

O vestiário nos esportes coletivos: motivação, coesão e pertencimento em uma revisão integrativa

Rodolfo Guimarães Silva¹

<https://orcid.org/0000-0002-2933-339X>

Gabriel de Oliveira Ribeiro Couto¹

<https://orcid.org/0009-0007-0244-0789>

Mateus Souza do Carmo Diniz¹

<https://orcid.org/0009-0002-3975-5729>

1 - Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA)

Resumo: O vestiário é frequentemente tratado como espaço secundário em relação ao treino e à competição. Entretanto, nos esportes coletivos, ele constitui um ambiente informal de convivência no qual os atletas constroem vínculos, negociam papéis, compartilham emoções, desenvolvem normas e elaboram uma identidade coletiva. Este artigo analisa o valor psicossocial do vestiário e sua relação com a motivação dos atletas por meio de uma revisão integrativa da literatura. Foram consultados trabalhos acadêmicos sobre vestiário, comportamento entre companheiros, coesão, clima motivacional, identidade social, liderança, segurança psicológica, apoio social e burnout em esportes coletivos. O corpus analítico reuniu 20 estudos empíricos, revisões e meta-análises publicados entre 2008 e 2025, incluindo pesquisas diretamente relacionadas ao vestiário e estudos sobre mecanismos sociais que ocorrem nesse espaço. Os achados indicam que o vestiário não aumenta a motivação de maneira automática nem pode ser reduzido a um local físico. Seu efeito depende da qualidade das interações, da liderança, das normas coletivas e do grau de inclusão. Ambientes baseados em apoio, comunicação, reconhecimento e pertencimento favorecem a motivação autodeterminada, a coesão, a segurança psicológica, o compromisso e a disposição para enfrentar situações competitivas. Em contrapartida, exclusão, rivalidade, humilhação, bullying, panelinhas e comportamentos antissociais podem produzir ansiedade, burnout, isolamento e afastamento esportivo. Conclui-se que o vestiário deve ser compreendido como uma dimensão estratégica da preparação esportiva e da gestão das equipes, embora ainda sejam necessárias pesquisas longitudinais e estudos que isolem diretamente seus efeitos.

Palavras-chave: esportes coletivos; vestiário; motivação; coesão de equipe; psicologia do esporte.

Declaração de IA generativa e tecnologias assistidas por IA no processo de escrita

Durante a preparação deste trabalho, o(s) autor(es) usaram Undermind para busca de artigos. Depois de usar esta ferramenta/serviço, o(s) autor(es) revisaram e editaram o conteúdo conforme necessário e assumiram total responsabilidade pelo conteúdo da publicação.

INTRODUÇÃO

O desempenho nos esportes coletivos depende de mais do que a soma das capacidades individuais. Jogadores precisam coordenar ações, interpretar sinais, confiar

nos companheiros, aceitar funções, lidar com erros e manter o compromisso com objetivos compartilhados. Por isso, fatores relacionais e psicossociais ocupam posição central no funcionamento das equipes.

Nesse contexto, o vestiário pode ser compreendido como um espaço que vai além de sua dimensão física, reunindo interações, rituais, acolhimento, expressão de emoções e normas coletivas que tornam visíveis as dinâmicas de inclusão, liderança e apoio entre os atletas. Essa função se relaciona às duas dimensões da coesão de grupo: a coesão de tarefa, voltada à união para treinar e competir, e a coesão social, ligada à amizade e à integração entre os membros (Eys et al., 2022). Embora distintas, ambas se influenciam, e as evidências mostram que a coesão está positivamente associada ao desempenho, sobretudo a coesão de tarefa (Italia, 2014; Grossman et al., 2021), sugerindo que um ambiente social saudável favorece coordenação, confiança, esforço coletivo e permanência no grupo.

A motivação dos atletas também não deve ser entendida apenas como quantidade de esforço. A teoria da autodeterminação distingue formas mais autônomas de motivação, associadas a interesse, identificação e escolha, de formas controladas, sustentadas por medo, punição, aprovação externa ou comparação social. Em equipes, a satisfação das necessidades de autonomia, competência e pertencimento é influenciada pelo clima criado por treinadores e companheiros.

Diante disso, o problema central desta revisão é: qual é o valor do vestiário nos esportes coletivos e por quais mecanismos ele pode contribuir para a motivação, a coesão e o funcionamento dos atletas? O objetivo é analisar criticamente as evidências disponíveis, identificando tanto os efeitos favoráveis de um ambiente inclusivo quanto os riscos de um vestiário marcado por exclusão, rivalidade e violência simbólica.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, abordagem adequada para reunir estudos com diferentes desenhos metodológicos e produzir uma síntese ampla sobre fenômenos complexos. A revisão não teve como objetivo calcular um efeito combinado único, mas integrar evidências quantitativas, qualitativas, revisões teóricas e meta-análises.

A pergunta orientadora foi formulada da seguinte maneira: como o ambiente social do vestiário, incluindo interações entre companheiros, liderança, normas e comunicação,

relaciona-se à motivação, à coesão, ao pertencimento, ao bem-estar e ao desempenho em esportes coletivos?

A busca foi realizada no corpus acadêmico disponível no workspace de pesquisa, com recuperação semântica e rastreamento de referências relacionadas. Foram utilizados termos em português, inglês e espanhol, incluindo combinações equivalentes a: locker room and sport, team cohesion and motivation, teammate prosocial behavior, motivational climate, social identity in team sport, psychological safety, team identification, social support, burnout e bullying or hazing in sport.

A seleção priorizou trabalhos publicados entre 2008 e 2025, mas também considerou estudos anteriores quando apresentavam relevância conceitual ou evidência direta sobre coesão, emoções ou funcionamento de grupos esportivos. Os títulos e resumos foram examinados inicialmente. Nos estudos com texto completo disponível, foram analisados método, amostra, instrumentos, resultados, limitações e implicações práticas.

Foram incluídos estudos que analisaram atletas de esportes coletivos ou equipes com alta interdependência; abordaram diretamente o vestiário ou mecanismos próximos, como coesão, identidade, clima motivacional, apoio social, comunicação e comportamento entre companheiros; apresentaram dados empíricos, revisão narrativa, revisão sistemática ou meta-análise; permitiram identificar implicações para motivação, permanência, desempenho, bem-estar ou funcionamento da equipe.

Foram excluídos trabalhos centrados exclusivamente em esportes individuais, em aspectos biomecânicos ou em estruturas físicas do vestiário sem relação com processos psicossociais. Também foram excluídos textos que mencionavam equipes esportivas, mas não apresentavam conexão analítica com relações entre atletas, motivação ou coesão.

O corpus analítico final reuniu 20 trabalhos: 11 estudos empíricos, seis revisões ou artigos teóricos e três meta-análises. Os achados foram organizados por análise temática em cinco eixos: vestiário como ambiente psicossocial; clima motivacional, pertencimento e coesão; emoções, apoio e comportamento entre companheiros; identidade social, liderança e segurança psicológica; riscos do ambiente informal, incluindo exclusão, panelinhas, bullying e excesso de conformidade.

A interpretação considerou o desenho de cada estudo. Resultados correlacionais foram tratados como associações, não como provas de causalidade. Estudos com amostras

específicas, especialmente jovens atletas do sexo masculino, foram analisados com cautela quanto à generalização.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos indicam que o vestiário possui valor porque concentra processos que normalmente não aparecem nos indicadores técnicos do treino. Nele, os atletas compartilham informações, avaliam o desempenho coletivo, expressam confiança ou frustração, reconhecem esforços, reforçam normas e definem formas de pertencimento.

A evidência mais diretamente relacionada ao tema foi produzida por Graupensperger e Tisak, que investigaram 238 jogadores de hóquei no gelo, com idades entre 8 e 14 anos. O estudo avaliou comportamentos prosociais e antissociais no vestiário e sua relação com a coesão de tarefa. A percepção de comportamento prosocial dos companheiros apresentou correlação positiva com a coesão de tarefa, enquanto o comportamento antissocial apresentou correlação negativa. No modelo final, os comportamentos dos companheiros explicaram parte relevante da variação na percepção de coesão, com destaque para o modo como os atletas eram tratados pelos demais (Graupensperger & Tisak, 2018).

Esse achado é importante por deslocar a análise da conduta individual para a experiência relacional. O atleta pode se considerar comprometido com a equipe, mas, se for ridicularizado, ignorado ou excluído pelos companheiros, sua percepção sobre a unidade do grupo tende a ser prejudicada. Em outras palavras, a pergunta relevante não é apenas “o atleta participa do grupo?”, mas também “o grupo faz o atleta sentir que pertence a ele?”.

Estudos qualitativos sobre grupos esportivos mostram ainda que o ambiente coletivo influencia os estados emocionais antes da competição. Unidade, foco comum, comunicação aberta, reforço positivo e liderança informal aparecem como elementos capazes de alterar a preparação emocional dos atletas (S. Wolf et al., 2014). O vestiário, portanto, funciona como uma espécie de espaço de transição entre a vida cotidiana e a situação competitiva. Nele, o atleta pode entrar em estado de insegurança, tensão e isolamento ou, ao contrário, sentir-se apoiado e preparado para agir com os demais.

Os resultados mais consistentes mostram que a motivação é favorecida por ambientes que valorizam esforço, aprendizagem, cooperação e participação significativa. Em contraste, climas baseados em comparação permanente, punição por erros,

reconhecimento desigual e rivalidade interna tendem a comprometer a qualidade da motivação.

Balaguer e colaboradores analisaram 809 jovens jogadores de futebol e testaram um modelo relacionando clima motivacional, motivação autodeterminada e coesão. O clima orientado para a tarefa apresentou associação positiva com a motivação autodeterminada, enquanto o clima orientado para o ego apresentou associação negativa. A motivação autodeterminada, por sua vez, relacionou-se positivamente tanto com a coesão de tarefa quanto com a coesão social. Os coeficientes padronizados foram de 0,31 entre clima de tarefa e motivação autodeterminada, de -0,19 entre clima de ego e motivação autodeterminada, de 0,43 entre motivação autodeterminada e coesão de tarefa e de 0,30 entre motivação autodeterminada e coesão social (Balaguer et al., 2015).

O modelo explicou 20% da variância da motivação autodeterminada, 53% da coesão de tarefa e 36% da coesão social. Esses números não autorizam afirmar que o vestiário, isoladamente, explique 53% da motivação ou do desempenho. Eles demonstram que, quando clima motivacional, motivação e coesão são analisados em conjunto, existe uma cadeia explicativa relevante para o funcionamento da equipe.

A motivação autodeterminada também aparece relacionada à qualidade da relação com o treinador. Em uma amostra de 591 atletas de esportes coletivos, percepções de aprendizagem cooperativa, esforço, melhoria e importância do papel de cada atleta associaram-se a maior proximidade, compromisso e complementaridade na relação treinador-atleta. A percepção de reconhecimento desigual apresentou relação negativa com a qualidade dessa relação (Olympiou et al., 2008).

Esse resultado tem implicações para o vestiário porque o clima criado pelo treinador não termina quando a sessão formal de treino acaba. Mensagens sobre quem é importante, quem merece confiança e como os erros são tratados circulam entre os atletas e ajudam a definir as normas do grupo. Um treinador que estimula cooperação pode favorecer interações prosociais entre companheiros; um treinador que premia apenas os melhores e expõe publicamente os erros pode intensificar rivalidades e silêncios.

A relação entre coesão e motivação também aparece na permanência esportiva. Estudos sobre socialização de novos integrantes indicam que estratégias de integração se associam à clareza de papel, à coesão e às intenções de continuar na equipe. Em um dos

estudos, a clareza de papel mediou a relação entre socialização e integração na dimensão da tarefa; em outro, a atração pela equipe ajudou a explicar a relação entre socialização e intenção de retorno (Leo et al., 2020). Isso reforça a importância do vestiário para receber novos atletas, explicar códigos internos e impedir que a adaptação dependa exclusivamente de “conquistar espaço” por meio de provas de resistência ou humilhação.

A motivação não é apenas cognitiva. Ela depende do estado emocional produzido pelas relações cotidianas. Companheiros que encorajam, escutam e oferecem ajuda podem aumentar sentimentos de confiança e energia. Comportamentos de desprezo, hostilidade e provocação podem produzir ansiedade, raiva, vergonha e redução da atenção.

Em estudo com 272 atletas de futebol, hóquei sobre a grama e netball, comportamentos prosociais dos companheiros predizeram maior afeto positivo, maior coesão de tarefa e menor burnout. Os comportamentos antissociais apresentaram o padrão inverso: associaram-se a maior afeto negativo, menor coesão e maior burnout. O modelo explicou 68% da variância na coesão de tarefa e 65% da variância no burnout, com o afeto positivo e negativo atuando como mecanismos mediadores (Al-yaaribi & Kavussanu, 2017).

Esses resultados ajudam a explicar por que pequenos episódios no vestiário podem ter efeitos acumulativos. Um comentário de incentivo pode parecer irrelevante quando observado isoladamente, mas a repetição de apoio comunica ao atleta que ele é reconhecido e que pode contar com os demais. Da mesma forma, piadas humilhantes, apelidos ofensivos ou exclusão sistemática podem funcionar como sinais de que o atleta ocupa uma posição inferior na hierarquia social da equipe.

Uma revisão sobre emoções em esportes coletivos argumenta que os atletas não vivenciam apenas emoções individuais. Eles também experimentam emoções relacionadas à identidade da equipe e compartilham estados emocionais por meio de contágio, expressão e interpretação de eventos comuns (Campo et al., 2019). Depois de uma derrota, por exemplo, o modo como o grupo conversa, silencia, culpa ou oferece suporte pode influenciar a forma como cada jogador interpreta o resultado. O vestiário participa, assim, da transformação de um resultado esportivo em experiência de ameaça, aprendizagem, vergonha ou desafio coletivo.

Evidência experimental recente reforça a importância da coesão para a preparação competitiva. Em um estudo com 170 atletas de equipes interdependentes, participantes

expostos a cenários de alta coesão relataram maior apoio social, maior autoeficácia específica para a competição, melhores expectativas de enfrentamento e maior entusiasmo pré-competitivo do que participantes expostos a cenários de baixa coesão. A coesão não reduziu necessariamente a ansiedade, mas alterou a forma como os atletas interpretaram a competição, favorecendo uma avaliação mais próxima do desafio (S. A. Wolf et al., 2025).

O resultado é teoricamente relevante: um bom vestiário não elimina a pressão. Ele pode, entretanto, mudar o significado da pressão. A competição deixa de ser percebida como ameaça enfrentada sozinho e passa a ser compreendida como demanda compartilhada por um grupo que oferece recursos de apoio.

A identidade social explica por que o sentimento de “nós” pode influenciar tanto a motivação. Quando o atleta incorpora a equipe à própria definição de quem é, os objetivos coletivos deixam de ser percebidos como externos. O esforço passa a expressar pertencimento, lealdade, reconhecimento e compromisso com algo compartilhado (Rees et al., 2015).

Essa abordagem não significa que todos os atletas devam pensar ou agir da mesma forma. Uma identidade coletiva saudável organiza diferenças sem eliminá-las. Ela define valores comuns, mas permite que os atletas expressem dúvidas, proponham mudanças e reconheçam erros.

Fransen, McEwan e Sarkar analisaram 289 jogadores de handebol e demonstraram que a liderança baseada na identidade coletiva se associava à identificação com a equipe. A identificação, por sua vez, relacionava-se à segurança psicológica, isto é, à percepção de que era possível falar, oferecer sugestões, admitir erros e correr riscos interpessoais sem ser humilhado. A segurança psicológica esteve associada a melhor trabalho em equipe, maior resiliência e satisfação com o desempenho, além de menor burnout e melhor saúde percebida (Fransen et al., 2020).

Os coeficientes do modelo ajudam a visualizar a força dessas relações. A identificação com a equipe apresentou associação de 0,60 com a segurança psicológica; a segurança psicológica associou-se ao trabalho em equipe com coeficiente de 0,33; o trabalho em equipe relacionou-se à resiliência com coeficiente de 0,80; e a resiliência associou-se à satisfação com o desempenho com coeficiente de 0,51. No caminho

individual, a segurança psicológica relacionou-se negativamente ao burnout, enquanto o burnout apresentou associação negativa com a saúde percebida (Fransen et al., 2020).

A liderança informal merece atenção especial. Em estudo longitudinal com 18 equipes e 279 atletas, a liderança baseada na identidade exercida por atletas líderes no início da temporada previu a identificação posterior dos companheiros com a equipe. Essa identificação esteve relacionada a clima de tarefa, resiliência, desempenho, bem-estar, burnout e desempenho individual (Fransen et al., 2022). O resultado sugere que o vestiário não é governado apenas pelo treinador ou pelo capitão formal. Atletas mais antigos, referências técnicas e membros socialmente influentes também definem o que significa pertencer à equipe.

A comunicação cotidiana é outro mecanismo relevante. Em estudo de análise de redes com 67 atletas de quatro equipes de elite, a quantidade de vínculos de comunicação durante as partidas predisse positivamente a identificação com a equipe. A busca de apoio em maior número de companheiros predisse positivamente a eficácia coletiva. Entretanto, ser excessivamente procurado como fonte de apoio apresentou associações negativas em algumas análises, possivelmente devido à sobrecarga de papel (Shah et al., 2022). O achado mostra que não basta existir um líder muito disponível; é necessário distribuir comunicação, conhecimento e responsabilidade por toda a equipe.

O valor do vestiário não é necessariamente positivo. O mesmo espaço que promove pertencimento pode produzir hierarquias rígidas, silenciamento e exclusão. Pesquisas sobre panelinhas em equipes mostram que subgrupos podem oferecer amizade e suporte, mas também gerar isolamento, tensão, estresse e abandono esportivo quando funcionam de maneira fechada ou hostil (Martin et al., 2015).

A revisão sistemática sobre bullying e trotes entre companheiros de equipe identificou 38 estudos e encontrou taxas muito variadas de ocorrência, inferiores a 10% em alguns trabalhos e superiores a 70% em outros, dependendo da definição, da amostra e do instrumento utilizado (Alexander & Meter, 2025). Essa variação impede a apresentação de um número único, mas confirma que agressões entre companheiros são um problema relevante e que a cultura esportiva pode normalizar condutas prejudiciais como se fossem ritos de passagem.

O excesso de coesão também pode ser problemático. Coesão social muito intensa pode levar atletas a evitarem conversas difíceis para não prejudicar amizades. Coesão de tarefa excessiva pode aumentar a pressão, reduzir o prazer e tornar as relações tensas (Eys et al., 2022). Portanto, o objetivo não deve ser produzir um grupo totalmente homogêneo, silencioso ou permanentemente unido, mas uma equipe capaz de cooperar, discordar, corrigir e acolher.

A revisão sobre liderança baseada na identidade também alerta para um possível lado negativo. Uma identidade coletiva muito forte pode ser mobilizada para comportamentos antissociais, trapaça, agressividade ou para a pressão de competir mesmo lesionado (Stevens et al., 2021). O sentimento de “somos uma família” pode proteger atletas, mas também pode ser usado para exigir lealdade cega. A coesão precisa estar vinculada a normas éticas, segurança e respeito aos limites individuais.

Os achados permitem responder à questão central com uma formulação precisa: o vestiário tem alto valor psicossocial, mas não possui um efeito motivacional automático, independente ou mensurável por um percentual universal. Seu impacto ocorre por meio de mecanismos intermediários.

O primeiro elo é formado pelas interações observáveis: encorajamento, escuta, comunicação, inclusão, reconhecimento e respeito. O segundo envolve processos psicológicos: sentir-se aceito, perceber apoio, interpretar erros como parte da aprendizagem e acreditar que é possível falar sem ser punido socialmente. O terceiro aparece na forma de coesão, identidade coletiva e confiança. Só então se tornam mais prováveis a motivação autodeterminada, o compromisso, o esforço e a persistência.

Esse modelo ajuda a evitar duas interpretações equivocadas. A primeira é considerar o vestiário apenas como espaço de descontração. A convivência informal pode ser divertida, mas também é um local de aprendizagem social e transmissão de normas. A segunda é tratar qualquer coesão como benéfica. A coesão orientada para objetivos comuns e acompanhada de respeito tende a favorecer o funcionamento da equipe; a coesão fundada em medo, exclusão ou obediência cega pode produzir conformismo e sofrimento.

A literatura também mostra que a motivação mais desejável não é simplesmente a que produz maior esforço imediato. Um atleta pode treinar intensamente por medo de perder a posição, para evitar humilhação ou para não decepcionar o grupo. Essas formas

controladas de motivação podem sustentar o comportamento por algum tempo, mas tendem a ser menos estáveis e mais associadas a ansiedade, burnout e abandono. Em contraste, ambientes que valorizam o papel de cada atleta, a aprendizagem, a autonomia e o apoio dos companheiros favorecem uma motivação mais autodeterminada (Balaguer et al., 2015).

A força do vestiário parece estar especialmente relacionada à necessidade psicológica de pertencimento. O atleta que percebe que é lembrado, consultado, apoiado e respeitado tem mais razões para investir na equipe. Essa relação não é apenas emocional. O pertencimento melhora a circulação de informação, amplia a procura por ajuda, favorece a comunicação e torna mais provável que os atletas compartilhem responsabilidades (Shah et al., 2022).

A contribuição para o desempenho deve, contudo, ser interpretada com cautela. Meta-análises mostram associação entre coesão e desempenho, mas a direção pode ser circular: equipes que obtêm bons resultados podem tornar-se mais coesas, assim como equipes coesas podem coordenar melhor suas ações (Carron et al., 2002; Grossman et al., 2021). Além disso, a maioria dos estudos sobre clima, liderança e vestiário é transversal e utiliza autorrelatos. Não é possível afirmar, com base nesses trabalhos, que uma intervenção isolada no vestiário causará aumento direto no número de vitórias.

Em termos de pesquisa, ainda falta uma agenda específica sobre o vestiário. A maior parte das evidências trata de construtos próximos, como clima motivacional, coesão e identidade, mas poucos estudos observam diretamente o que acontece nesse espaço. Seriam úteis estudos longitudinais, análise de redes, observação etnográfica, diários emocionais e métodos mistos que acompanhassem diferentes equipes ao longo de uma temporada. Também é necessário incluir mais mulheres, atletas adultos, equipes de diferentes culturas, modalidades coletivas diversas e contextos de formação e alto rendimento.

CONCLUSÕES

O vestiário agrega valor aos esportes coletivos porque funciona como espaço de pertencimento, comunicação, preparação emocional, construção de identidade e regulação das normas do grupo. Ele pode fortalecer a motivação dos atletas quando oferece apoio, reconhecimento, segurança psicológica e oportunidade real de participação.

A literatura não sustenta a ideia de que o vestiário, por si só, aumente a motivação em determinado percentual. O efeito depende da cultura construída dentro dele. Vestiários inclusivos tendem a favorecer coesão, motivação autodeterminada, compromisso, resiliência, bem-estar e disposição para enfrentar a competição. Vestiários marcados por exclusão, rivalidade, trotes, bullying e humilhação podem produzir o efeito inverso, reduzindo a coesão e aumentando sofrimento, burnout e afastamento.

Assim, o vestiário deve ser tratado como parte da preparação esportiva, e não como intervalo entre as atividades consideradas “importantes”. O trabalho técnico, tático e físico pode organizar o que a equipe faz; o ambiente do vestiário ajuda a definir por que os atletas permanecem juntos, como enfrentam dificuldades e se sentem que pertencem ao mesmo grupo. A principal contribuição do vestiário para a motivação não está no espaço físico, mas na qualidade das relações que ele abriga.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, K. N., & METER, D. J. (2025). **Systematic Review of Teammate Bullying and Hazing With Recommendations to Advance Peer Aggression Research in Sport**. *Merrill-Palmer Quarterly*, 71, 63–98. <https://doi.org/10.1353/mpq.2025.a979036>
- AL-YAARIBI, A., & KAVUSSANU, M. (2017). **Teammate Prosocial and Antisocial Behaviors Predict Task Cohesion and Burnout: The Mediating Role of Affect**. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39 3, 199–208. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0336>
- BALAGUER, I., Castillo, I., Ródenas, L., Fabra, P., & Duda, J. L. (2015). **Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo** (Vol. 15, pp. 233–242). <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000100022>
- CAMPO, M., MACKIE, D., & SANCHEZ, X. (2019). **Emotions in Group Sports: A Narrative Review From a Social Identity Perspective**. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00666>
- CARRON, A., COLMAN, M., WHEELER, J., & STEVENS, D. E. (2002). **Cohesion and performance in sport: a meta analysis**. In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 24, pp. 168–188). <https://doi.org/10.1123/JSEP.24.2.168>
- EYS, M. A., COLEMAN, T., & CRICKARD, T. (2022). **Group Cohesion: The Glue That Helps Teams Stick Together**. In *Frontiers for Young Minds* (Vol. 10). <https://doi.org/10.3389/frym.2022.685318>
- FRANSEN, K., BOEN, F., HASLAM, S., MCLAREN, C. D., MERTENS, N., STEFFENS, N. K., & BRUNER, M. (2022). **Unlocking the power of “us”: Longitudinal evidence that identity leadership predicts team functioning and athlete well-being**. *Journal of Sports Sciences*, 40, 2768–2783. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2193005>
- FRANSEN, K., MCEWAN, D., & SARKAR, M. (2020). **The impact of identity leadership on**

team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? Psychology of Sport and Exercise. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>

GRAUPENSPERGER, S. A., & TISAK, M. S. (2018). **Moral Behavior in the Locker Room Predicts Perceptions of Task Cohesion in Youth Ice Hockey Player.** *Journal of Human Kinetics*, 65, 273–280. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0047>

GROSSMAN, R., NOLAN, K. P., ROSCH, Z., MAZER, D., & SALAS, E. (2021). **The team cohesion-performance relationship: A meta-analysis exploring measurement approaches and the changing team landscape.** *Organizational Psychology Review*, 12, 181–238. <https://doi.org/10.1177/20413866211041157>

ITALIA, S. (2014). **The cohesion-performance relationship in sport: a 10-year retrospective meta-analysis.**

LEO, F. M., LÓPEZ-GAJARDO, M., GONZÁLEZ-PONCE, I., GARCÍA-CALVO, T., BENSON, A. J., & EYS, M. A. (2020). **How socialization tactics relate to role clarity, cohesion, and intentions to return in soccer teams.** In *Psychology of Sport and Exercise* (Vol. 50, p. 101735). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101735>

MARTIN, L. J., WILSON, J., EVANS, M. B., & SPINK, K. (2015). **Cliques in Sport: Perceptions of Intercollegiate Athletes.** In *IEEE Transactions on Signal Processing* (Vol. 29, pp. 82–95). <https://doi.org/10.1123/TSP.2014-0003>

OLYMPIOU, A., JOWETT, S., & DUDA, J. L. (2008). **The Psychological Interface between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports.** In *Sport Psychologist* (Vol. 22, pp. 423–438). <https://doi.org/10.1123/TSP.22.4.423>

REES, T., REES, T., HASLAM, S., COFFEE, P., & LAVALLEE, D. (2015). **A Social Identity Approach to Sport Psychology: Principles, Practice, and Prospects.** *Sports Medicine*, 45, 1083–1096. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0345-4>

SHAH, E. J., FRANSEN, K., SLATER, M., & BARKER, J. B. (2022). **The impact of intra-team communication and support relationships on team identification and collective efficacy in elite team sport: a social network analysis.** In *International Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 21, pp. 638–659). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2084761>

STEVENS, M., REES, T., & CRUWYS, T. (2021). **Social identity leadership in sport and exercise: Current status and future directions.** *Psychology of Sport and Exercise.* <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2021.101931>

WOLF, S., HARENBERG, S., & SCHMITZ, H. (2014). **Happy together? A qualitative investigation into team-influence on athletes' pre-game feeling states** (Vol. 46, pp. 244–244).

WOLF, S. A., EVANS, M. B., MCEWAN, D., SYLVESTER, B. D., & GREENE, T. (2025). **Gathering strength in numbers: Higher team cohesion leads to greater precompetitive excitement through enhanced social support, self-efficacy, and coping prospects.** *Journal of Applied Sport Psychology*, 38, 340–364. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2524561>