

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**  
**BRUNA NASCIMENTO BAPTISTA**

**TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

**CASCABEL**

**2023**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**  
**BRUNA NASCIMENTO BAPTISTA**

**TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC-  
Artigo para obtenção da aprovação e  
formação no Curso de Educação Física  
Bacharelado pelo Centro Universitário  
FAG.

**Professor (a) Orientador (a):**

Francielle Cheuczuk

**CASCABEL**

**2023**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAG**  
**BRUNA NASCIMENTO BAPTISTA**

**TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso TCC como requisito para a obtenção da formação no  
Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário FAG

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador (a) Prof. Francielle Cheuczuk

---

Prof .....

Banca avaliadora

---

Prof .....

Banca avaliador

# TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Bruna BAPTISTA<sup>1</sup>

Francielle CHEUCZUK<sup>2</sup>

bnbaptista@minha.fag.edu.br

---

## RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos os atletas de alto rendimento veem se mostrando vulneráveis a transtornos mentais e o âmbito esportivo pode apresentar fatores negativos e positivos que podem impactar no desempenho esportivo e na qualidade de vida. É importante compreender como a saúde mental do atleta pode impactar na sua performance esportiva. Ainda que exista interesse sobre a saúde mental dentro do meio esportivo, as pesquisas são realizadas em menor escala, comparadas aos estudos sobre treinamento físico, técnico, tático e lesões. **Métodos:** Utilizaram-se, por meio da base de dados Google Acadêmico, os seguintes descritores: (((((mental health) OR anxiety) OR depression) AND (high performance athletes) OR elite) AND (athletes))). **Resultados:** Dos resultados obtidos nas pesquisas, foi possível observar que o TMCs (Transtornos Mentais Comuns) mais citado é a ansiedade, seguida pela depressão, percebendo que mulheres tem maior chance de desenvolverem algum transtorno comparado aos homens, mas a idade, tipo de esporte, lesão ou nível de competição não tem uma significância relevante para o surgimento de qualquer distúrbio. **Considerações Finais:** A escassez de estudos mostra que é necessário um avanço nessa área de conhecimento, já que ao longo dos anos não se encontrou quase ou nenhum artigo relacionado ao tema, embora todos os estudos encontrem algum tipo de transtorno psicológico, e, os mais comuns, sendo ansiedade, depressão e transtornos de imagem.

**Palavras-chave:** saúde mental; transtornos psicológicos; atletas de alto rendimento.

---

Acadêmica<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário- FAG  
Orientadora<sup>2</sup> Professora orientadora do Centro Universitário – FAG

BAPTISTA, Bruna<sup>1</sup>

CHEUCZUK, Francielle<sup>2</sup>

bnbaptista@minha.fag.edu.br

---

## SUMARRY

**Introduction:** In recent years, high-performance athletes have shown themselves to be vulnerable to mental disorders and the sporting environment can present negative and positive factors that can impact sporting performance and quality of life. It is important to understand how an athlete's mental health can impact their sporting performance. Although there is interest in mental health within the sporting world, research is carried out on a smaller scale compared to studies on physical, technical and tactical training and injuries. **Methods:** Using the Google Scholar database, the following descriptors were used: (((((mental health) OR anxiety) OR depression) AND (high performance athletes) OR elite) AND (athletes)). **Results:** From the results obtained in the research, it was possible to observe that the most cited CMDs (Common Mental Disorders) is anxiety, followed by depression, realizing that women have a greater chance of developing some disorder compared to men, but age, type of sport, injury or level of competition do not have a relevant significance for the emergence of any disorder. **Final Considerations:** The scarcity of studies shows that progress in this area of knowledge is necessary since, over the years, almost no articles related to the topic have been found, although all studies find some type of psychological disorder, the most common being anxiety, depression, and image disorders.

**Palavras-chave:** mental health; psychological disorders; high-performance athletes;

---

Academic<sup>1</sup> Academics from the Physical Education course at the Centro Universitário- FAG  
Advisor<sup>2</sup> Advisor professor at the Centro Universitário – FAG

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos os atletas de alto rendimento veem se mostrando vulneráveis a transtornos mentais (COLAGRAI *et al.*, 2022) e o âmbito esportivo também pode apresentar fatores negativos e positivos que impactam a vida do mesmo (NEWMAN; HOWELLS; FLETCHER, 2016, GALATTI, 2017), ou seja, a performance nos fatores técnicos, físicos e psicológicos podem afetar como um todo o alto rendimento (COLAGRAI *et al.*, 2022).

Colagrai *et al.* (2022) em seu estudo, salienta que o momento em que um desses aspectos começa a apresentar alguma alteração que possa comprometer o desempenho dentro do que se é esperado do atleta, é a hora de fazer novas avaliações para identificar a causa do problema.

As pesquisas com atletas de alto rendimento têm aumentado na área de saúde mental (COLAGRAI *et al.*, 2022; CHANG *et al.*, 2020; GOUTTEBARGE *et al.*, 2019; REARDON *et al.*, 2019), porém, ainda são realizadas em menor escala quando comparamos aos estudos sobre treinamento físico, técnico, tático e lesões, indicando a necessidade de mais investigações nessa área (RICE *et al.*, 2019). É importante, não só para o atleta, mas todos aqueles que contribuem para o seu desempenho, entender como o desenvolvimento de transtornos psicológicos pode afetar a performance e como a cultura esportiva pode contribuir para isso, pois além dos aspectos físicos e técnicos, a saúde mental é de suma importância para a sua excelência esportiva, pois, de acordo com Abrantes (2007), o treinamento esportivo é um preparo físico, técnico-tático, intelectual, psíquico e moral através de exercícios físicos.

Apesar dos atletas serem considerados exemplos de disciplina e sucesso (BRANDÃO *et al.*, 2008), servindo de inspiração para crianças, jovens e adultos, o alto nível de estresse e a constante pressão para atingir resultados excepcionais, podem levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos como a ansiedade, depressão e transtornos alimentares, afetando o desempenho esportivo, a qualidade de vida, podendo gerar um afastamento do esporte e levar a graves consequências para a saúde mental dos mesmos (DIAS *et al.*, 2020).

Embora exista interesse em pesquisar sobre a saúde mental dentro do esporte, nem todos os dirigentes, até então, reconhecem a sua importância (RICE *et al.*, 2019). Investigar sobre os transtornos psicológicos e a relevância para a vida do atleta, permite a identificação das suas causas (como a pressão para um bom desempenho), implementar medidas preventivas e o tratamento adequado, possibilitando uma intervenção, além de orientar e incentivar a criação de programas de treinamento psicológico que possam ajudar os atletas a lidarem com a pressão do esporte e manter sua saúde mental em dia.

Apesar de ser um tema importante, de acordo com Rice *et al.*, (2019), percebe-se que há uma lacuna nas pesquisas sobre transtornos psicológicos em atletas de alto rendimento, seja pesquisas de campo ou de revisão, principalmente brasileiros (COLAGRAI *et al.*, 2022).

Mediante os fatos, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura a fim de verificar quais são as doenças psicológicas mais frequentes em atletas de alto rendimento, bem como para contribuir com o avanço do conhecimento sobre o tema, destacando a sua importância, contribuindo para a disseminação, prevenção e incentivar a realização de mais estudos nacionais.

## 2 MÉTODOS

Neste estudo, optou-se, como estratégia metodológica, a revisão bibliográfica de literatura, que permite o levantamento, análise e descrição de publicações científicas.

O levantamento de dados foi realizado através da base de dados do Google Acadêmico, nas 12 primeiras páginas e que serviu como instrumento para a coleta de dados com base nos seguintes descritores: ((((((mental health) OR anxiety) OR depression) AND (high performance athletes) OR elite) AND (athletes))).

O estudo foi composto por artigos relacionados ao tema de estudo, indexados no banco de dados. A seleção foi feita de acordo com a leitura criteriosa dos artigos encontrados nas bases de dados, sendo selecionados apenas os que atendem os critérios de inclusão definidos nos estudos.

O processo inclui artigos que respondem as questões do estudo, publicados no período de 2018 a 2023, nos idiomas português e inglês. Quanto ao tipo de publicação, foram excluídos artigos de revisão, resumos de congressos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, livros e estudos realizados com atletas que não fossem de alto rendimento.

Incluíram-se apenas estudos de campo que analisam a saúde mental de atletas de alto rendimento independente da modalidade esportiva. A amostra é composta por atletas de esporte coletivos e individuais que competem no mais alto nível.

A princípio, foi feita a análise de todos os títulos encontrados na base de dados e descartaram-se os que não possuíam relação com o estudo. Seguidamente, foram lidos os resumos dos artigos. O último passo foi ler os trabalhos na íntegra e, após isso, foram escolhidos os que se adequam a pesquisa com base nos critérios de inclusão.

Os estudos foram selecionados por um revisor. Após essa seleção, um segundo revisor foi responsável por analisar e decidir, em conjunto sobre a inclusão ou a exclusão dos artigos.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca obteve 127 artigos no total da pesquisa na base de dados utilizada. Não houve artigos descartados por duplicidade. Foi feita a leitura dos títulos de 127 artigos, dos quais houve a exclusão de 103, resultando em 25 artigos para a leitura do resumo. Após, 7 artigos foram excluídos, restando 18 para leitura na íntegra. Sendo assim, conforme os critérios de inclusão e exclusão, 6 artigos foram para a análise e discussão. Os resultados obtidos com a pesquisa estão descritos nos quadros 1 e 2.

Saúde mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2016), pode ser caracterizada como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Sabendo disso, os desafios físicos dos atletas, podem trazer algumas consequências psicológicas, cognitivas, emocionais e comportamentais (SCHINKE *et al.*, 2018). A rotina constante de treinamento (exigindo dedicação e esforço em tempo integral), o preparo físico (que deve ser impecável para resistir ao tipo de exercício praticado, além de prevenir e evitar lesões, acarretando um afastamento indesejado) e a dieta são alguns exemplos de desafios físicos enfrentados pelo atleta de alto rendimento.

No quadro 1, observamos, que a maior parte dos estudos foram realizados na Europa e apenas um na Oceania. Podemos observar que os estudos na Europa se concentraram em sua maioria no Reino Unido, e o único estudo diferente está na Austrália. Vemos também, que a maioria dos artigos são do período de 2018 a 2021, ainda que nos anos de 2019 a 2023 tiveram poucos estudos que se encaixassem no objetivo da pesquisa. Percebe-se então, uma queda nos estudos relacionados com o tema, apesar de pesquisas recentes apontarem que atletas de alto rendimento estão suscetíveis a desenvolverem Transtornos Mentais Comuns (TMC), popularmente conhecidos com ansiedade e depressão (FOSKETT e LONGSTAFF, 2018).

Existem diversos motivos para os atletas de alto rendimento serem especialmente suscetíveis aos TMCs. Primeiramente, os atletas de elite são expostos com frequência a mais de 600 situações distintas de estresse (competir lesionado ou não ter apoio financeiro adequado) e precisam fazer um grande investimento mental e físico no esporte, além de superar a pressão para ter sucesso (FOSKETT e LONGSTAFF, 2018).



Quadro 1: Caracterização dos artigos

| Artigo                                                                                                                                | Ano  | Autor                                                                         | País           | Revista                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| Anxiety, insomnia, and depression during COVID-19 lockdown in elite individual and team sport athletes.                               | 2023 | Jose I. Salles; Carolina Silva; Aline Wolff; Ludmilla Orwert <i>et al.</i>    | Switzerland    | Psicologia: Reflexão e Crítica.           |
| Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes.                                           | 2021 | Courtney C Walton; Simon Rice; Caroline X Gao <i>et al.</i>                   | Austrália      | BMJ open sport & exercise medicine.       |
| Learning from elite athletes experience of depression.                                                                                | 2018 | Florence Lebrun; Aine MacNamara; Sheelagh Rodgers <i>et al.</i>               | United Kingdom | Frontiers in psychology.                  |
| Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. | 2021 | Federico Leguizamo; Aurelio Olmedilla; Antonio Núñez <i>et al.</i>            | Switzerland    | Frontiers in public health.               |
| Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players.                                                         | 2018 | Hafrún Kristjánsdóttira, Arna V. Erlingsdóttira, Geir Sveinsson <i>et al.</i> | United Kingdom | Personality and Individual Differences.   |
| The mental health of elite athletes in the United Kingdom.                                                                            | 2018 | R.L. Foskett; F. Longstaff.                                                   | United Kingdom | Journal of Science and Medicine in Sport. |

Quadro 2- Descrição dos conteúdos obtidos pelos artigos

| Artigo<br>*autor/ano                                                       | Amostra                                                                                                                                                                                                                        | Métodos                                                                                                                                                                                                 | Instrumento/protocolo                                                                                                                                                                                                                        | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jose I. Salles; Carolina Silva; Aline Wolff; Ludmilla Orwert <i>et al.</i> | 274 atletas (masculino e feminino) sendo, 142 de esportes coletivos (basquete, futebol, handebol, rugby, vôlei e polo aquático) e 132 de esportes individuais (atletismo, ginástica e natação).                                | A avaliação foi realizada com atletas que participavam do Comitê Olímpico Brasileiro visando as Olimpíadas de Tóquio. A avaliação durou 4 semanas.                                                      | Questionário ISI, GAD-7 e PHQ-9.                                                                                                                                                                                                             | Os atletas de esporte coletivo apresentam uma chance maior de prevalência de doenças psicológicas comparado aos atletas de esportes individuais. Uma porcentagem pequena de atletas apresentou sintomas de ansiedade (15,3%), insônia (11,7%) e depressão (17,9%).    |
| Courtney C Walton; Simon Rice; Caroline X Gao <i>et al.</i>                | 527 atletas sendo, 292 mulheres e 235 homens, de esportes individuais e coletivos.                                                                                                                                             | A avaliação foi feita separando os participantes por gênero, sendo atletas de alto rendimento.                                                                                                          | Questionário GHQ-28, K10, Rosenberg Self-Esteem Scale, Warwick Edinburgh Mental Well Being Scale, Eating Disorders Examination Questionnaire, Alcohol Use Disorders Test, Satisfaction With Life Scale e General Help Seeking Questionnaire. | As atletas femininas apresentam uma taxa elevada de possíveis transtornos mentais (ansiedade e transtorno dismórfico corporal) e taxas mais baixas na saúde mental geral, com relação aos atletas masculinos. Não houve diferença em relação ao estresse psicológico. |
| Florence Lebrun; Aine MacNamara; Sheelagh Rodgers <i>et al.</i>            | 4 atletas sendo, 1 mulher e 3 homens; 2 de esportes individuais e 2 de esportes coletivos.                                                                                                                                     | A avaliação foi feita com atletas de alto rendimento ativos e não ativos, que já apresentaram algum tipo de sintoma de depressão e foram diagnosticados, além de estarem com sua condição sob controle. | Os atletas fizeram um gráfico com a linha do tempo detalhando os eventos importantes da sua carreira esportiva e um questionário foi aplicado.                                                                                               | Todos os participantes estavam sofrendo de vários tipos de transtornos psicológicos.                                                                                                                                                                                  |
| Federico Leguizamo; Aurelio Olmedilla; Antonio Núñez <i>et al.</i>         | 310 atletas sendo, 141 mulheres e 169 homens, de esportes individuais (atletismo, ciclismo, triathlon, artes marciais, escalada e natação), e coletivos (futebol americano, rugby, basquete, polo aquático e outros esportes), | A avaliação foi durante todo o mês de Abril e os participantes selecionados eram atletas do mais alto rendimento no seu país.                                                                           | Questionário FMPS, STAI-T; DASS-2 e Perfil dos Estados de Humor, ACSQ1 e CSD (em espanhol).                                                                                                                                                  | Os níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos são relativamente baixos. O perfeccionismo e o sono estão relacionados com os problemas de saúde mental dos atletas.                                                                                          |

| Artigo<br>*autor/ano                                                                 | Amostra                                                                                                                                                                                                                                                       | Métodos                                                                                                                                                                                        | Instrumento/protocolo                               | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hafrún Kristjánsdóttira,<br>Arna V. Erlingsdóttira,<br>Geir Sveinssonb <i>et al.</i> | 174 atletas sendo, 87<br>homens e 87 mulheres,<br>apenas atletas de handebol.                                                                                                                                                                                 | A avaliação durou toda a temporada de<br>competição do ano de 2016/2017. Os<br>atletas foram classificados de acordo co<br>m o seu nível no alto rendimento.                                   | Questionário TOPS, SMTQ e<br>SAS-2.                 | Homens apresentam um melhor<br>condicionamento mental do que as<br>mulheres em relação a controle<br>emocional, relaxamento e ansiedade du<br>rante as competições.                                                                                                                                                                                                         |
| R.L. Foskett;<br>F. Longstaff.                                                       | 143 atletas sendo, 81<br>homens e 61 mulheres (1<br>participante não especificou o<br>gênero), de esportes<br>individuais (atletismo,<br>ginastica, natação, tênis<br>ciclismo) e coletivos.<br>(basquete, futebol americano,<br>handebol) e outros esportes. | Os atletas foram classificados de acordo<br>com a categoria e lesões que já tiveram;<br>os questionários foram aplicados através<br>da Bristol Online Survey (site) em um<br>prazo de 4 meses. | Questionário GHQ-12, 4DSQ<br>e Escala de Greenhaus. | 47.8% dos atletas tiveram sinais de<br>ansiedade e depressão e 26,8%<br>apresentaram sinais de estresse. A<br>satisfação com a carreira diminui<br>relativamente os sintomas acima. Não<br>foram encontrados dados significativos<br>na relação ansiedade e depressão ou<br>estresse, relacionados com gênero,<br>idade, tipo do esporte, lesões ou nível<br>de competição. |

A pressão que o atleta tem sobre o seu condicionamento físico faz com que eles tenham um maior risco de lesão do que a população geral. De acordo com Foskett e Longstaff (2018), as lesões relacionadas aos atletas de elite estão diretamente ligadas ao TMCs em uma grande parte dos esportes.

Verificou-se no Quadro 2 que os artigos possuem métodos parecidos de avaliação, todos realizaram questionários, ainda que diferentes, possuíam veracidade e similaridade.

Em seus estudos, os autores ressaltam a importância que um acompanhamento psicológico adequado com um profissional da área teria na rotina do atleta, já que ele poderia identificar, possíveis transtornos, encaminhar para um tratamento adequado e prevenir seu surgimento.

Salles *et al.*, (2023) realizou um estudo com atletas brasileiros de alto rendimento envolvidos com o Comitê Olímpico Brasileiro durante o primeiro confinamento de Covid-19 no Brasil onde avaliou-se atletas de esportes coletivos e individuais durante 4 semanas. O estudo tinha como objetivo analisar o impacto da saúde mental dos atletas de elite e esclarecer os efeitos sobre o esporte. Concluiu-se que uma porcentagem pequena dos participantes atestou sintomas de ansiedade (15,3%), insônia (11,7%) e depressão (17,9%) e os atletas de esportes coletivos apresentaram uma maior probabilidade de prevalência de doenças psicológicas comparado aos de esportes individuais, possivelmente pelo impacto que o isolamento social e a falta de atividade com a equipe. O autor ressalva que é interessante considerar um apoio psicológico aos atletas de esportes coletivos que tiveram alguma crise ou até mesmo uma reabilitação de lesão nesse período e precisou ser isolado (SALLES *et al.*, 2023).

Atletas de alto rendimento são constantemente retratados pela mídia como fortes, poderosos e percebidos pelo público geral como um modelo a ser seguido (LEBRUN *et al.*, 2018). A diferença entre saúde mental e um distúrbio psicológico requer avaliação de vários fatores, incluindo o nível de sofrimento e o prejuízo causado. De acordo com Lebrun *et al.*, (2018) “os transtornos mentais compreendem uma ampla gama de problemas, com sintomas diferentes. Contudo, são geralmente caracterizados por alguma combinação de pensamentos anormais, emoções, comportamento e relacionamentos com outras pessoas.” e por isso é importante que os comissão técnica, psicólogos, companheiros de equipe, familiares e pessoas próximas estejam atentas aos sinais e ofereçam ou encaminhem o atleta para obter ajuda.

Apesar do exercício físico ser um aliado para vários transtornos mentais por ter um efeito antidepressivo, causado pela liberação de hormônios como a serotonina e a endorfina, ligadas diretamente a sensação de recompensa e bem-estar, correm o risco de apresentarem algum tipo de distúrbio mental. Contudo, é perfeitamente possível o desenvolvimento de algum transtorno

sem necessariamente estar ligado ao desporto.

Walton *et al.*, (2021) conduziu um estudo com atletas australianos de alto rendimento, separados por gênero, onde avaliou as diferenças entre eles e investigou os fatores contribuintes para o surgimento de transtornos psicológicos. A hipótese era que as atletas mulheres relatam taxas mais altas de alterações como ansiedade, alterações no humor e dismorfia corporal e uma sequência de experiências adversas, como dificuldade financeira e discriminação, contribuem para o surgimento dos sintomas. O autor ainda ressalta que as instituições responsáveis pelos atletas de elite devem monitorar esses fatores e implementar abordagens de intervenção antecipadamente afim de reduzir a exposição aos potenciais fatores de risco dentro da organização.

Além da qualidade de vida, para o esporte, ter saúde mental é sinônimo de melhor desempenho esportivo, já que, ao longo de sua carreira, é construído habilidades fundamentais como a disciplina (para treinar forte e por longos anos), a iniciativa, a destreza, racionalidade, organização, dedicação (praticamente exclusiva para o esporte) e liderança, além de aprender a lidar com a frustração, o afastamento social das pessoas a sua volta e a pressão psicológica (para atingir grandes objetivos). Caso não tenha o lado psicológico em ordem, é quase impossível ser resiliente o suficiente ao ponto de apenas focar na carreira esportiva e ignorar os problemas pessoais. De acordo com o estudo de Kristjánsdóttira *et al.*, (2018) os atletas masculinos apresentam um melhor condicionamento mental durante as competições se comparado com as mulheres em relação ao relaxamento, ansiedade e controle emocional.

Os desafios enfrentados no dia a dia de um atleta de alto rendimento podem levar ao surgimento de algum transtorno psicológico que podem ocasionar em sérias consequências físicas, além de comprometer o desempenho esportivo, caindo a sua confiança e apresentando resultados negativos.

Observa-se, com base nos estudos, que os artigos tiveram como objetivo analisar a possibilidade do surgimento de TMCs em atletas de alto nível utilizando amostras de variadas modalidades esportivas, de categorias individuais ou coletivas. Um fato que chama a atenção é o método utilizado para a coleta das informações, que foi através de questionários virtuais, o qual, possui veracidade confirmada pelo Conselho de Ética de cada país. Apesar da sua efetividade, não analisa de forma concisa se os atletas possuíam algum tipo de transtorno pois além de não analisarem o histórico do atleta, não é feita nem um tipo de intervenção, concentrando os resultados apenas no momento da avaliação (AGRESTA, PAULO, BRANDÃO *et al.*, 2023).

Observa-se que no estudo de Leguizamo *et al.*, (2021) por terem que lidar constantemente

com a própria cobrança, exigência dos técnicos e do time, pressão da mídia e o medo de fracassar, os atletas de alto rendimento experimentam um alto nível de perfeccionismo que atrapalha o seu desempenho esportivo e aproxima o mesmo dos problemas psicológicos, nos mostrando que a forma com que o atleta lida com as situações frustrantes e desafiadoras do seu dia a dia é um fator determinante para o sucesso mental e esportivo. É extremamente comum, entre a população normal, a censura sobre saúde mental no geral, desse modo, ao olhar para o nicho esportivo, percebe-se que o tema é quase totalmente ignorado pelos atletas e a maioria dos técnicos, ainda que o ambiente esportivo pode ser configurado como um fator estressante, e possivelmente pela falta de conhecimento ou pelo estigma de que falar sobre algum problema psicológico é sinônimo de fraqueza, não há um entendimento sobre o que a saúde mental realmente é e qual a sua importância para o desempenho esportivo.

Dos resultados obtidos nas pesquisas, é possível observar que o TMCs mais citado é a ansiedade, que aparece em todos os estudos, seguida pela depressão, que não aparece apenas em dois estudos, e percebe-se que mulheres tem maior chance de desenvolverem algum transtorno comparado aos homens, mas a idade, tipo de esporte, lesão ou nível de competição não tem uma significância relevante para o surgimento de qualquer distúrbio.

O presente trabalho apresentou limitações durante o estudo. Uma das dificuldades se dá devido aos estudos apresentarem diferentes modalidades para avaliação, não deixando claro quais os esportes que mais sofrem com transtornos psicológicos, já que apenas três autores citam as modalidades trabalhadas. Seguidamente, ressalta-se a ausência de estudos nacionais nesta área, visto que os artigos encontrados se agrupam, em sua maioria, no continente Europeu. E por fim, percebe-se que nos estudos encontrados a relação da Psicologia e Educação Física é recente e pouco estudada, em vista que os estudos ocorrem, em sua maioria, por profissionais da Psicologia que procuram melhorar o desempenho dos atletas, sendo assim um passo importante para obter um olhar amplo entre as duas áreas, permitindo o conhecimento geral sobre os benefícios da relação entre as duas partes.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A saúde mental do atleta de alto rendimento é um fator importante para que o seu desempenho seja impecável, já que os mínimos detalhes fazem a diferença nas competições. Majoritariamente, atletas confiantes tem a capacidade de alcançar objetivos e, caso não tenham, desenvolvem habilidade para isso. Os estudos mostram que uma boa parte dos atletas sofre ou desenvolve algum transtorno psicológico por vários fatores, principalmente pelo estresse

relacionado a carreira esportiva. Há uma necessidade de desmistificar o estigma em torno da saúde mental no esporte já que o equilíbrio psicológico do indivíduo é essencial para melhorar a preparação e minimizar fatores que causem estresse, desequilíbrio emocional e consequentemente perda de rendimento esportivo. A participação dos treinadores e profissionais de educação física deve ser mais ativa, para além do treinamento esportivo. É necessário um acompanhamento com o psicólogo esportivo para entender maneiras de minimizar o estresse do atleta em relação a cobranças indevidas ou excessivas, além de melhorar o relacionamento interpessoal com o atleta para uma melhor obtenção de resultado.

Os poucos estudos encontrados mostram a necessidade de mais pesquisas sobre o tema, apesar de todos eles apontarem algum tipo de transtorno psicológico, e, os mais comuns, sendo ansiedade, depressão e transtornos de imagem. Então, apesar de haver limitações nos estudos, os achados são positivos, abrindo uma oportunidade científica para maiores pesquisas sobre o assunto saúde mental em atletas de alto rendimento. Permite a correlação entre a Psicologia e Educação Físicas nas buscas de resultados que incentive, não só os atletas, como também as pessoas a sua volta a trabalharem suas próprias questões emocionais, visando uma performance impecável e completa.

## REFERÊNCIAS

- AGRESTA, M. C.; PAULO, U. F. D. S.; BRANDÃO, M. R. F.; TADEU, U. S. J. *et al.* Causas e consequências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 14, p. 504-508, 2023.
- AKESDOTTER, C.; KENTTÄ, G.; ELORANTA, S.; FRANCK, J. The prevalence of mental health problems in elite athletes. **Journal of science and medicine in sport**, 23, n. 4, p. 329-335, 2020.
- BRASIL, U. Entenda como a mente influencia no rendimento do atleta. 2017-11-10 2017.
- CAMPOS, R. C.; CAPPELLE, M. C. A.; MACIEL, L. H. R. Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 18, p. 31-41, 2017.
- COLAGRAI, A. C.; (UNICAMP), U. E. D. C.; HTTP://ORCID.ORG/0000-0001-7731-0638; BARREIRA, J. *et al.* SAÚDE E TRANSTORNO MENTAL NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: MAPEAMENTO DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS INTERNACIONAIS. **Movimento**, 28, 2023.
- COLAGRAI, A. C.; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, 28, p. e28008, 02/22 2022.
- DIAS, H. M.; MARTINS, L. T.; OLIVEIRA, V. D.; MACHADO, A. A. *et al.* Perfil dos estados de humor em atletas de alto rendimento: revisão dos estudos publicados no Brasil. <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces>, 2020-08-03 2020. Artigos de revisão.
- GUIRAMAND, M.; GUILHERME, A. A.; Treinador e atleta: significados de uma relação na aprendizagem e desempenho esportivo de alto rendimento à luz da teoria de Buber. 2017-11-24 2017. Tese.
- GUTERMAN, T. A psicologia como ciência aplicada ao esporte de alto rendimento. 2023.
- GUTERMAN, T. Fatores psicológicos e a influência no rendimento de voleibolistas. 2023.
- J, P. Anxiety and performance. **L'Encephale**, 46, n. 2, 2020 Apr 2020.
- KRISTJÁNSDÓTTIR, H.; ERLINGSDÓTTIR, A. V.; SVEINSSON, G.; SAAVEDRA, J. M. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. **Personality and Individual Differences**, 134, p. 125-130, 2018/11/01/ 2018.
- LEBRUN, F.; MACNAMARA, À.; RODGERS, S.; COLLINS, D. Learning from elite athletes' experience of depression. **Frontiers in psychology**, 9, p. 2062, 2018.
- LEGUIZAMO, F.; OLMEDILLA, A.; NÚÑEZ, A.; VERDAGUER, F. J. P. *et al.* Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. **Frontiers in public health**, 8, p. 561198, 2021.



MARTINS, Marcos Vinícius Amaral *et al.* PSICOLOGIA DO ESPORTE: INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NO RENDIMENTO DE ATLETAS DE ALTO NÍVEL. 2018. 37 f. TCC (Graduação) - **Curso de Educação Física, Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho**, Rio Claro, 2018

RICE, S. M.; GWYTHYER, K.; SANTESTEBAN-ECHARRI, O.; BARON, D. *et al.* Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. 2019-06-01 2019.

RL, F.; F, L. The mental health of elite athletes in the United Kingdom. **Journal of science and medicine in sport**, 21, n. 8, 2018 Aug 2018.

SALLES, J. I.; INSTITUTE, W. H. R.; [HTTP://ORCID.ORG/0000-0002-6886-0248](http://ORCID.ORG/0000-0002-6886-0248); SILVA, C. *et al.* Anxiety, insomnia, and depression during COVID-19 lockdown in elite individual and team sport athletes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 35, p. 33, 2023.

SILVA, L.; LIMA, I.; SILVA, M.; COSTA, R. A INFLUÊNCIA DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NA MOTIVAÇÃO DO ATLETA. 4, p. 1-6, 06/01 2021.

WALTON, C. C.; RICE, S.; GAO, C. X.; BUTTERWORTH, M. *et al.* Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. **BMJ open sport & exercise medicine**, 7, n. 1, p. e000984, 2021.

WORLD HEALTH, O. Depression and other common mental disorders: global health estimates. **World Health Organization**. Geneva: 2017. 2017.

Título: **transtornos psicologicos em atletas de alto rendim**

Data: 25/10/2023 18:13

Usuário: Bruna Nascimento

Email: brunascimentobp@gmail.com

Revisão: 1

Observações:

- Caso tenha dúvida na interpretação do relatório, acione o botão 'Ajuda'.
- Caso tenha recebido este relatório de outra pessoa e exista a suspeita de violação das informações mais sensíveis apresentadas abaixo, use o texto da pesquisa e realize uma nova pesquisa no docxweb.com.
- As demais informações estão disponíveis no restante das abas expansíveis do relatório.

## Autenticidade em relação a INTERNET

Autenticidade Calculada: **97 %**

Ocorrência de Links:

- 1 % <https://institutoscientia.com/wp-content/uploads/2022/09/capitulo-huma...>
- 1 % <https://pensesus.fiocruz.br/saude-mental>
- 1 % <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mund...>
- 1 % <https://praec.ufla.br/images/Campanhas/CartilhaSaudeMentalUFLA.pdf>