 2025.
- FINK, J. S. Social media and the modern athlete: Managing identity and risks. **International Journal of Sport Communication**, v. 13, n. 2, p. 197-210, 2020.

GARCÍA-RAMOS, F.; GONZÁLEZ, P.; SALGUERO, A. The role of social media in sports *marketing*: Athletes and their public image. **European Journal of Sport Management**, v. 12, n. 1, p. 45-63, 2021.

GEURIN, A. N. Athlete Branding in the Era of Social Media: A Scoping Review. **Communication & Sport**, 2023.

KIM, H. J. *et al.* Social Media Use, Psychological Stress, and Self-Efficacy in Korean Athletes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 3, 2024.

KONG, D.; LEE, J.; CHOI, S. Digital Attention and Self-Presentation among Young Athletes. **Journal of Sports Sciences**, v. 41, n. 5, 2023.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

MERINO, M.; TORNERO-AGUILERA, J. F.; RUBIO-ZARAPUZ, A.; VILLANUEVA-TOBALDO, C. V.; MARTÍN-RODRÍGUEZ, A.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. **Body perceptions and psychological well-being**: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare* (Basel), v. 12, n. 14, p. 1396, 2024.

MORÃO, K. G.; *et al.* A reclusão/concentração esportiva para atletas de categorias de base do futebol brasileiro. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 16, n. 3, p. 78-89, 2016.

MORÃO, K. G.; *et al.* Os perigos das mídias digitais: Alterações psicológicas em futebolistas brasileiros. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 47, p. 67-74, 26 ago. 2020.

PEGORARO, A.; JINNAH, J.; DANYLCHUK, K. Athlete Activism and Digital Identity in Sport. **Sport Management Review**, v. 27, n. 1, 2024.

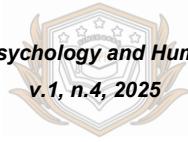
REARDON, C. L. *et al.* Mental Health in Elite Athletes: Recent Advances and Future Directions. **British Journal of Sports Medicine**, v. 56, n. 10, p. 545–552, 2022.

SAFERNET BRASIL. **Relatório Anual: Juventude e Redes Sociais**. São Paulo: SaferNet, 2024. Disponível em: <https://www.safernet.org.br>. Acesso em: 24 fev. 2025.

SILVA, A. L. S.; ARAÚJO, V.; ROSARIO, P. **An Instagram analysis of players from the Brazilian Women's National Football Team**: narrations of training sessions. *Movimento*, Porto Alegre, v. 27, e27001, 2021.

SMITH, L.; SANDERSON, J. The Double-Edged Sword of Social Media: Visibility and Vulnerability in Modern Athletes. **Communication & Sport**, v. 11, n. 4, 2023.

STATISTA. **Most popular social networks worldwide as of July 2024, ranked by number of monthly active users**. [s.l.]: Statista, 2024. Disponível em: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/?srsltid=AfmBOoo01CQvhaOGBZwgEsLxiyZe_SzmTSuXqU-Y6HjWq7E3XH1ljPJ1>. Acesso em: 23 out. 2025.



STRACHAN, L.; TAYLOR, M.; SMITH, K. Digital exposure and athlete well-being: Opportunities and threats. **Sports Psychology Review**, v. 29, n. 4, p. 412-428, 2023.

TROTTER, M. G. *et al.* Pre-Competition Social Media Use and Mental Fatigue in Youth Athletes. **Journal of Sports Psychology in Action**, 2024.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentals of Sport and Exercise Psychology**. 6. ed. Champaign: Human Kinetics, 2017.

WILLIAMS, A.; LARKIN, P. Learning in the Digital Arena: How Athletes Use Social Media for Self-Improvement. **Sport, Education and Society**, v. 29, n. 2, 2023.

WILLIAMS, T.; McNAMARA, L. Media Education and Athlete Development in Elite Sport Systems. **International Review for the Sociology of Sport**, 2023.

YANG, X. *et al.* Online Engagement and Psychological Pressure among Youth Football Players. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

