


## **O ESPORTE INFANTOJUVENIL E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: CASAMENTO PERFEITO OU UTOPIA?**

### **YOUTH SPORT AND MENTAL HEALTH PROMOTION: PERFECT MARRIAGE OR UTOPIA?**

### **PROMOCIÓN DEL DEPORTE JUVENIL Y LA SALUD MENTAL: ¿MATRIMONIO PERFECTO O UTOPIA?**


**Fernando de Sousa Ferreira dos Santos**

<https://orcid.org/0000-0002-3349-6837> 

Instituto Politécnico do Porto (Porto – Portugal)

fsantos@ese.ipp.pt


**Marta Costa Ferreira**


<https://orcid.org/0000-0002-3399-7295> 

Instituto Politécnico do Porto (Porto – Portugal)

martafferreira@ese.ipp.pt

**Júlia Barreira Augusto**

<https://orcid.org/0000-0002-8065-4359> 

<http://lattes.cnpq.br/2462983373432879> 

Universidade Estadual de Campinas (Campinas, SP – Brasil)

juliab@unicamp.br

#### **Resumo**

O objetivo do presente ensaio foi identificar e refletir sobre alternativas que permitam que o esporte infantojuvenil se reconcilie com a promoção da saúde mental, possibilitando o desenvolvimento de crianças e jovens de forma justa, equitativa e inerentemente saudável. Estas reflexões e interrogações visam contribuir com o debate alargado, particularmente em Portugal e no Brasil, acerca desta temática, buscando resgatar o esporte infantojuvenil e sua potencialidade de promover o movimento corporal de forma criativa, livre e progressivamente mais competente, testando limites e barreiras, de forma positiva e inerentemente saudável. Mediante o exposto, o autor e as autoras identificam um conjunto de alternativas que podem contribuir para que o esporte infantojuvenil possa ultrapassar os desafios emergentes como o abandono da prática desportiva, a existência de diversas iniquidades, a profissionalização precoce, bem como a necessidade de responder às necessidades de desenvolvimento complexas de crianças e jovens na atualidade. Neste sentido, são apresentadas diversas interrogações para que o esporte, enquanto contexto relevante na promoção da saúde mental, possa cumprir a sua missão em vez de se deteriorar, bem como prejudicar o bem-estar e qualidade de vida dos mais vulneráveis – as crianças e os jovens que entram neste espaço. Esperamos que o esporte infantojuvenil- a saúde- e a saúde mental sejam perspetivados como conceitos indissociáveis, possibilitando novos caminhos para a organização da oferta esportiva em diversos contextos socioculturais e para inquirir.

**Palavras-chave:** Bem-Estar; Jovens; Treinador Esportivo; Desenvolvimento Psicossocial; Políticas.

#### **Abstract**

The objective of this critical commentary was to identify and reflect on alternatives that may enable youth sport to be reconciled with the promotion of mental health, creating the basis for children and young people to develop in a fair, equitable and inherently healthy way. The reflections and questions posed in this critical commentary aim to stimulate a broad debate particularly in Portugal and Brazil on this topic, with the aim of rescuing youth sport due to the urgency of creating opportunities for children and young people to move their bodies in creative, free and progressively more competent ways testing limits and barriers in a positive and inherently healthy manner. Based on the above, the authors identify a set of alternatives that can help youth sport overcome emerging challenges



such as dropout, the existence of various inequities, early professionalization, as well as the importance of responding to the complex needs of children and young people today. In this sense, several questions arise so that youth sport, as a relevant context in promoting mental health, can fulfill its mission instead of deteriorating itself, as well as harming the well-being and quality of life of the most vulnerable – children and young people who enter this space. It is expected that youth sport - health - and mental health will be seen as inseparable concepts, which can enable new ways to organize youth sport offerings in different sociocultural contexts and to inquire.

**Keywords:** Well-Being; Youth; Sport Coach; Psychosocial Development; Policies.

### Resumen

El objetivo de este ensayo fue identificar y reflexionar sobre alternativas que permitan conciliar el deporte infantil con la promoción de la salud mental, creando las bases para que niños y jóvenes se desarrollen de manera justa, equitativa e inherentemente saludable. Estas reflexiones y preguntas pretenden estimular un amplio debate, particularmente en Portugal y Brasil, sobre este tema, con el objetivo de rescatar el deporte infantil, a través de la urgencia de crear oportunidades para que niños y jóvenes muevan su cuerpo de manera creativa, libres y cada vez más competentes, poniendo a prueba límites y barreras, de una manera positiva e inherentemente saludable. Con base en lo anterior, los autores identifican un conjunto de alternativas que pueden ayudar al deporte infantil y juvenil a superar desafíos emergentes como el abandono de la práctica deportiva, la existencia de diversas inequidades, la profesionalización temprana, así como la necesidad de responder a las necesidades de situaciones complejas. desarrollo de los niños y jóvenes de hoy. En este sentido, surgen varios interrogantes para que el deporte, como contexto relevante en la promoción de la salud mental, pueda cumplir su misión en lugar de deteriorarse, además de perjudicar el bienestar y la calidad de vida de los más vulnerables: los niños y los jóvenes. personas que ingresan a este espacio. Se espera que el deporte infantil -la salud- y la salud mental sean vistos como conceptos inquebrantables, que puedan permitir nuevas formas de organizar la oferta deportiva en diferentes contextos socioculturales y de indagar.

**Palabras clave:** Bienestar; Jóvenes; Entrenador Deportivo; Desarrollo Psicosocial; Políticas.

## INTRODUÇÃO

Gostaríamos de iniciar este ensaio abordando algumas das nossas experiências, devido à sua relevância em situar o conjunto de reflexões e argumentos que serão explorados posteriormente. A escrita deste ensaio foi acompanhada por uma oportunidade para explorar ideias, apresentar alternativas e teorizar. Nesse processo, o primeiro autor recordou, com saudade e ao mesmo tempo tristeza, as suas primeiras experiências enquanto treinador esportivo, concretamente as primeiras unidades de treino, os primeiros jogos e, concomitantemente, as primeiras agressões e atos de violência vivenciados no ambiente esportivo. Estes momentos foram envoltos de ansiedade, estresse e uma pressão desmedida, demasiada para um jovem de 24 anos. Neste contexto, a entrada no esporte simbolizou a conquista de um objetivo, mas, também, o aparecimento de diversos fatores de risco. Raramente pensamos que o esporte pode ser um fator de risco, mas esta é uma realidade inegável (Petersen *et al.*, 2024). É importante que o treinador ou treinadora consiga lidar com os desafios que lhe são colocados no esporte, correspondendo e aceitando um ambiente, muitas vezes, opressor, violento e orientado por uma agenda centrada nos resultados, incapaz de se preocupar com a essência da prática esportiva (Battaglia *et al.*, 2024) – movimentar o





corpo de forma criativa, livre e progressivamente mais competente, testando limites e barreiras, de forma positiva e inerentemente saudável (Matthews *et al.*, 2024).

Na altura em que o primeiro autor iniciou o seu percurso como treinador esportivo, o casamento entre o esporte infantojuvenil (i.e., oferta esportiva destinada a crianças e jovens) e o conceito de saúde, em particular de saúde mental, parecia impossível e uma completa utopia. Ainda assim, a necessidade deste casamento era evidente. Em 2024, este casamento parece necessário e urgente, mas, ainda assim, de certa forma, utópico. As pressões sociais e a cultura dominante no esporte infantojuvenil parecem ser orientados por uma procura incessante por ganhar, dando pouco ênfase às ontologias das crianças e jovens, aos seus interesses e necessidades, bem como ao que o esporte *pode se tornar* (Matthews *et al.*, 2024). Invariavelmente, determinamos, enquanto cientistas do esporte, treinadores e treinadoras o que as crianças devem experienciar, sentir e apreender como consequência da sua participação no esporte infantojuvenil. Especificamente, ocupamos o tempo e utilizamos a nossa posição de privilégio, em muitos casos, com o intuito de (re)definir o que são atividades produtivas, pedagogicamente úteis e o que o esporte é e/ou deve ser (Camiré *et al.*, 2023). Estas tendências na forma de investigar e intervir no âmbito do esporte infantojuvenil têm sido, manifestamente, insuficientes para promover reflexões e mudanças frente aos desafios emergentes.

Por conseguinte, o esporte infantojuvenil, enquanto sistema, enfrenta diversos desafios como o abandono da prática desportiva (Battaglia *et al.*, 2024), a existência de diversas iniquidades (Emmonds *et al.*, 2023; Ponciano Núñez *et al.*, 2023), a profissionalização precoce (Camiré; Santos, 2019), bem como a necessidade de responder às necessidades de desenvolvimento complexas de crianças e jovens na atualidade (Gould, 2019). Aliás, a sustentabilidade do esporte infantojuvenil se encontra em risco, em virtude das discrepâncias significativas, em certos casos, entre as intenções dos programas e as práticas de agentes esportivos como treinadores e treinadoras (Kramers *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2023). Mediante estes fatores, estudos recentes tem demonstrado um aumento significativo do número de problemas de saúde mental em jovens, especificamente em jovens atletas (Hollis, 2022; Milistetd *et al.*, 2021; Newman *et al.*, 2023; United Nations International Children's Emergency Fund, 2021; Walton *et al.*, 2024). Nesse sentido, a necessidade de proteger a saúde mental de jovens se torna urgente, como uma prioridade à escala mundial (Organização Mundial de Saúde, 2022; 2024).





Mediante o exposto, é importante reconhecer que um esporte infantojuvenil de risco que compromete a saúde mental de jovens atletas, não é sustentável nem desejável. Neste sentido, este ensaio tem como objetivo identificar e refletir sobre alternativas que permitam ao esporte infantojuvenil se reconciliar com a promoção da saúde mental, possibilitando o desenvolvimento de crianças e jovens de forma justa, equitativa e inerentemente saudável.

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: UTOPIA OU UM CASAMENTO APROVADO POR MAIORIA?**

O esporte infantojuvenil tem significados distintos em diferentes contextos socioculturais, refletindo a presença de inúmeras influências culturais, sociais e políticas (Knoester; Bjork, 2024). Em diversos contextos socioculturais, a preocupação de com a saúde mental de crianças e jovens é vista como uma ameaça à economia esportiva dos tempos modernos (Ferguson *et al.*, 2018; Swann *et al.*, 2018). Essa economia esportiva exige saúde de atletas e profissionais de comissão técnica para que estes, subsequentemente, possam responder às demandas do sistema, satisfazendo métricas como a obtenção de resultados e de desempenhos de excelência (maximização do rendimento). A ideia de que as crianças e jovens devem ser excelentes, produtivos e capazes de se aproximar aos modelos do alto rendimento é perigosa, tornando o esporte infantojuvenil uma prisão moderna e uma forma explícita de captura. Esta captura faz com que crianças e jovens sejam subservientes, dóceis e obedientes, bem como estejam dispostos a subsistir e a aguentar a opressão do sistema (Ronkainen *et al.*, 2020). A este respeito, Hoberman (1992) sustentava que o esporte e a saúde são territórios distintos com fronteiras delimitadas. Isto é, quando começa o esporte termina o território da saúde e vice-versa.

Neste sentido, a saúde mental também tem sido capturada, se tornando mais um instrumento para a procura incessante de produtividade. Especificamente, a saúde mental não se resume, simplesmente, a um estado de bem-estar e à capacidade de lidar com os desafios sociais emergentes. A saúde mental não necessita de um propósito neoliberal, de estar associada a um sentido de produtividade e/ou de se tornar um utensílio para satisfazer algo emergente. Assim, a saúde mental se refere à importância de experienciar o mundo que nos rodeia e estabelecer relações de uma forma justa, adequada e sustentável. Ela possibilita o





desenvolvimento e refinamento de competências que impactam o indivíduo e pessoas que o rodeiam de forma significativa, podendo se traduzir em práticas produtivas ou não (Singh *et al.*, 2022; Westerhof; Keyes, 2010). A título de exemplo, a maior parte das pesquisas da sobre saúde mental são centradas no esporte de rendimento (Poucher *et al.*, 2019; Rice *et al.*, 2016). Neste contexto, a saúde é vista como uma forma de rendimento, necessária para satisfazer as métricas impostas pelo sistema esportivo. Aliás, o mesmo se verifica em outros domínios da sociedade. Considerando o carácter neoliberal da sociedade contemporânea, as preocupações em relação à saúde mental dos jovens, também, têm sido atreladas à necessidade de garantir condições para uma integração bem-sucedida no mercado de trabalho e na sociedade (Organização Mundial de Saúde, 2022; 2024).

Mediante o exposto, promover efetivamente a saúde mental, enquanto meio e fim, é como uma preocupação adormecida, sendo que ainda existe muito a se fazer para que tal possa acontecer. Diante do declínio do esporte infantojuvenil em diversos contextos (Emmonds, 2023), a promoção da saúde mental emerge como uma preocupação séria e culturalmente relevante, estando associada a um esporte infantojuvenil de qualidade (Brown *et al.*, 2023). Esta realidade permite que, ainda que sob a perspectiva de um paradigma neoliberal, a promoção da saúde mental seja vista como um objetivo legítimo capaz de criar oportunidades válidas para a sustentabilidade do esporte infantojuvenil. Ou seja, com a perturbação da economia esportiva dos tempos modernos, a promoção da saúde mental emerge, em muitos casos, como um recurso neoliberal sustentado em uma abordagem de deficit, que poderá contribuir para o aumento do número de praticantes, maximização do rendimento e capacitação para as demandas impostas pelo sistema desportivo (Confederação Brasileira de Futebol, 2019). Sob esta prerrogativa, a investigação nesta área tem se tornado mais efetiva e, gradualmente, mais abrangente no que se refere aos contextos estudados e às questões de investigação levantadas (Vealey, 2023; Walton *et al.*, 2022).

Em suma, parece que o casamento entre a promoção da saúde mental e o esporte infantojuvenil é aprovado pela maioria por diversas ordens de razão, a saber: (a) legitimidade; (b) sustentabilidade; e (c) razoabilidade. No que concerne à legitimidade, a promoção da saúde mental é sustentada pelas demandas e exigências neoliberais do esporte contemporâneo, explicadas previamente, bem como representa uma resposta aos incrementos de transtornos mentais na população jovem, em particular em jovens atletas. Esta realidade pode ser ilustrada através dos casos de suicídio que se têm verificado em diversos contextos socioculturais





(United Nations International Children's Emergency Fund, 2021). No que se refere à sustentabilidade, o esporte infantojuvenil, outrora sem adversário direto, compete, atualmente, com a tecnologia. Neste contexto, o esporte é uma das várias atividades intrinsecamente motivantes e relacionais em que jovens podem se envolver. Entretanto, a economia desportiva dos tempos modernos tem originado elevadas taxas de abandono. Por último, a razoabilidade se refere à necessidade de respeitar os direitos das crianças e de jovens, as suas necessidades e a forma particular como constroem vivências e relações. Isto é, as necessidades de desenvolvimento de jovens, em particular o seu bem-estar social, mental e emocional devem, por um motivo de razoabilidade, determinar a natureza do esporte infantojuvenil. Por tudo isto, embora este casamento, para já, possa ser um casamento transacional, ele se trata de uma união desejada e, independentemente das suas origens, urgente.

## **POSSÍVEIS CAMINHOS PARA UM CASAMENTO FELIZ, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL**

Para que a possibilidade de um casamento feliz, saudável e sustentável seja realista e exequível, nesta altura, iremos colocar diversas questões aos leitores e leitoras, com o intuito de estimular a criação de alternativas para experienciar o esporte infantojuvenil. Estas questões seguirão uma lógica em cascata, em que certas questões levarão a outras e assim sucessivamente. Embora exista um fio condutor, caberá aos leitores e leitoras efetuarem os seus próprios julgamentos sobre o destino final, assim como as potencialidades e limitações dessa proposta. Concomitantemente, os leitores e leitoras serão confrontados com discordâncias, inquietações e, esperamos, dilemas (Mazzei; Jackson, 2023). Esta seção representa o nosso esforço em utilizar uma epistemologia de vulnerabilidade, sendo que a apresentação de respostas cabais, definitivas e cristalizadas seria, inerentemente injusta (Morris *et al.*, 2022).

### **1. Um Casamento Feliz Depende de Conhecimento Mútuo**

De forma a contextualizar o conteúdo desta seção, importa colocar uma questão: será que o esporte e a saúde mental podem sobreviver desintegrados? Acreditamos (assim como muitos outros investigadores, investigadoras e profissionais mencionados e citados anteriormente) que isso não é viável. No entanto, a falta de (a) consciência crítica e literacia sobre saúde mental, bem como (b) compreensão sobre os fatores protetores e de risco a serem considerados, contribuem para uma certa insensibilidade em relação aos impactos





psicológicos da prática esportiva e à promoção da saúde mental. Consequentemente, admitimos que certos investigadores, investigadoras e profissionais do esporte podem defender esta desintegração, o que, eventualmente, cria versões de esporte redutoras, circunscritas e guiadas por objetivos de produtividade.

Neste sentido, quais as consequências dessa insensibilidade (i.e., falta de literacia)? A título de exemplo, uma treinadora que ganhe pouco dinheiro, insuficiente para subsistir e viver dignamente, que tenha receio em ser despedida e seja sujeita a inúmeras pressões por uma dada organização esportiva, poderá promover a saúde mental de jovens atletas? É expectável que o faça ou estará ela mesmo vulnerável a um ambiente opressor, prejudicando sua própria saúde mental e, subseqüentemente, incapaz de proteger o bem-estar dos demais? Neste contexto, a literacia sobre promoção da saúde mental através do esporte e a consciência crítica podem ser considerados fatores decisivos para que o esporte seja um contexto significativo e adequado às necessidades de múltiplos agentes como treinadores, treinadoras, crianças e jovens. A literacia sobre promoção da saúde mental através do esporte sem consciência crítica pode traduzir-se em entendimentos desajustados, descontextualizados e inerentemente injustos. A consciência crítica implica compreender, de forma aprofundada, os ambientes de prática, os possíveis impactos sobre todos os agentes esportivos envolvidos e identificar oportunidades de promoção de saúde mental. Nesta perspectiva, mais do que prescrever o que deve ser a promoção da saúde mental através do esporte, independentemente do contexto (como se tal fosse exequível), torna-se necessário questionar, indagar e procurar estratégias culturalmente relevantes. Isto é, que resultem de um conhecimento mútuo que contempla as necessidades do sistema esportivo, das organizações, do esporte e da promoção.

## 2. Um Casamento Feliz Depende de Concessões

Assim como em um relacionamento, a promoção da saúde mental no esporte exige que organizações e profissionais responsáveis pelo ensino e treinamento do esporte façam concessões e ajustes contínuos. Isto é, será que o desporto deve ser uma prática cristalizada, fechada e inflexível? O mesmo se verifica com a saúde mental – será que promover a saúde mental deve ser o mesmo hoje, amanhã e nos próximos 20 anos? Por motivos de controlo, muitas vezes, fechamos os conceitos e pré-determinamos o que eles implicam para as práticas de investigadores e profissionais do esporte. Contudo, será possível pensar de outra forma?





Aliás, será possível que o que se considera desporto hoje se altere e abranja atividades inerentemente prazerosas e ambientes distintos? Adicionalmente, será que podemos desafiar a ideia de Hoberman (1992) de que a saúde (mental) e o desporto são territórios distintos? Isto é, será que o desporto deve ser evangelizado (muitos lucros e dividendos esta perspetiva tem trazido para os mais privilegiados, incluindo investigadores (Haeffel, 2022) ou será que a saúde mental deve ser convertida aos ideais neoliberais que vigoram na atualidade (remetemos para as reflexões apresentadas previamente)? Parece-nos relevante considerar que o desporto e a saúde mental cruzam-se. Na realidade, se o desporto não é saúde, quais os impactos atuais e futuros? Considerar o desporto-saúde mental, em vez de um binómio, como uma concessão, em constante mudança, pode trazer alternativas relevantes para o desenvolvimento e bem-estar de crianças e jovens.

Esses ajustes, inerentes a esta concessão, não significam renunciar a metas de desempenho desportivo, mas sim equilibrar as expectativas para que o bem-estar mental de crianças e jovens atletas seja igualmente prioritário. Muitas vezes, conforme demonstrado previamente, a busca por resultados esportivos intensos impõe treinos extenuantes e uma pressão que pode ser prejudicial à saúde mental de atletas em desenvolvimento. Para evitar esses impactos, é essencial ajustar rotinas de treinamento e incluir pausas estratégicas para que jovens tenham tempo de recuperação física e mental. Além disso, respeitar os limites e as necessidades individuais de cada esportista contribui para um ambiente onde a pressão pelo rendimento não compromete seu equilíbrio emocional. Esses exemplos de concessões promovem um ambiente de prática mais humano, que reconhece e valoriza o desenvolvimento psicológico tanto quanto o físico. Essa visão equilibrada entre rendimento e bem-estar (o bem-estar é uma forma de rendimento) não só protege crianças e jovens atletas, mas também fortalece a sustentabilidade do esporte, cultivando um ambiente mais inclusivo e respeitoso, em que os valores de saúde e felicidade prevalecem ao lado do sucesso esportivo. Nesta conceção, a saúde e a felicidade são indissociáveis do sucesso desportivo. Por fim, importa colocar algumas questões adicionais: qual o desempenho que pretendemos do esporte? Pretendemos que o esporte faça o quê? Como é esse desempenho se interliga com a saúde, em particular com a promoção da saúde mental? Importa finalizar esta seção referindo que, em caso de divórcio e na ausência de atletas capazes e realizados, o esporte pode deixar de existir, sendo criadas formas de vivenciar esta prática que se antecipam perversas e sufocantes, isto é, insustentáveis.







### 3. Um Casamento Feliz Depende de Aprendizagem Constante

O ambiente esportivo, como em outros domínios da vida na sociedade contemporânea, devido à sua natureza dinâmica e altamente competitiva, exige uma adaptação contínua, particularmente no que concerne às novas descobertas sobre saúde mental. Estudos recentes destacam que investir na educação de todos os agentes esportivos é fundamental para criar um ambiente de prática esportiva mais saudável (Vealey, 2023; Vella *et al.*, 2021; Walton *et al.*, 2022). Capacitar profissionais responsáveis pelo ensino, treinamento e gestão do esporte em saúde mental pode transformar o esporte em um espaço de apoio, com práticas atualizadas e eficientes de cuidado com o bem-estar psicológico (Ferguson *et al.*, 2018). Todavia, importa pensarmos no desempenho dos programas de educação dos agentes esportivos e alguns dos riscos associados a uma abordagem leviana acerca do papel e relevância destes contextos. Isto é, importa acautelar e ter em conta que os programas de educação dos agentes esportivos podem atuar de formas distintas – não são automaticamente positivos.

Por um lado, estes programas podem veicular o facto de a promoção da saúde mental ser um recurso para que os atletas sejam capazes de se tornar resilientes, fazer face às demandas (por vezes injustas) do sistema esportivo, bem como adequar-se às elevadas expectativas de rendimento impostas. Estas ideias que podem ser veiculadas através dos programas de educação dos agentes esportivos são problemáticas, pois não são, de todo, saudáveis, na medida que promovem a robotização dos processos educativos no e através do esporte. Esta robotização traduz-se na aceitação do status quo e em um sentido de dormência, por parte dos agentes esportivos, em relação aos riscos associados a determinados ambientes de prática. Todavia, muitos profissionais do esporte e investigadores podem questionar: quais as opções para que a promoção da saúde mental seja vendável, comercializável no esporte infantojuvenil e exista abertura para a mudança?

Nesta fase, iremos optar por trazer outras alternativas que possam facilitar a compreensão de que esta pode não ser a questão mais premente. Os programas de educação dos agentes esportivos podem ser reorganizados, com o intuito de se discutir o que o esporte pode fazer, possibilitando espaços abertos de refletir acerca de formas alternativas de vivenciar a prática. Ora, isto significa que se os treinadores e gestores, assim entenderem, o esporte pode ser opressão e violência? Não, o que significa é que a procura de portas para a mudança pode ser um esforço, necessariamente, conjunto, encarado sob a perspectiva de uma





epistemologia de vulnerabilidade – não sabemos o que vai ser e o que está para vir. Mais do que imposições, estas podem ser estabelecidas a uma escala macro por decisores políticos, salientamos a possibilidade de se estabelecer relações de confiança, de confronto com o desconhecido e centradas na procura de alternativas. O esporte precisa de dar alternativas à promoção da saúde mental. Estas alternativas, provavelmente, não podem ser empacotadas e servidas prontas a consumir em um determinada programa ou ação de formação que seja prescritivo, pré-determinado e, por estes fatores, descontextualizado. Programas de educação dos agentes esportivos, uma entre muitas outras oportunidades de aprendizagem existentes, podem possibilitar que profissionais identifiquem sinais precoces de sofrimento psicológico em seus atletas e saibam agir preventivamente, criando um suporte efetivo para a sua saúde mental. Da mesma forma, crianças e jovens atletas são estimuladas a reconhecerem sinais e sintomas relacionados a sua saúde mental e de pessoas a sua volta. Adicionalmente, estes programas podem, também, estimular o ensino de competências no domínio psicossocial que facilitem a relação das crianças e jovens com o meio envolvente, agora e no futuro enquanto adultos. Desta forma, a promoção do aprendizado constante entre todos os agentes cria uma cultura de respeito e cuidado mútuo, enquanto pilares da atividade que designamos como esporte. Todavia, importa considerar e reforçar que nem toda a aprendizagem está orientada para a promoção da saúde mental e para formas sustentáveis de pensar e fazer esporte.

## MENSAGENS FINAIS

De facto, existem muitos outros requisitos para que este casamento possa ser feliz. Neste sentido, este ensaio representa o nosso humilde contributo para se possam criar alternativas no esporte contemporâneo, em particular em Portugal e no Brasil. Não obstante, reconhecemos que este casamento depende de muitos outros fatores e premissas. Na realidade, as alternativas apresentadas neste ensaio implicam ponderar mudança, inclusive libertarmo-nos de algumas prisões conceituais que têm, de algum modo, toldado os nossos raciocínios acerca do esporte, da saúde mental e da ciência, o que é complexo.

Mediante o exposto, desafiamos investigadores e investigadoras, bem como todos os agentes esportivos a procurarem inquirir, com o objetivo de identificar e compreender os processos e mecanismos necessários para que o esporte seja o que mencionamos no início deste ensaio - movimentar o corpo de forma criativa, livre e progressivamente mais





competente, testando limites e barreiras, de forma positiva e inerentemente saudável (Matthews *et al.*, 2024).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATTAGLIA, Anthony; KERR, Gretchen; TAMMINEN, Katherine. The dropout from youth sport crisis: not as simple as it appears. **Kinesiology review**, v. 13, n. 3, p. 345-356, 2024.

BROWN, Denver M. Y. *et al.* Towards the development of a quality youth sport experience measure: understanding participant and stakeholder perspectives. **PloS one**, v. 18, n. 7, p. 1-17, 2023.

CAMIRÉ, Martin *et al.* Positive youth development as a guiding framework in sport research: Is it time to plan for a transition? **Psychology of sport and exercise**, v. 69, 2023.

CAMIRÉ, Martin; SANTOS, Fernando. Promoting positive youth development and life skills in youth sport: Challenges and opportunities amidst increased professionalization. **Journal of sport pedagogy and research**, v. 5, n. 1, p. 27-34, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Critérios para a certificação dos clubes**. 2019. Disponível em: <[https://conteudo.cbf.com.br/cdn/202009/20200918145239\\_131.pdf](https://conteudo.cbf.com.br/cdn/202009/20200918145239_131.pdf)>. Acesso em: 29 out. 2024.

EMMONDS, Stacey *et al.* Youth sport participation trends across europe: implications for policy and practice. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 95, n. 1, p. 69-80, 2023.

FERGUSON, Helen *et al.* Investigating youth sports coaches' perceptions of their role in adolescent mental health. **Journal of applied sport psychology**, v. 31, n. 2, p. 235-252, 2018.

GOULD, Daniel. The current youth sport landscape: Identifying critical research issues. **Kinesiology review**, v. 8, n. 3, p. 150-161, 2019.

HAEFFEL, Gerald. Psychology needs to get tired of winning. **Royal society open science**, v. 9, n. 6, p. 1-8, 2022.

HOLLIS, Charlotte. Youth mental health: Risks and opportunities in the digital world. **World psychiatry**, v. 21, n. 1, p. 81-82, 2022.

KNOESTER, Chris; BJORK, Chris. U.S. youth sports participation: analyzing the implications of generation, gender, race/ethnicity, socioeconomic status, and family and community sport cultures. **Leisure/Loisir**. Publicação avançada online, p. 1-57, 2024.

KRAMERS, Simon; CAMIRÉ, Martin; BEAN, Corliss. Profiling patterns of congruence in youth golf coaches' life skills teaching. **Journal of applied sport psychology**, v. 33, n. 2, p. 218-237, 2019.





MATTHEWS, Christopher R. *et al.* Children's rights, human development and play – rejecting performance-orientated youth sport. **Sport, education and society**. Publicação avançada online, p. 1-12. 2024.

MAZZEI, Lisa; JACKSON, Alecia. **Postfoundational approaches to qualitative inquiry**. Londres, United Kingdom, Routledge, 2023.

MILISTETD, Michel *et al.* Psychosocial development and mental health in youth brazilian club athletes: examining the effects of age, sport type, and training experience. **Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano**, v. 23, n. 1, p. 1-11, 2021.

MORRIS, Craig E.; DAVIDS, Keith; WOODS, Carl T. On the wisdom of not-knowing: reflections of an olympic canoe slalom coach. **Sport, education and society**, v. 29, n. 4, p. 385-396, 2022.

NEWMAN, Tarkington *et al.* The dual pandemic: COVID-19, systemic racism, and college student-athletic mental health. **International journal of sport and exercise psychology**, v. 21, n. 1, p. 156-173, 2023.

PETERSEN, Jasmine M. *et al.* Promoting mental health among young males in sporting contexts: A systematic review. **Psychology of sport and exercise**, v. 70, p. 1-9, 2024.

PONCIANO NÚÑEZ, Pedro D.; PORTELA-PINO, Iago; MARTÍNEZ-PATIÑO, Maria José. Understanding the characteristics of community youth sports programs interventions: A systematic review and recommendations. **Sage open**, v. 13, n. 2, p. 1-26, 2023.

POUCHER, Zoë A. *et al.* A Commentary on Mental Health Research in Elite Sport. **Journal of applied sport psychology**, v. 33, n. 1, p. 60-82, 2019.

RICE, Simon M. *et al.* The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports medicine**, v. 46, n. 9, p. 1333-1353, 2016.

RONKAINEN, Noora J. *et al.* Learning in sport: from life skills to existential learning. **Sport, education and society**, v. 26, n. 2, p. 214-227, 2020.

SANTOS, Fernando *et al.* Decision-makers' interactions that co-determine positive youth development through sport: a critical realist examination. **Qualitative research in sport, exercise and health**, v. 16, n. 2, p. 181-196, 2023.

SINGH, Vijender; KUMAR, Akash; GUPTA, Snehil. Mental Health prevention and promotion: A narrative review. **Frontiers in psychiatry**, v. 13, p. 1-17, 2022.

SWANN, Christian *et al.* Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. **Psychology of sport & exercise**, v. 35, p. 55-64, 2018.

UNITED NATIONS INTERNATIONAL CHILDREN'S EMERGENCY FUND. **A situação mundial da infância 2021: saúde mental. 2021.** Disponível em:





<<https://www.unicef.pt/actualidade/publicacoes/the-state-of-the-world-s-children-2021-on-my-mind>>. Acesso em: 29 out. 2024.

VEALEY, Robin. A framework for mental training in sport: enhancing mental skills, wellbeing, and performance. **Journal of applied sport psychology**, v. 36, 2023.

VELLA, Stewart A. Mental health and organized youth sport. **Kinesiology review**, v. 8, n. 3, p. 229-236, 2019.

VELLA, Stewart *et al.* A systematic review and meta-synthesis of mental health position statements in sport: scope, quality and future directions. **Psychology of sport and exercise**, v. 55, p. 1-11, 2021.

VELLA, Stewart *et al.* Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis. **International review of sport and exercise psychology**, v. 17 2022a.

VELLA, Stewart A. *et al.* A systems theory of mental health in recreational sport. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, p. 1-16, 2022b.

WALTON, Courtney C. *et al.* Mental health among elite youth athletes: A narrative overview to advance research and practice. **Sports health**, v. 16, n. 2, p. 166-176, 2024.

WALTON, Courtney C. *et al.* Supporting mental health in youth sport: introducing a toolkit for coaches, clubs, and organizations. **International sport coaching journal**, v. 9, n. 2, p. 263-270, 2022.

WESTERHOF, Gerben J.; KEYES, Corey L. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. **Journal of adult development**, v. 17, n. 2, p. 110-119, 2010.

#### Dados do primeiro autor:

Email: [fsantos@ese.ipp.pt](mailto:fsantos@ese.ipp.pt)

Endereço: Rua Dr. Roberto Frias, 602, 4200-465, Porto, Portugal.

Recebido em: 01/11/2024

Aprovado em: 23/11/2024

#### Como citar este artigo:

SANTOS, Fernando de Sousa Ferreira dos; FERREIRA, Marta Costa; AUGUSTO, Júlia Barreira. O jogo para o ensino do atletismo na escola: percepções dos estudantes acerca de valores e competências para o desenvolvimento humano. **Corpoconsciência**, v. 28, e.18653, p. 1-13, 2024.

