

## A SAÚDE MENTAL EM ATLETAS QUE PARTICIPAM DE COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

Neveton Figueiredo Ruas Júnior<sup>1</sup>, Edgard Larry Andrade Soares Filho<sup>1</sup>, Isa Ramony Freitas Almeida<sup>1</sup>, Vinicios Rodrigues Monteiro<sup>1</sup>, Juliana Barros Ferreira<sup>2</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3505-3522>

Artigo recebido em 03 de Setembro e publicado em 23 de Outubro

### Revisão de Literatura

#### RESUMO

Objetivo: Descrever a produção da literatura sobre a saúde mental em atletas que participam de competições esportivas. Métodos: foi feito um estudo com pesquisas em bases de dados científicas, Retrieval System Online, Scientific Electronic Library Online e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, por meio do portal de dados, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: “esportes”, “atletas”, “saúde mental”, utilizados em português, inglês publicados no período de 2019 a 2024. Resultados: foram selecionados 11 (onze) estudos que englobavam ensaios clínicos, estudo observacional, estudo de campo e revisões sistemáticas que destacaram a necessidade de prevenção e fomentaram uma estratégia de gestão personalizada para abordar os sintomas e distúrbios de saúde mental em atletas, levando em consideração as necessidades e circunstâncias específicas dos atletas de elite. Conclusão: são necessárias mais ações educativas que patrocinem melhores intervenções de prevenção na saúde mental de atletas, apoio e ações que visem educar e instruir dentro do esporte, incentivando mais estudos sistemáticos de alta qualidade pois essa população é vulnerável a uma série de problemas de saúde mental devendo primar por estratégias que identifiquem e respondam às necessidades de saúde mental dos atletas.

**Palavras-chave:** Atletas. Bem-estar. Competição. Saúde Mental. Terapia Esportiva.

# MENTAL HEALTH IN ATHLETES PARTICIPATING IN SPORTS COMPETITIONS

## ABSTRACT

**Objective:** To describe the production of literature on mental health in athletes who participate in sports competitions. **Methods:** As a methodology, a study was carried out with research in scientific databases, Retrieval System Online, Scientific Electronic Library Online and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences, through the data portal, Virtual Health Library (BVS), using the following descriptors: “sports”, “athletes”, “mental health”, used in Portuguese, English published in the period from 2019 to 2024. **Results:** As results, 11 (eleven) studies were selected that included clinical trials, observational studies, field studies and systematic reviews that highlighted the need for prevention and promoted a personalized management strategy to address mental health symptoms and disorders in athletes, taking into account the specific needs and circumstances of elite athletes disorders in athletes, taking into account the specific needs and circumstances of elite athletes. **Conclusion:** It is therefore concluded that more educational actions are needed to support better prevention interventions in the mental health of athletes, support and actions that aim to educate and instruct within sports, encouraging more high-quality systematic studies, as this population is vulnerable to a series of mental health problems and should prioritize strategies that identify and respond to the mental health needs of athletes.

**Keywords:** Athletes. Competition. Mental Health. Sports Therapy.

### Instituição afiliada

Neveton Figueiredo Ruas Júnior: Faculdades Santo Agostinho – Vitória da Conquista – BA

Edgard Larry Andrade Soares Filho: Faculdades Santo Agostinho – Vitória da Conquista – BA

Isa Ramony Freitas Almeida: Faculdades Santo Agostinho – Vitória da Conquista – BA

Vinícios Rodrigues Monteiro: Faculdades Santo Agostinho – Vitória da Conquista – BA

**Autor correspondente:** *Neveton Figueiredo Ruas Júnior* [neveton1234@gmail.com](mailto:neveton1234@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

Em fases de competição, os atletas de elite tendem a sobrepor-se a grandes perturbações mentais, ansiedade, stress físico, incluindo as pressões que muitas vezes é o motivo de término de carreiras prematuramente (Castaldelli-Maia *et al.*, 2019). Muitos são afetados pela ansiedade, mudança na qualidade de vida, o sono, o autocuidado, e a concentração, depressão, tornando-se essencial a atuação direta dos profissionais de saúde mental com objetivo de aplicar ações que contribuam para a diminuição de problemas de cunho psicológicos nesse público (Colagrai *et al.*, 2019).

Nesse contexto, há uma preocupação cada vez mais crescente acerca dos desafios e necessidades advindas do âmbito de saúde mental dos desportistas profissionais e de elite (Purcell; Gwyther; Arroz, 2019). Estudos estimam a prevalência de sintomas de saúde mental em atletas competidores, variando entre sintomas de sofrimento psicológico geral e/ou uso indevido de álcool, para ansiedade/depressão e outros problemas como síndrome do pânico com proporções consideráveis (Reardon *et al.*, 2019; Castaldelli-Maia *et al.*, 2019; Rodrigues *et al.*, 2023).

Para quem tem uma carreira desportiva de elite, muitos fatores genéricos e específicos podem combinar-se para aumentar o risco de sintomas e perturbações de saúde mental, geralmente os atletas sofrem lesões musculoesqueléticas graves, podem ser submetidos a cirurgias, sofrem de diminuição do desempenho desportivo ou ainda se cobram e são cobrados constantemente para atingir o perfeccionismo, somatizando problemas não só na esfera física, mas também mental (Castaldelli-Maia *et al.*, 2019).

Muito embora, no geral, a participação desportiva é indicada como meio de proteger contra sintomas e perturbações de saúde mental, pois o exercício tem efeitos antidepressivos (Mendes *et al.*, 2021). Em outros casos, principalmente para os que competem, pode trazer uma carga de estresse ou mesmo ter sintomas de saúde mental com ou sem associação aparente entre a participação em desportos de elite (Donohue *et al.*, 2019).

A gestão dos sintomas e distúrbios de saúde mental em atletas de elite deve adotar uma abordagem abrangente e integrativa que coloque o atleta no centro e aborde toda a gama de influências emocionais, mentais, físicas, sociais, espirituais e



ambientais que podem afetar a saúde mental de uma pessoa (Stillman, et al., 2019).

Assim, o presente estudo tem como finalidade compilar informações sobre a saúde mental de atletas que competem como meio de alertar e contribuir no conhecimento de tal problemática e, partir daí, auxiliar uma vez que há carência de estudos que abordam esse tema, buscando aplicar medidas preventivas em prol desse assunto.

Nesse contexto, torna-se relevante identificar através de uma revisão de literatura atualizada sobre a saúde mental em atletas que participam de competições esportivas.

## **METODOLOGIA**

Este estudo identificou, organizou e sistematizou as pesquisas sobre saúde mental no esporte em atletas de alto rendimento. Para a coleta de dados, foi utilizado um processo sistemático de busca, que sugerem cinco etapas para o desenvolvimento da pesquisa: primeiramente o tema da Saúde Mental (ou Transtorno Mental) que participam de competições esportivas, em segundo lugar foi verificada a pergunta de pesquisa: Como está a saúde mental em atletas que participam de competições esportivas? Após, a formulação da pergunta, foram selecionados os descritores, consultando a terminologia padronizada dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram definidos os seguintes termos: “esportes”, “atletas”, “saúde mental”, utilizados em português, inglês e espanhol.

Depois foi realizada a Estratégia de Busca nas Fontes de Dados: onde foram usadas as combinações com os seguintes operadores booleanos: “Saúde Mental” AND “Esporte” AND “Atleta”; “Mental Health” AND “Sport” AND “Athlete”; “Salud Mental” AND “Deporte” AND “Atleta”, buscando esses termos no título, resumo e palavras-chave.

As Bases de Dados selecionadas foram: PubMed, referência em pesquisas de saúde; SPORTDiscus, focada em Educação Física e Esportes; e SciELO, que permite acesso à literatura em português e espanhol.

Foram considerados apenas estudos publicados em revistas científicas com revisão por pares, excluindo teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso,

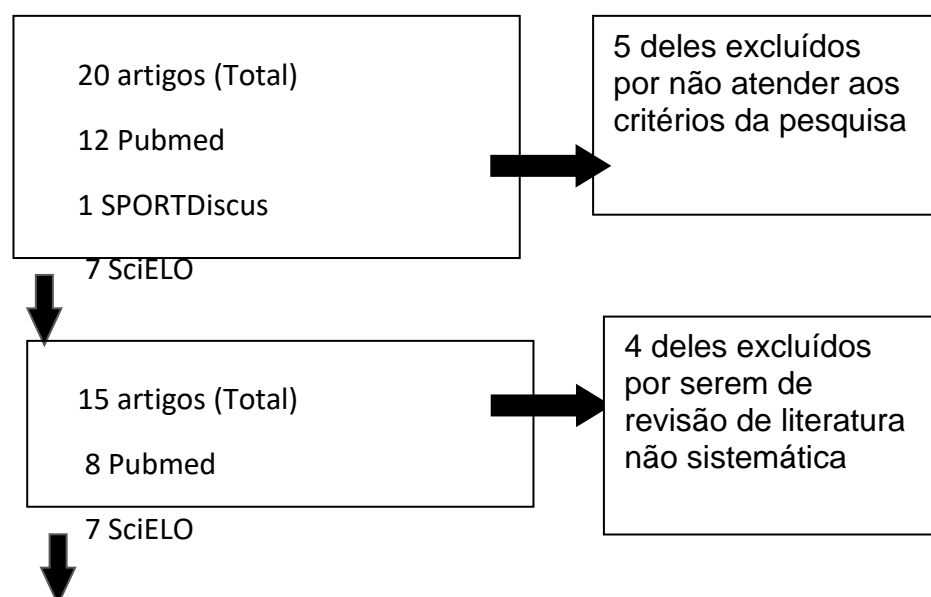
revistas não científicas, livros, trabalhos de congressos, infográficos, editais, normas, comentários e opiniões. A pesquisa foi realizada entre 10 de março e 20 de julho de 2024.

Foram pré-selecionados 20 artigos científicos, por meio da leitura do título e do resumo, identificou-se 15 incluídos no estudo, que atendiam os critérios de inclusão previamente estabelecidos e que contemplavam o objeto do estudo, e 11 deles basearam a tabela de discussão pois foram excluídos os artigos de revisão de literatura, mantendo apenas os estudos que englobavam ensaios clínicos, estudo observacional, estudo de campo e revisões sistemáticas datados de 2019 a 2024, perfazendo assim 10 estudos para discussão da tabela.

Para tabulação dos dados, os pesquisadores realizaram a leitura de cada artigo e para discussão dos resultados utilizou-se um roteiro de análise, contendo os seguintes itens: autor e ano, título, objetivo e resultado/conclusão e nível de evidência dos estudos que foram agrupados em forma de quadro (QUADRO 1).

O fluxograma (Figura 1), descreve o percurso de identificação, seleção e inclusão dos estudos primários selecionados, segundo as bases de dados, critérios de inclusão e exclusão e leitura de título e resumo totalizando os 11 (onze) artigos para tabela, selecionados para a redação desta revisão referente a discussão.

**Figura1:** Fluxograma dos artigos selecionados nas bases de dados de 2019 a 2024.



11 estudos selecionados  
para discussão dos resultados.

**Fonte:** Própria pesquisa (2024).

Quanto ao delineamento metodológico dos estudos, 03 (três) artigos foram ensaios clínicos, 03 (três) foram de estudo observacional, 04 (quatro) de estudo de campo e (01) uma revisão sistemática conforme demonstrados no quadro abaixo (Quadro 01).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a análise dos 11 artigos selecionados dos quais percebeu-se que os autores dos estudos eram em sua totalidade da área da saúde, e a maioria dos autores são profissionais da área de medicina esportiva.

**Quadro 01** - Apresentação dos estudos elegíveis referentes aos artigos analisados, conforme Autor(ano), título, objetivo, resultados e conclusão e Nível de evidência.

№.	Autor (ano)	Título	Objetivo	Resultado s/ Conclusão	Nível de evidência
	Purcell et al. (2019)	Mental health in elite athletes: greater awareness requires an	Buscar promover a saúde mental e o bem-estar dos atletas e responder às necessidades de	Deve-se construir uma alfabetização em saúde mental ou conscientização sobre os sinais de	Nível 2



		early intervention framework to respond to athletes' needs.	atletas que estão em risco de desenvolver ou já estão apresentando sintomas ou transtornos de saúde mental.	problemas de saúde mental entre atletas.	
	R eardon et al. (2019)	Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement.	Promover uma abordagem mais padronizada e baseada em evidências para sintomas e transtornos de saúde mental em atletas de elite.	O tratamento deve envolver tanto o tratamento de atletas individuais afetados quanto a otimização de ambientes.	Nív el 2
	S trohle (2019)	Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders.	Tratar sobre os problemas de saúde mental e transtornos em atletas de competição de elite.	A prevenção e o tratamento psiquiátrico são o suporte ideal.	Nív el 3
	D onohue et al. (2019)	Empirical development of a screening	Trazer o desenvolvimento empírico de um método de	Os resultados sugerem que o PSCS e o PSTS	Nív el 1

		method to aid mental health referrals in college athletes.	triagem para auxiliar encaminhamento de saúde mental em atletas universitários.	podem auxiliar na identificação de atletas universitários que necessitam de ajuda.	
Schenker e Miltenberger (2019)	A review of behavioral interventions to improve sports performance. Behavior	Fez uma revisão sistemática sobre estudos que tratam de saúde mental em atletas e comportamento.	Traz uma literatura atual pelo esporte ou intervenção de interesse em saúde mental.	Nível 3	
Alejo et al. (2020)	Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? a pilot study.	Analisar o nível de ansiedade pré-competitiva em atletas do sexo masculino nas categorias adulto e juvenil e sua correlação com os resultados finais do último Campeonato Brasileiro.	Concluiu-se que a autoconfiança pode interferir nos níveis de ansiedade dos atletas em competição.	Nível 1	
Oliveira et al. (2021)	Do rates of mental health symptoms in	Este estudo aborda a falta de dados comparativos	A atenção às áreas de diferenças ajudará a abordar	Nível 2	





		elite athletes currently competing in Paralympic sports differ from those of non-para-athletes?	sobre a saúde mental de atletas em esportes paralímpicos ('para-atletas') e atletas não paralímpicos examinando a prevalência e correlatos de sintomas de saúde mental em uma amostra nacional de atletas de elite.	melhor as necessidades de saúde mental não atendidas e distintas de atletas de para-esportes	
	Mendes et al. (2021)	Physical Activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic.	Comparar grupos de estudantes de medicina que praticam diferentes níveis de atividade física durante a pandemia com relação aos sintomas de ansiedade e depressão e comportamento sedentário (CS).	Os EM que praticavam maior MVPA apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19.	Nível 3
	R	Evaluat	Verificar a	Mostra-se	Nív

	odrigues et al. (2023)	ion Of Anxiety And Depression Symptoms Among U-20 Soccer Athletes In Recife-Pe: A Cross-Sectional Study.	frequência de sintomas de ansiedade e depressão entre jogadores de futebol das categorias de base sub-20 dos clubes pernambucanos e avaliar sua associação a dados sociodemográficos, atléticos e de saúde.	necessário a realização de mais pesquisas, com um número maior de participantes, assim como maior variabilidade de clubes, para melhor entender a relação encontrada.	Nível 1
0	Silva et al. (2024)	Ansiade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol.	Verificar os níveis de ansiedade, estresse, depressão e dimensões do humor em atletas de futebol Profissional.	Os goleiros mostraram maiores variações de ansiedade pré-competitiva, e os zagueiros, pois têm a missão de evitar o gol do adversário.	Nível 2
1	Stevens et al. (2024)	Understanding and Improving Athlete Mental Health: A	Identificar as etapas práticas que as partes interessadas	Compreender e apoiar a saúde mental dos atletas podem abordar esses	Nível 3



		Social Identity Approach.	relevantes podem tomar para apoiar a saúde mental dos atletas,	desafios, e uma base para novas soluções.	
--	--	---------------------------	--	---	--

**Fonte:** Propria Pesquisa (2024).

Conforme observado nos estudos analisados, nota-se que existem muitos estudos acerca de problemas físicos em atletas, vinculados ao desempenho de suas atividades, geralmente uma patologia advinda do esporte que compete, mas poucos tratam sobre as aflições, ansiedades e possíveis transtornos de cunho mental e que afetam a saúde mental e consequentemente a qualidade de vida dos atletas. Assim, foram selecionados os estudos de Purcell et al. (2019), Reardon et al. (2019), Strohle (2019), Donohue et al. (2019), Schenk e Miltenberger (2019), Alejo et al. (2020), Oliveira et al. (2021), Mendes et al. (2021), Rodrigues et al. (2023), Silva et al. (2024) e Stevens et al. (2024).

Viu-se que todos esses estudos tratam do tema saúde mental em atletas e nesse contexto, para Rodrigues et al. (2023) a saúde mental representa um sério problema de saúde e os atletas de alto nível e de igual forma Donohue et al. (2019) fizeram estudo com atletas universitários e perceberam que os sintomas e transtornos de saúde mental são comuns entre atletas, podem ter manifestações relacionadas ao esporte nessa população e prejudicar o desempenho.

Ainda nesse contexto, Alejo et al. (2020) destacaram em seu estudo que o nível de ansiedade pré-competitiva em atletas é muito maior naqueles que tem menor autoconfiança e isso pode interferir nos níveis de ansiedade dos atletas em competição gerando problemas de saúde mental.

Para Silva et al. (2024) ao tratar da ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol constatou-se que em fases de competir eles ficam ainda mais afetados e ansiosos, pois a cobrança pessoal e social é maior e por isso nota-se a necessidade de manejo de tais questões e o papel dos membros da equipe interprofissional na colaboração para fornecer cuidados bem coordenados e melhorar os resultados dos atletas, pois pelo fato de haver muitas dúvidas e falsas percepções, a maioria não



procuram ajuda médica.

Purcell *et al.* (2019) destaca a necessidade de promover a saúde mental e o bem-estar dos atletas pois essa é uma necessidade, vez que esses são propensos a desenvolver sintomas ou transtornos de saúde mental.

Stevens *et al.* (2024) propõe em seu estudo que seria crucial diagnosticar as identidades sociais e observar de modo preventivo os atletas usando recursos psicológicos que apoiam a saúde mental. Nesse sentido, de igual forma Strohle (2019) eleva a importância de ações preventivas como meio crucial para cuidar individualmente de cada atleta de forma que atenda às suas demandas específicas.

Purcell *et al.* (2019) salienta a importância de identificar objetivos pessoais/vocacionais e ajudar a desenvolver uma identidade paralela não atlética, para que o atleta possa vir a administrar melhor o equilíbrio entre vida e esporte e para isso destaca a necessidade de programas de desenvolvimento focados individualmente para cada um.

Mendes *et al.* (2021) destaca ainda que um grande problema é que muitas vezes os indivíduos não conseguem ter apoio necessário para identificar crises e a fim de oferecer segurança para que a pessoa ultrapasse esse momento de vulnerabilidade, que gera grande desgaste emocional.

Como forma de ajudar nessas questões, Strohle (2019) enfatiza a psiquiatria esportiva como meio de prevenção, vez que o tratamento psiquiátrico otimizado de atletas traz o suporte ideal relacionado ao esporte para indivíduos com transtornos mentais.

Reardon *et al.* (2019) enfatiza a necessidade de impor-se novas estratégias de tratamento que considerem os fatores biopsicossociais relevantes para os atletas para maximizar os benefícios e minimizar os danos.

Schenk e Miltenberger (2019) salientam que as estratégias de cuidado devem vir de forma preventiva, mesmo antes das fases de competição, e nessas o suporte deve ser maior pois os atletas de elite tendem a sobrepor-se a grandes perturbações mentais, ansiedade, stress físico e stress, incluindo as pressões que muitas vezes é o motivo de termino de carreiras prematuramente, tornando-se essencial a atuação direta dos profissionais de saúde mental em auxílio a esses atletas.



Porém, é importante destacar que ainda há pouca evidência empírica sobre as taxas de sintomas de saúde mental entre atletas que participam de competições esportivas e ainda na literatura são necessários estudos comparativos com atletas que não competem (Purcell; Gwyther; Arroz, 2019).

Reardon *et al.* (2019) destaca que os sintomas e transtornos de saúde mental são comuns entre atletas de elite e podem ter manifestações relacionadas ao esporte trazendo inclusive alteração e prejuízo no desempenho e por isso que a saúde mental não pode ser separada da saúde física, como evidenciado pelos sintomas e transtornos de saúde mental que aumentam o risco de lesões físicas e atrasam a recuperação subsequente.

Para Donohue *et al.* (2019) a ausência notável de medidas de triagem validadas específicas para sintomatologia de saúde mental em atletas afeta negativamente a prática clínica nessa população, por isso é crucial desenvolver uma medida específica para o esporte para identificar de forma otimizada atletas que são particularmente propensos a passar por apoio e prevenção em problemas de saúde mental.

Conforme Purcell *et al.* (2019) deve-se construir uma alfabetização em saúde mental ou conscientização para detectar precocemente os sinais de problemas de saúde mental entre atletas, de modo a facilitar a atuação em prol desse problema.

De igual modo, Oliveira *et al.* (2021) destaca a importância da compreensão dos sintomas de saúde mental, bem como do bem-estar mental para informar estruturas de resposta e intervenções apropriadas, e no caso de atletas é crucial estimular estudos nessa temática, pois os índices de atletas de elite com problemas de saúde mental vem crescendo.

Silva *et al.* (2024) aduz que para aqueles que participam de competições e são atletas é necessário ultrapassar obstáculos e valorizar as pequenas vitórias, através de incentivos de práticas terapêuticas que poderão ser propostas e fortalecem a autonomia, autoconfiança e melhora a qualidade de vida. Todavia, é importante que seja adotado acompanhamento psicológico como prática sistemática, de modo a ajudar no enfrentamento de adversidades e superação de sintomas depressivos e incentivo a atividades que melhorem esse quadro (Alejo *et al.*, 2020).

Deve ser utilizada uma estratégia de gestão personalizada para abordar os



sintomas e distúrbios de saúde mental, ao mesmo tempo que se esforça para manter o bem-estar ideal. A estratégia deve levar em consideração as necessidades e circunstâncias específicas do atleta de elite, utilizar o consenso mais apropriado ou intervenções baseadas em evidências de uma variedade de disciplinas científicas e reconhecer diferenças entre países e culturas (Oliveira *et al.*, 2021).

Para Alejo *et al.* (2020) o período pré competição é o que mais afeta os atletas e por isso devem ter ações preventivas para evitar ansiedade, mudanças de humor e ajuda na gestão dos sintomas e distúrbios de saúde mental com uma abordagem abrangente e integrativa que seja holística e individualizada e personalizada para abordar os sintomas e distúrbios de saúde mental com foco em manter o bem-estar ideal desses atletas.

Há uma necessidade de vários atores fornecerem estratégias mais eficazes para superar o estigma que cerca a doença mental, aumentar a alfabetização em saúde mental na comunidade de atletas/treinadores e abordar barreiras específicas dos atletas para buscar tratamento para doenças mentais, identificando estratégias que, se inovadoras, podem superar os fatores culturais que podem limitar os atletas que buscam tratamento, e, inclusive os treinadores são essenciais para promover uma cultura dentro dos ambientes de atletas de elite que os incentivam a buscar tratamento. (Purcell *et al.*, 2019).

Schenk e Miltenberger (2019) destacam que são necessárias mais pesquisas para se concentrar nessa questão da saúde mental de atletas focando em intervenções para melhoria de desempenho, pois ainda existe uma lacuna de falta de conhecimento aparente que precisa ser abordada em pesquisas futuras.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com esse estudo viu-se que existem escassez de estudos relacionados a saúde mental de atletas quando comparados a outros fatores como lesões e outros estudos de alta qualidade sobre a natureza e os impactos de lesões físicas ou agravos, necessitando fomentar mais estudos acerca da saúde mental e comportamentos de



risco em atletas.

Percebeu que em fases de competição os atletas de elite tendem a ter mais perturbações mentais, ansiedade, stress devido as pressões o que afeta a sua qualidade de vida, o sono, o autocuidado, e a concentração, podendo gerar problemas até mais graves como a depressão.

Logo, notou-se o quão é importante o bem-estar mental nos seres humanos e no caso de atletas precisa-se ter atitudes preventivas de cuidado com a saúde e é um tema necessário para informar estruturas de resposta e intervenções com a necessidade de manejo com atenção médica e interprofissional com acompanhamento psicológico, atuando em prol do controle de humor aliado a tratamentos-padrão melhorando a forma com qual eles encaram as pressões atinentes a sua atividade esportiva, principalmente em períodos de competição.

Diante disso eleva-se a importância de promover uma cultura entre atletas sobre a necessidade de cuidados de saúde mental e buscar terapeutas e psicólogos, que motivam habilidades nos atletas para lidar com os problemas emocionais, sendo importante tratar dessa demanda para envolver esse tema como uma estratégia de saúde que garanta uma melhor estratégia, informando da necessidade de apoio de equipes de saúde atuando nesse contexto.

## REFERÊNCIAS

ALEJO, A. A., AIDAR, F. J., MATOS, D. G. DE ., SANTOS, M. D. DOS ., SILVA, D. DOS S., SOUZA, R. F. DE ., SANTOS, J. L. DOS ., SOUZA, L. M. V., COSTA, C. F. T., & SILVA, A. N. DA .. Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? a pilot study. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, v. 26, n. 2, p. 139–142, 2020.

CASTALDELLI-MAIA, J; GALLINARO, J,, FALCÃO, R; GOUTTEBARGE, V,; HITCHCOCK, M; HAINLINE, B *et al.* Sintomas e distúrbios de saúde mental em atletas de elite: uma revisão sistemática sobre influenciadores culturais e barreiras para atletas que procuram tratamento. **Jornal Britânico de Medicina Esportiva**. v. 53, n. 11, p. 707–21, 2019.

COLAGRAI, A. C.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 11, n.3, 281-294,



2021.

DA SILVA, Carlos Magno, DIAS, Fernando Gonçalves; SOUSA, Marcelo Costa de; OLIVEIRA, Viviane Pacheco; OLIVEIRA, Keylane Batista De. A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo: uma pesquisa bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, e169111231471, 2022.

DONOHUE, B; GALANTE, M; HUSSEY, J; LEE, B; PAUL, N; PERRY, JE, *et al.* Desenvolvimento empírico de um método de triagem para auxiliar encaminhamentos de saúde mental em atletas universitários. **Jornal de Psicologia Clínica do Esporte**. v. 01, n. 12, p. 01–28, 2019.

MENDES, T. B., SOUZA, K. C. DE ., FRANÇA, C. N., ROSSI, F. E., SANTOS, R. P. G., DUAILIBI, K., TULETA, I., ARMOND, J. DE E., STUBBS, B., & NEVES, L. M.. Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**, v. 27, n.6, p. 582–587, 2021.

OLIVEIRA, Lisa; ARROZ, Simão; BUTTERWORTH, Matt; CLEMENTS, Matti; PURCELL, Alecrim. As taxas de sintomas de saúde mental em atletas de elite que atualmente competem em esportes paraolímpicos diferem das de não-para-atletas? **Medicina Esportiva**, v. 7, n. 62, o. 75-82, 2021.

PURCELL, Alecrim; GWYTHYER, Kate; ARROZ, Simão. Saúde mental em atletas de elite: maior conscientização requer uma estrutura de intervenção precoce para responder às necessidades dos atletas. **Medicina Esportiva**, v.5, n. 46, 2019.

REARDON, C; HAINLINE, B; ARON, C; BARON, D; BAUM, A; BINDRA, A, *et al.* Saúde mental em atletas de elite: declaração de consenso do Comitê Olímpico Internacional. **Br J Sports Med**, v. 53, n. 11, p. 667–699, 2019.

RODRIGUES AF DE A, BARBOSA LNF, GOMES PC DOS S, NÓBREGA FAF. Evaluation of anxiety and depression symptoms among u-20 soccer athletes in recife-pe: a cross-sectional study. **Rev Bras Med Esporte [Internet]**. 2023;29:e2021\_0385.

SCHENK M., MILTENBERGER R. A review of behavioral interventions to improve sports performance. **Behavior Compportamento. Interv.** v. 34, p. 248–279, 2019.

SILVA, Cristhian Mateus Nunes da. ARRUDA, Paulo Henrique Duarte de; PAIXÃO, Monique de Sousa; SANTOS, Walmir Romário dos; SANTOS, Wlaldemir Roberto dos; COSTA, Marlene Salvina Fernandes da, *et al.* Ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol. **Rev Bras Futebol** 2024; v. 17, n. 1, 39 – 54.

STEVENS M, CRUWYS T, OLIVE L, RICE S. Understanding and Improving Athlete Mental Health: A Social Identity Approach. **Sports Med**. Apr; v. 54, n.4, p. 837-853, 2024.

STILLMAN, MARK & GLICK, IRA & MCDUFF, DAVID & REARDON, CLAUDIA & HITCHCOCK, MARY





& FITCH, VINCENT & HAINLINE, BRIAN. Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: A narrative review. **British Journal of Sports Medicine**. 1-6. 10.1136/bjsports-2019-100654, 2019.

STRÖHLE, Andreas. Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, v. 269, n. 5, p. 485-498, 2019.