

EXPOSIÇÃO ÀS TELAS E A INAPTIDÃO EMOCIONAL DE ATLETAS: ESTUDO DE CASO

EXPOSURE TO SCREEN AND EMOTIONAL INAPTITUDE OF ATHLETES: CASE STUDY

Afonso Antonio Machado^{1,2}

Bruna Feitosa de Oliveira¹

Ivan Wallan Tertuliano^{1,3}

Fernanda Jardim Maia¹

Daniel Bartholomeu²

¹UNESP-LEPESPE-Rio Claro

²UniAnchieta

³Universidade Anhembí Morumbi

RESUMO

A exposição excessiva às telas tem sido associada a diversos impactos psicológicos e emocionais, especialmente em jovens atletas que precisam lidar com altas demandas competitivas e pessoais. Este artigo apresenta um estudo de caso realizado com 237 atletas de modalidades coletivas do interior de São Paulo, analisando seus estados emocionais em relação ao tempo de exposição a dispositivos eletrônicos. A coleta de dados foi realizada por meio de questionários aplicados via Google Forms, abrangendo aspectos como ansiedade, estresse, controle emocional e impacto no desempenho esportivo. Os resultados indicam uma correlação significativa entre o excesso de uso de telas e a inaptidão emocional, trazendo discussões relevantes sobre as implicações para a saúde mental e o desempenho dos atletas.

Palavras-chave: Exposição às telas. Inaptidão emocional. Atletas. Modalidades coletivas. Estudo de caso.

ABSTRACT

Excessive exposure to screens has been associated with several psychological and emotional impacts, especially in young athletes who need to deal with high competitive and personal demands. This article presents a case study carried out with 237 athletes from collective sports in the interior of **São Paulo**, analyzing their emotional states in relation to the time of exposure to electronic devices. Data collection was carried out through questionnaires administered via Google Forms, covering aspects such as anxiety, stress, emotional control and impact on sports performance. The results indicate a significant correlation between excessive screen use and emotional ineptitude, bringing relevant discussions about the implications for athletes' mental health and performance.

Keywords: Exposure to screens. Emotional ineptitude. Athletes. Collective sports. Case study.

INTRODUÇÃO

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos é um fenômeno crescente na sociedade contemporânea e tem sido objeto de preocupação em diversos contextos, incluindo o esportivo. Estudos recentes apontam que o tempo despendido em atividades mediadas por telas, como redes sociais, jogos eletrônicos e streaming, pode impactar negativamente a saúde mental, levando à ansiedade, ao estresse e à diminuição do controle emocional (Oliveira; Santos; Pereira, 2022).

Esses impactos tornam-se ainda mais relevantes para atletas, cujas rotinas envolvem uma busca constante por equilíbrio emocional para maximizar o desempenho esportivo. No Brasil, modalidades coletivas como futebol, basquetebol, voleibol e handebol possuem grande expressão, tanto no âmbito amador quanto no profissional.

Contudo, o advento da tecnologia e a crescente digitalização da vida cotidiana trouxeram novos desafios para esses atletas. Além das demandas competitivas, eles enfrentam a pressão social, a necessidade de engajamento em plataformas digitais e o impacto psicossocial do excesso de conectividade (Lima; Santos, 2022).

Este artigo tem como objetivo analisar a relação entre o tempo de exposição às telas e a inaptidão emocional de atletas de modalidades coletivas, utilizando um estudo de caso realizado com 237 atletas do interior de São Paulo. Pretende-se discutir como esses fatores interferem nos estados emocionais e quais são as consequências para o desempenho esportivo.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Pesquisas têm demonstrado que a exposição prolongada a dispositivos eletrônicos pode estar associada à redução da qualidade do sono, ao aumento da ansiedade e à dificuldade de regulação emocional. Esse impacto é amplificado em contextos nos quais o uso de dispositivos eletrônicos ocorre predominantemente durante a noite, interferindo no ritmo circadiano e prejudicando a liberação de melatonina, o que é crucial para um sono reparador (Oliveira; Santos; Pereira, 2022).

Estudos longitudinais também têm sugerido que essa relação é bidirecional, ou seja, problemas emocionais podem aumentar a dependência de dispositivos eletrônicos, criando um ciclo vicioso de desgaste emocional e físico (Lima; Santos, 2022).

Estudos conduzidos por Figueiredo e Oliveira (2021) indicam que atletas que passam mais de quatro horas diárias em atividades mediadas por telas apresentam níveis mais elevados de estresse e menor capacidade de lidar com situações adversas. Essa associação reflete um padrão de comportamento que não apenas afeta o bem-estar imediato, mas também compromete processos cognitivos como a tomada de decisão e a capacidade de atenção seletiva, essenciais em esportes que demandam alta performance (Oliveira; Santos; Pereira, 2022).

A exposição prolongada às telas também pode levar a alterações hormonais, como aumento dos níveis de cortisol, o que impacta negativamente o desempenho físico e emocional (Desmurget, 2024). A teoria do processamento emocional (Gross, 2015) sugere que a superexposição a estímulos digitais pode sobrecarregar os mecanismos de autorregulação emocional, levando à fadiga psicológica.

Essa sobrecarga pode ser ainda mais intensa em atletas de alto rendimento, que frequentemente lidam com expectativas externas elevadas e pressão constante para alcançar resultados (Lima; Santos, 2022). Em um estudo recente, Gazzaley e Rosen (2016) identificaram que atletas que apresentavam maior uso de dispositivos eletrônicos relataram níveis superiores de esgotamento emocional, o que impactava diretamente seu desempenho durante as competições.

O impacto do tempo diante da tela, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos é uma característica marcante da sociedade contemporânea, especialmente entre jovens e atletas. Esse comportamento reflete padrões que transcendem o lazer e atingem aspectos críticos da cognição, incluindo a atenção e a tomada de decisão. Estudos indicam que o tempo prolongado diante de telas pode levar à sobrecarga sensorial e cognitiva, reduzindo a eficiência no processamento de informações. Como apontam Ekkekakis e Petruzzello (2001), “a exposição contínua a dispositivos digitais altera o funcionamento neurológico, moldando circuitos cerebrais e, conseqüentemente, o comportamento humano”.

Neste estudo foram analisadas investigações que apontam para o comprometimento da atenção seletiva, que é uma habilidade fundamental em esportes de alta performance, pois permite que o atleta se concentre em estímulos relevantes enquanto ignora distrações. Contudo, o uso excessivo de telas, especialmente em atividades multitarefa, pode reduzir essa capacidade. Para Gazzaley e Rosen (2016), “a

exposição constante a múltiplas fontes de informação digitais compromete a capacidade de foco sustentado, essencial para o desempenho em situações de alta pressão, como as encontradas no esporte”.

Relação entre telas e fadiga cognitiva pode ser compreendida ao estudar pesquisas de Desmurget (2024). A exposição prolongada a dispositivos digitais também pode gerar fadiga cognitiva, um estado de exaustão mental que afeta diretamente o desempenho. No esporte, onde decisões rápidas e precisas são cruciais, a fadiga cognitiva pode resultar em erros estratégicos. Segundo Van Der Linden (2011), “a fadiga mental compromete funções executivas, como o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva, que são cruciais em contextos competitivos”.

Existe relação entre o tempo de tela e tomada de decisão? A tomada de decisão é uma competência essencial nos esportes, envolvendo processos rápidos de análise e resposta. Pesquisas mostram que o tempo excessivo em frente a telas pode prejudicar essa habilidade, reduzindo a capacidade de avaliar riscos e optar pela melhor estratégia. De acordo com Kahneman (2011), “o sistema de decisão humana depende de recursos cognitivos limitados, que podem ser desgastados por estímulos constantes e irrelevantes, como os provenientes de dispositivos digitais”.

Afinal, qual o impacto das telas no desempenho atlético? No contexto esportivo, a interferência das telas no processamento cognitivo pode levar a uma queda significativa no desempenho. Por exemplo, jogadores de esportes coletivos que dependem de reações rápidas e planejamento estratégico podem ser mais suscetíveis aos efeitos negativos dessa exposição. Como destacam Ekkekakis e Petruzzello (2001), “os aspectos psicofisiológicos do desempenho esportivo estão intimamente ligados à eficiência cognitiva, que pode ser reduzida pela sobrecarga sensorial”.

Efeitos a longo prazo no cérebro são percebidos por neurocientistas e psiquiatras ao A neuroplasticidade, capacidade do cérebro de se reorganizar, pode ser negativamente impactada pelo tempo excessivo em telas. Isso pode afetar habilidades motoras e cognitivas críticas em atletas. Greenfield (2014) afirma que “a interação constante com a tecnologia altera os circuitos cerebrais relacionados à atenção, memória e controle motor, comprometendo tanto a cognição quanto a performance física”.

Estratégias para mitigação dos efeitos são apontados ao longo dos estudos. Diante desse cenário, estratégias para limitar os impactos negativos das telas em atletas são fundamentais. Programas de treinamento que integram exercícios cognitivos e físicos podem ser eficazes para restaurar o equilíbrio. Como sugerem Ekkekakis e Petruzzello (2001), “a combinação de atividade física e estimulação cognitiva melhora a plasticidade neural e pode reverter danos causados por fatores ambientais, como o uso excessivo de dispositivos digitais”.

O impacto do tempo prolongado diante de telas vai além do bem-estar imediato, afetando diretamente processos cognitivos essenciais, como a atenção seletiva e a tomada de decisão. No esporte, onde a alta performance depende dessas habilidades, compreender e mitigar os efeitos negativos do comportamento digital é crucial. Promover um equilíbrio saudável entre tecnologia e prática esportiva pode ser a chave para potencializar tanto a saúde quanto o desempenho cognitivo. Como resumem Van Der Linden (2011), “a tecnologia é uma ferramenta poderosa, mas seu uso excessivo pode comprometer as capacidades cognitivas que definem a excelência humana”.

Ademais, a habilidade de manter o foco e a determinação, conforme enfatizado por Gross (2015), está intrinsecamente relacionada ao equilíbrio emocional. A superexposição digital, no entanto, interfere nesses aspectos ao ativar constantemente o sistema de recompensa cerebral, diminuindo a capacidade de concentração em tarefas de longo prazo (Santos; Almeida, 2023). Para atletas, esse impacto é particularmente prejudicial, uma vez que momentos decisivos exigem alto grau de concentração e estabilidade emocional.

Na área das modalidades coletivas, a dinâmica interpessoal e a capacidade de trabalhar sob pressão são habilidades cruciais. Lima e Santos (2022) destacam que atletas com maiores dificuldades emocionais têm desempenho inferior em momentos decisivos das competições, evidenciando a necessidade de intervenções que promovam o bem-estar emocional.

Além disso, o excesso de tempo de tela tem sido relacionado à diminuição das habilidades sociais e à redução da empatia, o que pode comprometer a coesão de equipe em esportes coletivos (Martins; Almeida, 2023). Em esportes de alto rendimento, onde o trabalho em equipe é fundamental, tais deficiências podem ser decisivas para o sucesso ou fracasso de uma temporada.

Outro aspecto relevante é a relação entre exposição a dispositivos eletrônicos e qualidade das interações interpessoais. Pesquisas apontam que atletas expostos a longos períodos de uso de tecnologia relatam maior sensação de isolamento, mesmo em ambientes coletivos (Figueiredo; Oliveira, 2021). Essa desconexão emocional pode aumentar os riscos de conflitos internos nas equipes e dificultar o desenvolvimento de estratégias eficazes de comunicação.

A exposição excessiva às telas, no entanto, não impacta apenas o desempenho individual, mas também o funcionamento do grupo. Estudos conduzidos por Santos e Almeida (2023) demonstraram que equipes com menor coesão emocional apresentam dificuldades em manter a sincronia em esportes coletivos. Isso reforça a necessidade de práticas que promovam a regulação emocional e o distanciamento saudável dos dispositivos eletrônicos.

A exposição excessiva às telas não é apenas um problema individual, mas também coletivo, especialmente em contextos que exigem alta interação e colaboração, como os esportes coletivos. Estudos recentes destacam que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode prejudicar a coesão emocional e o desempenho sincrônico das equipes. Segundo Santos e Almeida (2023), “a hiperconexão tecnológica afeta negativamente a empatia e a capacidade de comunicação interpessoal, essenciais para a manutenção de vínculos emocionais e operacionais dentro de grupos esportivos”.

Afinal, qual o papel da coesão emocional em esportes coletivos? A coesão emocional é um dos pilares para o sucesso de equipes em esportes coletivos, pois fortalece a confiança mútua e a sintonia entre os membros. Contudo, o tempo excessivo em telas pode interferir nesse aspecto ao promover isolamento e desconexão emocional. Como observado por Carron; Brawley e Widmeyer (1998), “a coesão é um fator determinante no desempenho esportivo, especialmente em modalidades que demandam interação constante e decisões rápidas entre os integrantes”.

A sincronia em esportes coletivos depende de uma comunicação eficaz e do alinhamento entre os atletas. Quando a exposição a dispositivos digitais diminui a capacidade de atenção compartilhada e a empatia, o desempenho coletivo pode ser seriamente comprometido. De acordo com Kabat-Zinn (2005), “as emoções têm um papel crucial na coordenação de grupos, sendo a base para respostas sincronizadas e tomadas de decisão conjuntas”.

Regulação emocional e a hiperconexão passam a ser foco de estudos das neurociências. A regulação emocional é essencial para o equilíbrio das relações interpessoais em equipes esportivas. No entanto, o excesso de tempo em dispositivos eletrônicos pode dificultar esse processo, uma vez que reduz o contato humano direto e a prática de habilidades socioemocionais. Para Gross (2015), “a regulação emocional eficiente depende da interação social presencial, que é diminuída em ambientes dominados pela interação digital”.

Existe um evidente comprometimento e uma relação presente na comunicação interpessoal e o impacto das telas. A comunicação interpessoal é frequentemente prejudicada pelo uso excessivo de dispositivos digitais, o que dificulta a expressão de sentimentos e a resolução de conflitos em grupos esportivos. Santos e Almeida (2023) reforçam que “o tempo excessivo em telas reduz a percepção de sinais emocionais sutis, limitando a capacidade de interpretar e reagir adequadamente às necessidades dos colegas de equipe”.

É possível pensar em estratégias para promover a coesão e o distanciamento saudável. Para mitigar os efeitos negativos da exposição às telas, é necessário implementar práticas que promovam o distanciamento saudável dos dispositivos e fortaleçam a coesão emocional da equipe. Programas que integram mindfulness, práticas de regulação emocional e atividades presenciais têm se mostrado eficazes. Segundo Kabat-Zinn (2005), “a atenção plena pode aumentar a empatia e melhorar a conexão interpessoal, contribuindo para o fortalecimento de vínculos grupais”.

Benefícios do equilíbrio digital para equipes esportivas também são evidentes. Manter um equilíbrio saudável no uso de tecnologias digitais não apenas melhora o desempenho individual, mas também potencializa a eficácia coletiva. Reduzir a exposição às telas permite maior foco em treinos e interações sociais, fortalecendo a comunicação e a confiança no grupo. Para Van Der Linden (2011), “a experiência de fluxo, essencial para o desempenho ideal, depende de um ambiente com menos distrações tecnológicas e maior integração emocional”.

A exposição excessiva às telas representa um desafio significativo para o funcionamento de equipes esportivas, afetando tanto a coesão emocional quanto a sincronia. No entanto, práticas que promovam a regulação emocional e o distanciamento saudável dos dispositivos podem minimizar esses impactos. A implementação de estratégias para fortalecer os vínculos interpessoais é essencial para que o coletivo alcance sua melhor performance. Santos e Almeida (2023) concluem que “o equilíbrio entre a tecnologia e a interação presencial é a chave para promover um ambiente esportivo mais coeso e eficiente”.

Por fim, é necessário destacar que o impacto da superexposição digital não é limitado ao contexto esportivo. Estudos em diferentes áreas indicam que a dependência de dispositivos eletrônicos tem implicações de longo prazo para a saúde mental e física.

Para atletas, entretanto, essas consequências podem ser amplificadas, dado o contexto de alta demanda emocional e física. Intervenções como educação sobre uso consciente da tecnologia e a promoção de práticas de mindfulness têm sido sugeridas como estratégias eficazes para mitigar esses impactos (Carvalho; Silva, 2022).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo foi conduzido com 237 atletas de modalidades coletivas (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) do interior de São Paulo. Os participantes foram selecionados por conveniência e responderam a um questionário elaborado via Google Forms.

Instrumentos de Coleta

O questionário utilizado foi dividido em três seções principais:

1. **Perfil sociodemográfico:** idade, gênero, modalidade praticada e nível de competição.
2. **Tempo de exposição às telas:** horas diárias despendidas em atividades digitais.
3. **Estado emocional:** avaliado por meio de uma escala adaptada baseada no Questionário de Ansiedade e Estresse para Atletas (QAEA), que inclui itens sobre ansiedade, controle emocional e bem-estar.

ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados por meio de estatísticas descritivas e inferenciais. Foi utilizado o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para calcular médias, desvio-padrão e realizar testes de correlação de Pearson, buscando identificar relações significativas entre o tempo de exposição às telas e os estados emocionais relatados pelos atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil dos Participantes

A amostra foi composta por 58% de homens e 42% de mulheres, com idade média de 22 anos (± 3 anos). As modalidades mais representadas foram futebol (35%), voleibol (28%), basquetebol (22%) e handebol (15%).

Exposição às Telas

Os participantes relataram uma média de 6,5 horas diárias de exposição às telas ($\pm 1,8$ horas). Os dispositivos mais utilizados foram smartphones (85%) e computadores (10%), com o restante distribuído entre televisão e tablets.

Estados Emocionais

Os resultados revelaram que atletas com maior tempo de exposição às telas apresentaram maiores níveis de ansiedade ($r = 0,62$; $p < 0,01$) e estresse ($r = 0,58$; $p < 0,01$), além de menor pontuação em controle emocional ($r = -0,45$; $p < 0,05$). Esses achados corroboram estudos anteriores, que apontam uma relação negativa entre o excesso de conectividade e a saúde mental (Santos; Almeida, 2023).

DISCUSSÃO

A relação entre o tempo de uso de dispositivos eletrônicos e a inaptidão emocional dos atletas levanta questões importantes sobre a necessidade de gestão do tempo de tela. Como sugerem Lima e Santos (2022), intervenções que promovam um uso consciente da tecnologia podem contribuir para a melhoria do bem-estar emocional e do desempenho esportivo. Essas intervenções podem incluir desde a implementação de estratégias para monitorar e limitar o tempo de tela até o incentivo ao uso de aplicativos que promovam mindfulness e práticas de relaxamento, de acordo com Greenfield (2014).

A atenção aos impactos do ambiente digital na saúde mental deve ser uma prioridade nas organizações esportivas, considerando que os atletas, muitas vezes, utilizam dispositivos eletrônicos não apenas para lazer, mas também como ferramentas para análise de desempenho e conexão com seus fãs. Essa dualidade pode dificultar o estabelecimento de limites saudáveis, tornando essencial a orientação de profissionais qualificados para equilibrar as demandas digitais e o bem-estar mental dos atletas.

Treinadores e psicólogos esportivos podem atuar como agentes de conscientização, promovendo discussões sobre o papel da tecnologia na vida dos atletas e encorajando práticas mais saudáveis. Essas iniciativas podem incluir workshops, dinâmicas em grupo e conversas individuais, que ofereçam suporte personalizado para cada atleta (Gazzaley; Rosen, 2016). O objetivo é criar um espaço onde eles se sintam à vontade para refletir sobre suas rotinas digitais e buscar mudanças positivas, sem necessariamente punir ou proibir o uso da tecnologia de maneira vazia, sem as devidas análises e explicações.

Outra abordagem importante é ensinar aos atletas estratégias de gerenciamento do tempo, ajudando-os a criar um equilíbrio entre a prática esportiva, o uso de dispositivos eletrônicos e momentos de descanso. O domínio dessa habilidade é crucial para evitar a sobrecarga mental e para preservar o foco necessário em treinamentos e competições. O planejamento de rotinas que considerem períodos de desconexão digital pode melhorar tanto o desempenho esportivo quanto a qualidade de vida dos atletas.

Adicionalmente, é importante reconhecer que o ambiente digital também pode ser uma fonte de pressão emocional, especialmente devido às redes sociais. A constante exposição a comentários, críticas e comparações pode gerar ansiedade e insegurança nos atletas, impactando sua confiança e desempenho. Por isso, é fundamental oferecer suporte psicológico para ajudá-los a lidar com essas demandas, desenvolvendo resiliência emocional e estratégias para filtrar as influências negativas do ambiente online.

As organizações esportivas precisam adotar uma abordagem holística, considerando que o bem-estar digital dos atletas faz parte de um contexto mais amplo de saúde física, emocional e mental. Criar uma cultura que valorize o equilíbrio entre os aspectos tecnológicos e humanos pode ser transformador, não apenas para os atletas, mas também para a equipe como um todo. Com essa visão integrada, é possível potencializar resultados e garantir uma trajetória esportiva mais saudável e sustentável.

Estudos futuros têm o potencial de oferecer uma compreensão mais aprofundada sobre como diferentes modalidades esportivas são afetadas pelo uso excessivo da tecnologia (Kahneman, 2011). Esportes coletivos, por exemplo, podem exigir abordagens específicas que enfatizem a coesão do grupo e a comunicação interpessoal, enquanto esportes individuais podem demandar estratégias focadas no gerenciamento do foco e na redução da ansiedade. Essas diferenças destacam a importância de personalizar intervenções para atender às necessidades únicas de cada modalidade.

Além das particularidades das modalidades, é fundamental considerar os desafios enfrentados por atletas de diferentes níveis de competição. Atletas amadores podem sofrer com a falta de orientação sobre o uso saudável da tecnologia, enquanto atletas profissionais, constantemente expostos à pressão de resultados e à mídia, podem necessitar de suporte mais robusto para lidar com as demandas digitais. Adaptar as intervenções a esses contextos pode ser essencial para o sucesso das estratégias adotadas.

Incorporar o uso equilibrado da tecnologia como parte das políticas de saúde e bem-estar no esporte não apenas fortalece a saúde mental dos atletas, mas também contribui para a construção de uma cultura esportiva mais sustentável. A conscientização sobre a importância desse equilíbrio deve começar desde cedo, durante as formações esportivas, para que os atletas cresçam com hábitos saudáveis e aprendam a gerenciar as pressões do ambiente digital desde o início de suas carreiras.

A implementação de programas educativos dentro de clubes e federações esportivas pode ser uma ferramenta poderosa para disseminar boas práticas. Esses programas poderiam abordar tópicos como a importância de limitar o uso de dispositivos em momentos de descanso, os impactos psicológicos do ambiente digital e estratégias para evitar a dependência tecnológica. Segundo Kahneman (2011), quando aliados ao acompanhamento profissional, esses esforços podem criar mudanças duradouras.

Além dos programas educativos, a tecnologia pode ser utilizada de maneira positiva para monitorar e equilibrar seu próprio impacto. Aplicativos que incentivem pausas regulares no uso das telas, alarmes para horários de descanso e ferramentas que promovam a autorregulação podem ser aliados na construção de hábitos digitais saudáveis. Essas soluções tecnológicas podem complementar as estratégias de gestão de tempo e bem-estar.

Outra área que merece atenção é a relação entre o uso das redes sociais e a identidade esportiva dos atletas. Estudos poderiam explorar como a busca por validação online afeta a percepção que os atletas têm de si mesmos e de suas performances. A introdução de práticas que incentivem a autocompaixão e o fortalecimento interno pode ser um diferencial para minimizar os impactos negativos dessa exposição constante.

No entanto, para que essas intervenções sejam eficazes, é crucial que haja um trabalho integrado entre diferentes profissionais que atuam no universo esportivo. Treinadores, psicólogos, nutricionistas e gestores devem colaborar para criar um ambiente onde o equilíbrio digital seja promovido de forma consistente. Essa colaboração pode ajudar a identificar sinais precoces de problemas e a implementar soluções antes que os impactos se tornem irreversíveis.

A construção de um ambiente esportivo saudável vai além do desempenho em competições. Ela inclui cuidar do indivíduo como um todo, reconhecendo que o equilíbrio entre tecnologia, esporte e saúde mental é fundamental para o desenvolvimento humano e profissional dos atletas. Esse cuidado holístico garante que o esporte não seja apenas um campo de competição, mas também um espaço de crescimento e bem-estar. Um ponto relevante é que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode interferir na qualidade do sono dos atletas, um fator crucial para a recuperação física e mental. Segundo Desmurget (2024), a exposição prolongada às telas, especialmente durante a noite, pode alterar os ciclos circadianos e prejudicar o descanso reparador.

Assim, estratégias educativas que abordem a higiene do sono e os malefícios da luz azul emitida por dispositivos são fundamentais no contexto esportivo. Outro aspecto que merece destaque é a maneira como o ambiente digital pode influenciar as emoções dos atletas. As redes sociais, por exemplo, podem ser uma fonte de comparação social negativa, afetando a autoestima e gerando ansiedade.

Conforme apontam Santos e Almeida (2023), a constante exposição a padrões irreais de sucesso e beleza nas mídias digitais pode contribuir para sentimentos de inadequação, especialmente em jovens atletas que estão em formação. Nesse sentido, criar uma cultura digital saudável requer uma abordagem multidisciplinar que envolva treinadores, psicólogos, familiares e os próprios atletas.

A conscientização sobre os benefícios e os riscos do ambiente digital, quando promovida desde as categorias de base, pode ter um impacto transformador na formação dos atletas. Esse processo educativo permite que os jovens desenvolvam uma relação saudável com a tecnologia desde cedo, aprendendo a utilizar as ferramentas digitais como aliadas no aprimoramento de suas habilidades esportivas e no acompanhamento de seu desempenho (Gross, 2015). Ao mesmo tempo, é fundamental que eles sejam orientados a reconhecer os limites do uso tecnológico, especialmente no que diz respeito à preservação de sua saúde mental e ao equilíbrio entre vida pessoal e esportiva.

Preparar os atletas para gerenciar as demandas tecnológicas e emocionais do esporte de alto rendimento exige um trabalho contínuo e multidisciplinar. Não basta abordar a questão de forma pontual; é necessário incluir o tema em programas de formação que contemplem aspectos como o controle da exposição às redes sociais, a gestão do tempo e a manutenção de rotinas que favoreçam a concentração e o descanso. Essas práticas não apenas ajudam a prevenir os efeitos negativos do uso excessivo da tecnologia, mas também oferecem ferramentas para lidar com a pressão psicológica que acompanha a competição em níveis elevados.

Para além destes detalhes, essa conscientização pode contribuir para a construção de uma cultura esportiva mais equilibrada, onde o desenvolvimento do atleta como ser humano seja tão valorizado quanto o alcance de resultados. Atletas que recebem essa formação têm mais chances de enfrentar os desafios do esporte com resiliência, sabendo equilibrar suas obrigações competitivas com a necessidade de cuidar de seu bem-estar físico, mental e emocional. Esse tipo de abordagem é essencial para criar um ambiente esportivo mais saudável, que favoreça tanto o desempenho individual quanto o coletivo.

Além das intervenções educativas, a criação de espaços de diálogo é essencial para que os atletas compartilhem suas experiências e dificuldades relacionadas ao uso de tecnologia. Grupos de apoio podem funcionar como ferramentas valiosas para a troca de estratégias e para a construção de uma relação mais saudável com o ambiente digital (Martins; Almeida, 2023).

Esses espaços também podem contribuir para a identificação precoce de sinais de sofrimento emocional, facilitando intervenções mais eficazes. A adoção de políticas institucionais voltadas para a gestão do tempo de tela é outro passo importante. Clubes e federações podem implementar horários de uso limitado de dispositivos eletrônicos, especialmente durante concentrações e períodos de treinamento intensivo.

Além disso, incentivar atividades offline, como práticas ao ar livre e momentos de desconexão, pode ajudar os atletas a equilibrar suas rotinas. Por fim, a tecnologia, quando usada de maneira equilibrada e estratégica, pode ser uma aliada no desenvolvimento esportivo. Aplicativos de monitoramento de desempenho, ferramentas de análise tática e plataformas de comunicação podem melhorar a eficiência do treinamento e facilitar o trabalho em equipe.

O desafio está em encontrar um equilíbrio que potencialize os benefícios da tecnologia sem comprometer o bem-estar emocional dos atletas. Portanto, a relação entre o uso de dispositivos eletrônicos e a saúde emocional dos atletas não deve ser negligenciada, segundo Figueiredo e Oliveira (2021).

É essencial que o esporte, como prática humana e social, acompanhe as transformações tecnológicas e desenvolva estratégias que garantam o uso consciente e equilibrado da tecnologia. Essa abordagem não apenas protege a saúde mental dos atletas, mas também promove um ambiente esportivo mais saudável e sustentável.

CONCLUSÃO

Os dados obtidos reforçam a necessidade de um olhar mais atento para os hábitos digitais dos atletas, especialmente em um contexto onde o uso da tecnologia é cada vez mais indispensável. Embora as ferramentas digitais sejam essenciais para comunicação e análise de desempenho, o uso descontrolado pode trazer consequências emocionais prejudiciais, destacando a importância do equilíbrio entre a prática esportiva e o ambiente virtual.

Outro ponto relevante é a conscientização dos próprios atletas sobre os impactos do excesso de exposição às telas. Incentivar a autorregulação e o desenvolvimento de hábitos saudáveis pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar emocional e do desempenho em competições. Promover espaços de diálogo sobre o tema pode ser um primeiro passo para engajar os atletas nesse processo.

Além disso, é fundamental integrar as famílias no planejamento de estratégias que auxiliem na moderação do uso da tecnologia. O apoio familiar pode desempenhar um papel relevante na construção de rotinas mais saudáveis, reforçando comportamentos positivos tanto dentro quanto fora das quadras e campos. É necessário ainda levar em consideração que o impacto das telas pode variar de acordo com a faixa etária e o nível de maturidade dos atletas. Adolescentes, por exemplo, podem ser mais vulneráveis aos efeitos nocivos da tecnologia devido ao desenvolvimento emocional em andamento, exigindo abordagens específicas para esse grupo.

A implementação de políticas internas nas organizações esportivas, que limitem o uso de dispositivos eletrônicos em momentos estratégicos, também pode ser uma medida eficaz. Criar ambientes livres de telas em concentrações e treinos, por exemplo, pode incentivar maior foco, interação social e descanso adequado.

A criação de ambientes livres de telas durante períodos estratégicos, como concentrações e treinos, não apenas favorece o foco e a interação social, mas também promove uma reconexão dos atletas com os aspectos fundamentais da prática esportiva. Sem a distração constante dos dispositivos eletrônicos, os atletas podem desenvolver maior atenção plena, o que pode impactar diretamente na qualidade dos treinos e na assimilação de táticas e estratégias propostas pelas equipes técnicas.

Além disso, limitar o uso de dispositivos eletrônicos pode facilitar a criação de um senso de união entre os membros da equipe. Momentos de desconexão digital são oportunidades para fortalecer vínculos interpessoais, estimulando o diálogo, a confiança mútua e o trabalho em equipe. Essa proximidade emocional pode ser um diferencial importante em modalidades coletivas, onde o desempenho de um indivíduo frequentemente depende da harmonia e sincronia do grupo.

É igualmente relevante considerar que a limitação do uso de dispositivos eletrônicos pode impactar positivamente a qualidade do descanso dos atletas. A exposição às telas antes de dormir é conhecida por prejudicar os ciclos de sono, reduzindo a recuperação física e mental. Implementar horários claros para a utilização da tecnologia pode favorecer uma rotina mais saudável, garantindo que os atletas estejam mais descansados e preparados para os desafios diários.

Essas políticas internas podem ser ampliadas para incluir momentos educativos, nos quais os atletas sejam orientados sobre os impactos do uso excessivo da tecnologia em sua saúde física e mental. Essas ações educativas podem estimular um uso mais consciente das ferramentas digitais, ajudando a criar uma relação equilibrada com a tecnologia, não apenas no contexto esportivo, mas também na vida cotidiana.

Por outro lado, o uso controlado da tecnologia também pode ser uma aliada no desempenho esportivo. Aplicativos de monitoramento de saúde, análises táticas e comunicação eficiente podem ser utilizados de forma consciente para otimizar resultados, desde que acompanhados por uma gestão responsável. Ademais, é imprescindível abordar o impacto psicológico das redes sociais sobre os atletas, que podem enfrentar pressão adicional ao serem expostos a críticas ou comparações online. Trabalhar a resiliência emocional e desenvolver habilidades de enfrentamento para lidar com esse tipo de situação é crucial.

Por fim, é importante lembrar que o bem-estar emocional dos atletas é tão fundamental quanto a preparação física. O equilíbrio entre mente e corpo deve ser o objetivo principal das equipes esportivas, visando não apenas a excelência competitiva, mas também a construção de carreiras saudáveis e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

CARRON, A.V.; BRAWLEY, L.R.; WIDMEYER, W.N. The measurement of cohesiveness in sport groups. In: SPINK, K.S. (Ed.). **Group Cohesion in Sport and Exercise**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

CARVALHO, R.; SILVA, J. Mindfulness e regulação emocional em atletas de alto rendimento. **Revista Brasileira**

de Psicologia do Esporte, v.18, n.3, p.45-58, 2022.

DESMURGET, M. **A fábrica de cretinos digitais**. São Paulo: Vestígio, 2024.

EKKEKAKIS, P.; PETRUZZELLO, S.J. Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology. **Psychology of Sport and Exercise**, v.2, n.3, p.177-202, 2001.

FIGUEIREDO, L.; OLIVEIRA, A. Tecnologia e isolamento emocional em contextos esportivos. **Psicologia e Sociedade**, v.20, n.2, p.112-124, 2021.

GAZZALEY, A.; ROSEN, L.D. *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. Cambridge: MIT Press, 2016.

GREENFIELD, S. *Mind Change: How Digital Technologies Are Leaving Their Mark on Our Brains*. London: Random House, 2014.

GROSS, J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In: GROSS, J.J. (Ed.). **Handbook of Emotion Regulation**. New York: Guilford Press, 2015.

KABAT-ZINN, J. *Onde quer que você vá, é você que está: a prática da atenção plena*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2005.

KAHNEMAN, D. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.

LIMA, R.; SANTOS, E. Habilidades emocionais em modalidades coletivas. **Revista Psicologia Aplicada ao Esporte**, v.6, n.2, p.50-65, 2022.

MARTINS, D.; ALMEIDA, P. Empatia e coesão em esportes coletivos. **Esporte e Psicologia Contemporânea**, v.9, n.3, p.77-89, 2023.

OLIVEIRA, S.; SANTOS, F.; PEREIRA, C. Processos cognitivos e uso de dispositivos eletrônicos em atletas. **Caderno de Psicologia do Esporte**, v.10, n.1, p.29-44, 2022.

SANTOS, R.; ALMEIDA, C. Coesão emocional e o impacto do uso de telas em equipes esportivas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.12, n.3, p.45-60, 2023.

VAN DER LINDEN, D. Mental fatigue and the control of cognitive processes: Effects on perseveration and planning. **Acta Psychologica**, v.137, n.3, p.393-400, 2011.

UNESP-LEPESPE-Rio Claro
Av 24A, 1515
Instituto de Biociências
Bela Vista
Rio Claro/SP
13506-900