

## RELAÇÃO PAIS-FILHOS NO DESPORTO: “Sou o teu maior fã!”

### PARENTS AND ATHLETES RELATIONSHIP: “I’m the biggest fan!”

Marco Teixeira<sup>1</sup>

A. Rui Gomes<sup>2</sup>

Catarina Morais<sup>3</sup>

#### Resumo

O desporto constitui um espaço de desenvolvimento social e emocional, onde os pais desempenham um papel determinante no bem-estar e motivação dos jovens atletas. O presente artigo analisa os efeitos do comportamento parental no contexto desportivo, apresentando o Modelo da Eficácia da Comunicação como referencial para compreender e promover interações eficazes entre pais e filhos-atletas. Neste modelo propõe-se que perfis comunicacionais positivos potenciam a confiança e o prazer pela prática desportiva, enquanto perfis comunicacionais negativos geram ansiedade e afastamento. O artigo propõe ainda orientações práticas para uma comunicação parental equilibrada, centrada na compreensão, na escuta ativa e no reforço do esforço. Conclui-se que a qualidade da comunicação parental é decisiva para transformar o desporto num espaço de crescimento mútuo, onde pais e filhos aprendem, através da experiência, o verdadeiro significado de crescer juntos.

**Palavras-chave:** Influência dos pais; Comunicação; Esporte infantil.

#### Abstract

Sport represents a social and emotional learning environment in which parents play a crucial role in shaping young athletes’ motivation and well-being. This paper examines the effects of parental behavior in sport and introduces the Communication Efficacy Model as a framework for understanding and enhancing parent–athlete interactions. In this model, it is proposed that positive communication profiles enhance confidence and enjoyment in sports, while negative communication profiles generate anxiety and lack of engagement. Practical recommendations are offered to promote balanced and intentional communication based on listening, emotional regulation, and reinforcement of effort rather than outcomes. Overall, effective parental communication emerges as a key factor in turning sport into a shared process of growth, where both parents and children learn what it truly means to grow together.

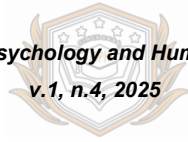
**Keywords:** Parents influence; Communication; Children’s sport.

---

<sup>1</sup> Escola de Psicologia. Universidade do Minho. Braga, Portugal. Email: [marco\\_andre\\_teixeira@hotmail.com](mailto:marco_andre_teixeira@hotmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8744-4811>.

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Psicologia. Escola de Psicologia. Universidade do Minho. Braga, Portugal. E-mail: [rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6390-9866>.

<sup>3</sup> Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano, Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa. E-mail: [ctmorais@ucp.pt](mailto:ctmorais@ucp.pt); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9881-3514>.



## 1 INTRODUÇÃO

O esporte é mais do que competição: é um espaço de desenvolvimento social e educação emocional (Schwebel *et al.*, 2016). Qualquer pessoa que já assistiu a um jogo esportivo juvenil conhece a cena: pais nas arquibancadas, olhos acompanhando cada movimento, corações acelerados a cada erro, cada gol, cada torcida. Para muitos, é apenas uma partida. Para outros, é mais do que um jogo – é um espelho de amor, orgulho e nervosismo. Eles querem que seus filhos tenham sucesso, sejam felizes e se sintam capazes.

No entanto, há um equilíbrio delicado entre a vontade de ajudar e a capacidade de ajudar. O envolvimento dos pais não é um problema. Pelo contrário, é uma parte essencial do desenvolvimento dos jovens atletas - o verdadeiro desafio está em como os pais escolhem se envolver. Quando o entusiasmo se transforma em pressão, ou quando a preocupação se torna controle, a experiência esportiva assume uma forma diferente. O apoio perde o seu significado e o campo de jogo deixa de ser um espaço de crescimento e torna-se um local onde o afeto e a atenção são medidos através do desempenho.

Este artigo aprofunda (1) os efeitos dos comportamentos dos pais no desporto, (2) o Modelo de Eficácia da Comunicação como pano de fundo para compreender os comportamentos dos pais no desporto e (3) sugestões práticas para o comportamento dos pais no desporto.

## 2 EFEITOS DO COMPORTAMENTO PARENTAL

A investigação sobre a influência dos pais no esporte juvenil expandiu-se consideravelmente nos últimos anos, revelando um quadro matizado de como os pais afetam a experiência dos filhos no esporte (Morais *et al.*, 2025; Rouquette *et al.*, 2021; Teixeira *et al.*, 2024). Na verdade, os pais foram associados a efeitos positivos e negativos no bem-estar dos atletas.



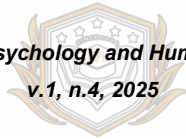
## 2.1 Efeitos positivos

Quando os pais demonstram carinho, compreensão e expectativas realistas, os atletas tendem a relatar maior motivação intrínseca, orientação para a tarefa e prazer (Morais *et al.*, 2025). Pode-se dizer que os atletas que percebem seus pais como encorajadores e sem julgamentos também são mais propensos a vivenciar o esporte como um contexto de crescimento pessoal, em vez de avaliação, onde comportamentos parentais de apoio estão associados a maior autoconfiança, persistência e estabilidade emocional (Burke, 2023; Mossman; Cronin, 2019; Tamminen *et al.*, 2016). Esses comportamentos criam uma sensação de segurança psicológica que permite ao jovem atleta explorar desafios sem medo de críticas ou retirada de aprovação.

## 2.2 Efeitos negativos

Quando o envolvimento dos pais se torna excessivo, as consequências costumam ser prejudiciais. Comentários excessivamente críticos, pressão para vencer ou expectativas irreais têm sido associados ao aumento da ansiedade de desempenho, perfeccionismo e medo do fracasso (Teixeira *et al.*, 2024). Atletas expostos a tais padrões podem interpretar os erros como uma inadequação pessoal, o que pode reduzir sua motivação intrínseca e senso de competência (Charbonneau *et al.*, 2020). Eles também podem experimentar tensão no contexto familiar, percebendo que a autoestima está associada aos resultados do desempenho (Morais *et al.*, 2025). A literatura, portanto, converge para um princípio central: a qualidade do relacionamento parental determina se o envolvimento funciona como um facilitador do desenvolvimento ou como um obstáculo a ele.

Não nos enganemos: a maioria dos pais, provavelmente, age com as melhores intenções. Eles dão conselhos, fazem sugestões e analisam desempenhos, na esperança de motivar e orientar. No entanto, para o atleta, essas palavras muitas vezes soam diferentes. O que os pais percebem como orientação, os filhos podem interpretar como pressão. O que parece ser apoio para uns, pode parecer vigilância para outros. Mas onde está a diferença? Não está no afeto ou na atenção, mas na comunicação.



### **3 PAIS NO ESPORTE: O MODELO DE EFICÁCIA DA COMUNICAÇÃO**

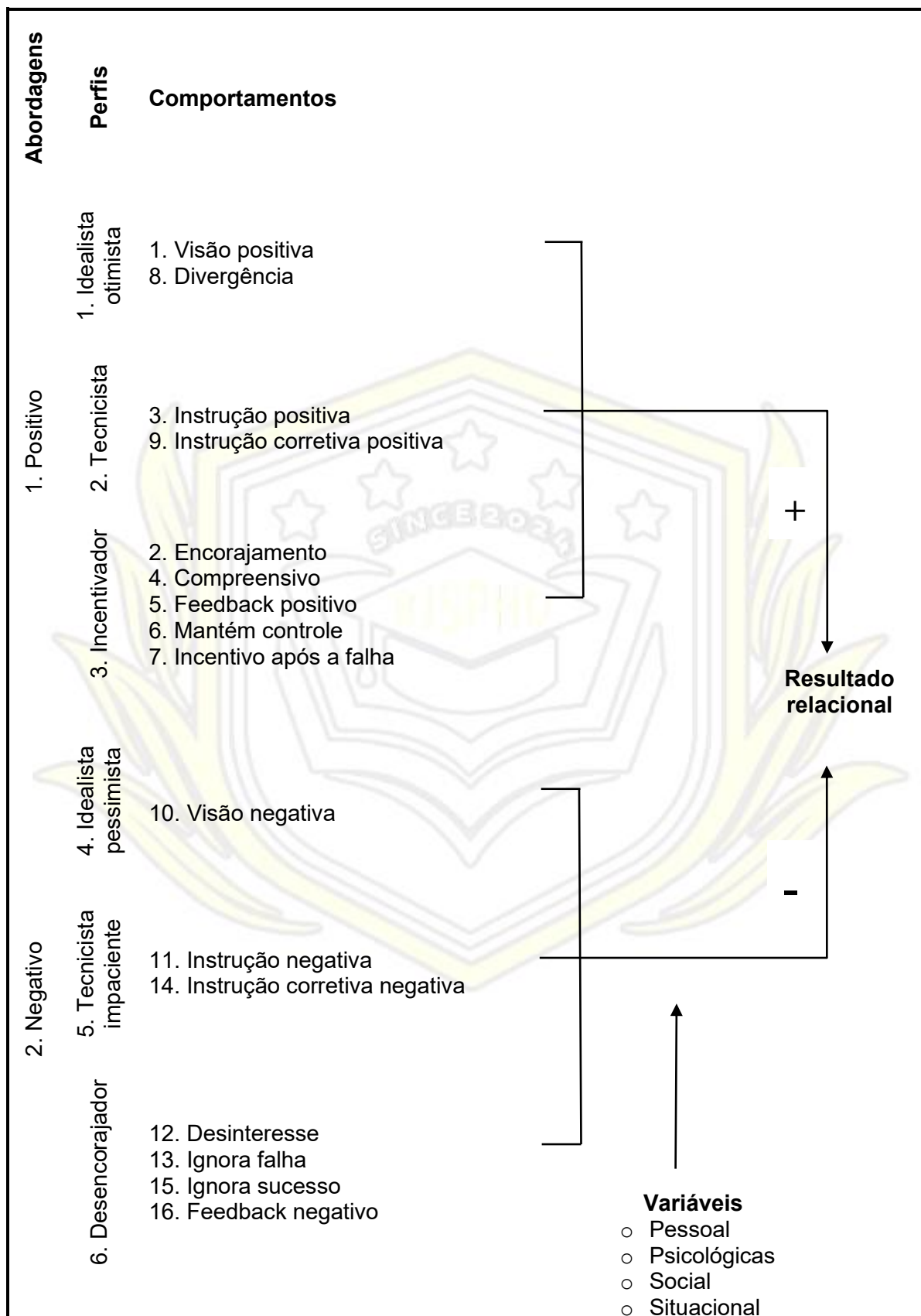
#### **3.1 O modelo de eficácia da comunicação**

O Modelo de Eficácia da Comunicação visa compreender e promover processos de comunicação eficazes em contextos de desenvolvimento, incluindo o desporto. O modelo tenta explicar como comportamentos comunicativos distintos podem produzir resultados relacionais diferentes (ver Figura 1). De acordo com o modelo, a comunicação não é uma troca passiva de informações, mas um processo adaptativo e intencional que surge em resposta a exigências relacionais. O modelo identifica 16 comportamentos de comunicação organizados por abordagens de comunicação (por exemplo, positivas e negativas) e por perfis de comunicação (por exemplo, idealista otimista, tecnicista, incentivador, idealista pessimista, tecnicista impaciente e desmotivador).

Especificamente, o modelo propõe que o uso de comportamentos de comunicação positivos produz resultados relacionais positivos (ou, na pior das hipóteses, resultados relacionais neutros), enquanto comportamentos de comunicação negativos produzem resultados relacionais negativos (ou, na melhor das hipóteses, resultados relacionais neutros).

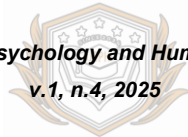
Também é importante ressaltar que a relação entre comportamentos de comunicação e resultados relacionais depende de várias variáveis, nomeadamente características pessoais (por exemplo, personalidade), psicológicas (por exemplo, autoconfiança, autoestima), sociais (por exemplo, pressão dos pares) e situacionais (por exemplo, oportunidade de debater ideias) que identificam o processo de comunicação. Nesse sentido, a comunicação positiva tende a gerar resultados relacionais positivos, enquanto comportamentos negativos tendem a criar conflitos ou distância.

**Figura 1** – Modelo de eficácia da comunicação



**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2025





### 3.2 Então, eu tomo a iniciativa e isso tem um impacto!

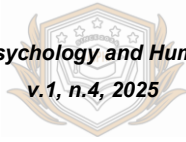
Dentro do modelo, os comportamentos comunicativos são operacionalizados ao longo de dois eixos principais – Iniciativa e Impacto – abrangendo quatro categorias principais com 16 comportamentos distintos: (1) Espontâneo Positivo: visão positiva, incentivo, instrução positiva, compreensão; (2) Reativo Positivo: feedback positivo, manter o controle, incentivo após o fracasso, discordância, instrução positiva corretiva; (3) Espontâneo negativo: visão negativa, instrução negativa, desinteresse; e (4) Reativo negativo: ignorar o fracasso; instrução negativa corretiva, ignorar o sucesso e feedback negativo (ver Figura 2).

**Figura 2 – Comportamentos comunicacionais**

		Eixo: Iniciativa	
		Espontâneo	Reativo
Eixo: Impacto	Positivo Benéfico	1. Visão positiva 2. Encorajamento 3. Instrução positiva 4. Compreensivo	5. Feedback positivo 6. Mantém controle 7. Encorajamento após a falha 8. Divergência 9. Instrução corretiva positiva
	Negativo Prejudicial	10. Visão negativa 11. Instrução negativa 12. Desinteresse	13. Ignora a falha 14. Instrução corretiva negativa 15. Ignora sucesso 16. Feedback negativo

**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2025

A combinação desses comportamentos define o impacto da comunicação: se ela promove o envolvimento e a confiança ou, ao contrário, provoca retraimento e insegurança. No contexto entre pais e atletas, comportamentos positivos espontâneos - como incentivo ou compreensão empática - são particularmente importantes, pois fortalecem a percepção da criança de apoio e autonomia.



Comportamentos negativos reativos, como feedback crítico ou desconsideração pelo esforço, estão frequentemente ligados à frustração e à redução da motivação. Ao identificar os comportamentos definidos, somos capazes de compreender melhor os padrões que a comunicação segue, bem como o impacto na relação entre pais e atletas. Esses padrões permitem-nos criar perfis comunicacionais, conforme explicado abaixo.

### **3.3 Que tipo de fã eu sou?**

No Modelo de Eficácia da Comunicação, são identificados seis perfis comunicacionais, refletindo padrões consistentes de comportamento e seus efeitos relacionais, divididos em (1) perfis positivos (por exemplo, idealista otimista, tecnicista e incentivador) e (2) perfis negativos (por exemplo, idealista pessimista, tecnicista impaciente e desmotivador).

A Figura 3 apresenta os perfis comunicacionais aplicados à relação específica entre pais e atletas. Aplicados à relação entre pais e atletas, esses perfis revelam que a comunicação parental eficaz não é definida pela quantidade de feedback dado, mas pelo equilíbrio entre iniciativa e impacto.

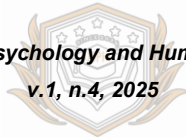
Os perfis “Idealista Otimista”, “Incentivador” e “Técnico” representam as formas mais adaptativas de interação parental: eles combinam atitudes positivas em relação ao esporte e sintonia emocional com orientação construtiva. Em contrapartida, os perfis “Idealista pessimista”, “Técnico impaciente” e “Desencorajador” podem, sem intenção, minar os valores, a autonomia e a motivação intrínseca da criança.

**Figura 3 – Perfis comunicacionais: Aplicação ao esporte**

<b>Perfil positivo</b>	<b>Comportamentos comunicacionais</b>	<b>Aplicação ao esporte</b>
Idealista otimista	Combina visão positiva com divergência.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais acreditam nos benefícios dos esportes para o desenvolvimento geral dos atletas e reforçam os valores positivos dos esportes em seus filhos.</li> <li>• Os pais não permitem que seus filhos assumam comportamentos inadequados nos esportes e discordam respeitosamente, ao mesmo tempo em que os convidam a refletir: “O que você poderia fazer de diferente da próxima vez?”</li> </ul>
Tecnicista	Concentra-se na instrução positiva e na instrução positiva corretiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais analisam os momentos-chave do jogo, reforçando os progressos dos atletas, sem interferir nas instruções técnicas dos treinadores.</li> <li>• Os pais analisam, em tom calmo, as falhas e os erros dos atletas durante os treinos e as competições, fornecendo feedback útil para melhorar esses aspectos, mas sem interferir nas instruções técnicas dos treinadores.</li> <li>• Os pais monitoram as rotinas pré e pós-jogo (por exemplo, equipamento, nutrição, descanso).</li> </ul>
Incentivador	Enfatiza o incentivo, a compreensão, o feedback positivo, o controle e o incentivo após o fracasso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Após os erros, os pais oferecem incentivo e compreensão (“Estou orgulhoso de como você continuou, você se saiu muito bem!”).</li> <li>• Os pais enfatizam a diversão e o prazer em vez dos resultados da competição.</li> </ul>
<b>Perfil negativo</b>	<b>Comportamentos comunicacionais</b>	<b>Aplicação ao esporte</b>
Idealista pessimista	Demonstra visão negativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais não acreditam nos efeitos positivos dos esportes ou são contra a vontade dos filhos de praticar esportes.</li> </ul>
Tecnicista impaciente	Prioriza a instrução negativa e a instrução negativa corretiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais interrompem ou corrigem das arquibancadas: “Concentre-se! Você está fazendo errado de novo!”.</li> <li>• Os pais fazem análises detalhadas após o jogo, em tom crítico, sem levar em consideração o papel do treinador.</li> <li>• Os pais desconsideram as emoções: “Pare de ficar chateado, é por isso que você não ganha”.</li> </ul>
Desencorajador	Demonstra desinteresse, ignora o sucesso e o fracasso e presume que receberá feedback negativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pais raramente assistem aos jogos ou demonstram interesse.</li> <li>• Os pais respondem minimamente aos fracassos ou conquistas: “Isso não é nada de especial”.</li> <li>• Após os erros, os pais concentram-se no erro: “Você jogou muito mal hoje”.</li> </ul>

**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2025





#### **4 IMPLICAÇÕES PRÁTICAS: “COMO POSSO AGIR?”**

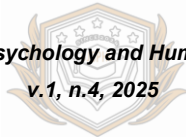
Como afirmado anteriormente, o esporte é um espaço de crescimento e desenvolvimento. Esse desenvolvimento é extremamente influenciado pelo comportamento dos pais, pois as crianças imitam o que veem, de acordo com a teoria da aprendizagem social de Bandura (Bandura; Walters, 1977). Nesse sentido, é importante lembrar constantemente que o atleta também é uma criança, um filho, uma filha.

Então, que tipo de comportamento os pais devem ter no contexto esportivo? Do ponto de vista prático, os pais devem incentivar a participação esportiva, ao mesmo tempo em que compreendem e se alinham positivamente com os objetivos do atleta para o esporte. Os pais também devem colaborar com o clube e a equipe (por exemplo, treinadores) sem interferir, garantindo as condições oferecidas pelo clube e fornecendo ao clube informações sobre a condição e a saúde da criança. Isso também significa deixar que os treinadores cuidem dos aspectos técnicos, enquanto os pais se concentram no apoio emocional e motivacional.

Todos têm uma função a cumprir, e a função dos pais é reforçar o compromisso do atleta com o esporte, atribuir responsabilidades, elogiar a evolução, o progresso e o esforço, sem comparações com os outros. Em outras palavras, os pais devem equilibrar ambição com compreensão, mantendo expectativas baseadas em cuidado e compreensão, onde apoio deve significar desafio, não pressão. Trata-se de ser um modelo positivo, demonstrando apreço, apoio e otimismo, e evitando comentários negativos, conselhos ou orientações a outras pessoas (por exemplo, treinadores e outros atletas). Vencer não passa de uma meta de longo prazo. Ver a criança evoluir como pessoa e atleta é um processo diário.

#### **5 CONCLUSÃO**

A comunicação nunca é neutra, ela fortalece ou enfraquece a confiança. O Modelo de Eficácia da Comunicação nos lembra que a interação consciente é uma forma de educação. Não se trata de fazer mais, mas de fazer melhor: ouvir com curiosidade, falar com gentileza e agir com intenção. Promover uma comunicação eficaz no esporte exige que os pais passem de reagir para interagir.



O Modelo de Eficácia da Comunicação fornece orientações práticas para essa mudança — os pais devem se comunicar com um objetivo claro, concentrando-se nas necessidades do atleta, e não em suas próprias expectativas. Quando os pais interagem com intenção, eles transformam sua presença de supervisão em colaboração, promovendo um ambiente de responsabilidade compartilhada e crescimento mútuo, ajudando seus filhos a internalizar lições de vida que nenhuma medalha pode substituir: resiliência, autoconsciência, empatia e respeito.

Um jovem atleta que ouve “Estou orgulhoso de como você se comportou” após uma derrota aprende que o esforço é mais valorizado do que o resultado. Quando os pais abordam as emoções em vez de corrigi-las, a criança aprende que as emoções fazem parte do crescimento, não são sinais de fraqueza. E quando ambos podem conversar abertamente sobre a experiência - não apenas sobre o placar -, o esporte se torna uma linguagem comum de conexão, onde a competição deixa de dividi-los. Torna-se um ponto de encontro, um processo comum de aprendizado. O impacto desses pequenos momentos é profundo. Anos mais tarde, a criança pode esquecer o resultado do torneio, mas vai se lembrar da sensação de segurança que lhe permitiu jogar livremente, em cada corrida, em cada olhar. Em cada ação. Essa sensação de liberdade é o que sustenta a motivação, a confiança e o envolvimento a longo prazo no esporte — e na vida.

No final das contas, o esporte é apenas o palco. O verdadeiro desempenho acontece no relacionamento. Cada treino, cada conversa, cada emoção compartilhada contribui para um roteiro mais profundo: a história de duas pessoas aprendendo, por meio do esporte, o que realmente significa crescer juntas.

## REFERÊNCIAS

BANDURA, A.; WALTERS, R. H. **Social learning theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall, 1977.

BURKE, S. et al. Athletes' perceptions of unsupportive parental behaviours in competitive female youth golf. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 35, n. 6, p. 960-982, 2023.

CHARBONNEAU, E. F.; CAMIRÉ, M. Parental involvement in sport and the satisfaction of basic psychological needs: Perspectives from parent-child dyads. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, n. 5, p. 655-671, 2020.

Gomes, A. R. Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspectiva teórica e implicações práticas. **Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada**, v. 1, n. 1, 1-24, 2023.

MORAIS, C. et al. Athletes' perspective on parental involvement, motivation, and performance throughout a football season. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 25, n. 3, p. 527-538, 2025.

MOSSMAN, G. J.; CRONIN, L. D. Life skills development and enjoyment in youth soccer: The importance of parental behaviours. **Journal of sports sciences**, v. 37, n. 8, p. 850-856, 2019.

ROUQUETTE, O. Y. et al. The influence of perceived parental responsiveness on athletes' goal accomplishment, trait cognitive sport anxiety, and thriving: A semi-longitudinal study. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 57, p. 102044, 2021.

SCHWEBEL, F. J.; SMITH, R. E.; SMOLL, F. L. Measurement of Perceived Parental Success Standards in Sport and Relations with Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Achievement Goal Orientation: Comparing Parental and Coach Influences. **Child Development Research**, v. 2016, n. 1, p. 7056075, 2016.

TAMMINEN, K. A.; MCEWEN, C. E.; CROCKER, P. R. Perceived parental support, pressure, and the socialization of adolescent athletes' coping. **International Journal of Sport Psychology**, 2016.

TEIXEIRA, M.; MORAIS, C.; GOMES, A. R. The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, p. 31969, 2024.

Este estudo foi realizado em dois centros de investigação: Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi/UM), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, sendo suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através de fundos nacionais (UIDB/01662/2020) e Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano (CEDH) da Universidade Católica Portuguesa, sendo suportado financeiramente pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, através de fundos nacionais (UIDB/04872/2020).