

ENTRE A UNIÃO E DESEMPENHO: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE A COESÃO GRUPAL EM CONTEXTOS ESPORTIVOS COLETIVOS

HELENA DA CUNHA CARDOSO SOARES¹; FERNANDA MENDES KRÜGER²,
LARISSA REIS DE VASCONCELLOS³, LORENZO QUADROS DURASMO⁴,
VINICIUS DA SILVA BAQUINI⁵; VICTÓRIA HECKTHEUER HALLAL⁶

¹Universidade Católica de Pelotas – helena.cardoso@sou.ucpel.edu.br

²Universidade Católica de Pelotas – fernanda.kruger@sou.ucpel.edu.br,

³Universidade Católica de Pelotas – larissarvasc@gmail.com

⁴Universidade Católica de Pelotas – lorenzo.durasmo@sou.ucpel.edu.br

⁵Universidade Católica de Pelotas – vinicius.baquini@sou.ucpel.edu.br

⁶Universidade Católica de Pelotas – victoria.hallal@sou.ucpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A busca por alto rendimento é uma constante nos esportes coletivos, especialmente em contextos de intensa competitividade. Nesse cenário, aspectos psicológicos têm ganhado destaque, entre eles a coesão grupal, entendida como o grau de união e integração entre os membros de uma equipe na busca de objetivos comuns (WEINBERG; GOULD, 2017). Esse fator influencia atitudes, comportamentos e, potencialmente, o desempenho esportivo.

Estudos na psicologia do esporte indicam que equipes mais coesas tendem a apresentar melhor rendimento, maior resiliência e níveis mais elevados de motivação e comprometimento (VALLE, 2007). Ainda assim, há lacunas na literatura sobre a força e consistência dessa relação, sobretudo em contextos de alto rendimento. Pesquisas como as de CARRON e BRAWLEY (2012) caracterizam a coesão como um construto multifatorial, possuindo diferentes conceituações que envolvem aspectos sociais e funcionais da equipe. A coesão para a tarefa refere-se ao grau em que os membros colaboram para alcançar objetivos comuns relacionados ao desempenho coletivo, enquanto a coesão social diz respeito ao vínculo interpessoal, à afinidade e ao desejo dos membros de permanecer juntos, independentemente das metas de desempenho (WEINBERG & GOULD, 2017; CARRON & BRAWLEY, 2012). Diante disso, esta revisão narrativa tem como objetivo evidenciar a importância da coesão grupal para o desempenho em esportes coletivos, bem como compreender uma parcela da multifatorialidade de aspectos envolvidos na dinâmica das equipes, buscando contribuir para a prática de psicólogos do esporte e outros profissionais envolvidos no contexto esportivo.

2. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de identificar e discutir evidências sobre a relação entre coesão grupal e rendimento esportivo em equipes de esportes coletivos. Foram selecionados oito estudos empíricos, publicados entre 2015 e 2025, em português ou inglês que relacionassem a coesão grupal com desempenho esportivo ou que apresentassem a coesão como desfecho em contextos de esportes coletivos. A busca foi realizada nas bases PubMed, BVS e SciELO, utilizando descritores combinados como “*group cohesion*”, “*sports performance*” e “*sports psychology*”. A seleção dos artigos seguiu leitura de títulos, resumos e textos completos, com

análise qualitativa dos dados, organizados em categorias temáticas conforme a relevância para os objetivos da revisão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados oito estudos para essa revisão. Diversos apontam a coesão como um fator protetor frente a estados emocionais negativos e demandas psicológicas intensas. Em atletas jovens, maiores níveis de coesão estão associados a estados de humor mais positivos antes das competições, contribuindo para uma preparação emocional mais equilibrada (FOSCHIERA et al., 2022). Complementando essa perspectiva, AGUINAGA et al. (2021) demonstram que a coesão e as estratégias de enfrentamento atenuam os efeitos negativos da ansiedade competitiva, preservando o bem-estar psicológico dos atletas, mesmo em situações de alta pressão.

A coesão também interage com características individuais. No estudo de NASCIMENTO JÚNIOR (2022), atletas com traços de perfeccionismo adaptativo apresentaram maior percepção de coesão, possivelmente por valorizarem o esforço coletivo e a busca compartilhada por excelência. Esses achados sugerem que tanto fatores internos quanto externos contribuem para o fortalecimento dos vínculos grupais e, por consequência, para uma melhor gestão emocional no contexto competitivo.

Nos esportes coletivos, a coesão atua não apenas como fator de estabilidade emocional, mas também como mecanismo de engajamento e desempenho. Estudos de GU et al. (2022) identificam que a coesão grupal tem efeito direto sobre o engajamento, mediado pelo coletivismo psicológico, um fator que reforça o sentido de pertencimento e responsabilidade compartilhada. Equipes coesas tendem a apresentar atletas mais confiantes, resilientes e motivados, que se dedicam com entusiasmo às atividades esportivas.

A relação entre coesão, paixão e resistência mental também é destacada em outro estudo de GU et al (2022), sugerindo que ambientes coesos oferecem clima de suporte emocional e incentivo mútuo, promovendo experiências esportivas mais positivas. Isso amplia o papel da coesão para além do desempenho técnico, mostrando sua contribuição para a formação de atletas mentalmente fortes e comprometidos com a coletividade.

A presença de lideranças, exercidas por técnicos ou atletas, também se mostrou relevante para a integração da equipe e a formação da coesão grupal. FREIRE et al. (2022) demonstram que a qualidade da relação entre treinador e atletas (CAR) impacta positivamente tanto a coesão para a tarefa quanto a coesão social, favorecendo o comportamento coletivo, o desenvolvimento interpessoal e a permanência dos jovens no esporte. Em atletas de elite, estilos de liderança mais positivos também se associam a níveis elevados de coesão, como observado em jogadores profissionais de futsal. Complementarmente, WANG et al. (2021) destacam que a liderança servidora entre atletas contribui para a redução do burnout e fortalece a confiança e cooperação no grupo. Assim, diferentes formas de liderança atuam como facilitadoras da coesão e da saúde mental dos esportistas.

4. CONCLUSÕES

Esta revisão narrativa evidenciou que a coesão grupal é determinante para o desempenho em esportes coletivos, promovendo engajamento, motivação, bem-estar-resiliência e atuando como reguladora emocional contra ansiedade

pré-competitiva e burnout, sobretudo quando aliada a estilos de liderança positivos e vínculos sociais sólidos. Compreendida como um construto multifatorial, influenciado por liderança, traços individuais e clima psicológico, a coesão reforça a necessidade de intervenções integradas por psicólogos do esporte e outros profissionais. Estratégias que cultivem confiança, metas compartilhadas e um ambiente de apoio mútuo são essenciais para formar equipes coesas, saudáveis e eficazes. Por fim, estudos futuros devem investigar em profundidade os mecanismos que ligam coesão e desempenho, ampliando o alcance das intervenções em contextos de alto rendimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOULD, D.; WEINBERG, R.S. Group cohesion. In: WEINBERG, R.S.; GOULD, D. (Eds.). ***Foundations of sport and exercise psychology***. Champaign: Human Kinetics, 2017. Cap. 8, p. 165 – 186.

VALLE, M.P. do. **Dinâmicas de grupo aplicadas à psicologia do esporte**. São Paulo: Vetor Editora, 2007.

CARRON, A. V.; BRAWLEY, L. R. Cohesion: Conceptual and Measurement Issues. *Small Group Research*, **Thousand Oaks**, v. 43, n. 6, p. 726–743, 2012.

FOSCHIERA, D.B.; FACCO-STEFANELLO, J.M.; SANTOS-LEGNANI, R.F.; LEGNANI, E. Association between group cohesion and pre-competition mood states in youth athletes. ***Cuadernos de Psicología del Deporte***, Murcia, v. 22, n. 3, p. [48-57], 2022.

AGUINAGA, I.; HERRERO-FERNÁNDEZ, D.; SANTAMARÍA, T. Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Murcia, v. 21, n. 1, p. 86–101, 2021.

NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. et al. Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. ***Cuadernos de Psicología del Deporte***, Murcia, v. 18, n. 3, p. 252-267, 2018.

GU, Y.; LI, X.; LIU, Y.; WANG, Y. Relationships among Sports Group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s.l.], v. 19, n. 9, p. 4987, 2022.

GU, Y.; LI, X.; LIU, Y.; WANG, Y. Relationships among Sports Group Cohesion, Passion, and Mental Toughness in Chinese Team Sports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [s.l.], v. 19, n. 22, p. 15209, 2022

FREIRE, G. L. M.; SANTOS, M. M.; MORAES, J. F. V. N.; GRANJA, C. T. L.; ANACLETO, F. N. A.; OLIVEIRA, D. V.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. The role of the relationship with the coach in the group environment in school sports. ***Acta Colombiana de Psicología***, [s.l.], v. 25, n. 2, p. 171-180, 2022.

WANG, Y. S.; HU, H.-Q.; CHEN, Z.; YANG, Y. How servant leadership impact the cohesion and burnout of female athlete and how self-identity intermediate the association between servant leadership, cohesion and burnout. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, [s.l.], **v. 30**, **n. 1**, p. 204–217, 2021