

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ  
PSICOLOGIA**

**TALLIA BATISTA DE OLIVEIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS DE ESPORTES DE ALTO  
RENDIMENTO**

**PORÁ- GO**

**TALLIA BATISTA DE OLIVEIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS DE ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO**

Projeto de pesquisa apresentado à banca examinadora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Iporá- UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de psicóloga.

Orientador(a): Profª Dyullia Moreira de Sousa

**BANCA EXAMINADORA**

*Dyullia Moreira de Sousa*

Professor(a) Dyullia Moreira de Sousa  
Presidente da Banca e Orientadora

*Eva Cássia Faria de Sousa*

Eva Cássia Faria de Sousa  
Docente Convidada

*Jaqueline de Sousa Silva Ferreira*

Jaqueline de Sousa Silva Ferreira  
Coordenadora do Curso de Psicologia

**IPORÁ- GO**

**2024**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
1.1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (OU REVISÃO DE LITERATURA).....	7
2. METODOLOGIA.....	15
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22

# SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS DE ESPORTES DE ALTO RENDIMENTO

*Tallia Batista de Oliveira<sup>1</sup>  
Dyullia Moreira de Sousa<sup>2</sup>*

## RESUMO

O estudo buscou analisar os fatores que impactam a saúde mental de atletas de alto rendimento, incluindo a pressão constante, o estresse e os desafios específicos do contexto esportivo. Foi realizada uma revisão de literatura sobre saúde mental no esporte de elite, com foco em estudos que abordam estresse, ansiedade e transtornos psicológicos em atletas, além de questões de gênero e a atuação da Psicologia do Esporte. A Psicologia do Esporte, fundamental para a performance e o bem-estar dos atletas, ajuda-os a lidar com pressões e aprimorar habilidades emocionais, e seu papel vem ganhando destaque por conta de casos como os de Simone Biles e Diego Hypólito, que enfatizam a importância do tema. Os resultados indicam que a pressão intensa e o estresse frequente aumentam o risco de transtornos como depressão e ansiedade nos atletas. Observou-se que a maioria das pesquisas foca em atletas masculinos, apontando a necessidade de mais estudos com mulheres e sobre diferentes modalidades esportivas. Para melhor apoiar os atletas, é necessário mais suporte emocional, políticas públicas e pesquisas sobre fases críticas, como infância e aposentadoria.

Palavras-chave: Atletas. Saúde Mental. Psicologia do Esporte. Alto Rendimento. Impactos psicológicos.

---

<sup>1</sup> Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá- UNIPORÁ, GO. Email: tallibatistaoliveira83@gmail.com

<sup>2</sup> Orientadora, Bacharel (UFMT) e Mestranda em Psicologia (UFG), Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.dyullia@gmail.com

## MENTAL HEALTH OF HIGH-PERFORMANCE SPORT ATHLETES

### ABSTRACT

The study sought to analyze the factors that impact the mental health of high-performance athletes, including constant pressure, stress and challenges specific to the sporting context. A literature review was carried out on mental health in elite sport, focusing on studies that address stress, anxiety and psychological disorders in athletes, in addition to gender issues and the role of Sports Psychology. Sports Psychology, fundamental to the performance and well-being of athletes, helps them deal with pressure and improve emotional skills, and its role has gained prominence due to cases such as those of Simone Biles and Diego Hypólito, which emphasize the importance of the topic. The results indicate that intense pressure and frequent stress increase the risk of disorders such as depression and anxiety in athletes. It was observed that most research focuses on male athletes, pointing out the need for more studies with women and on different sports. To better support athletes, more emotional support, public policies and research into critical phases such as childhood and retirement are needed.

Keywords: Athletes. Mental health. Sports Psychology. High Performance. Impacts.

### 1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental caracteriza-se pela sensação de bem estar que torna favorável o desenvolvimento de habilidades pessoais, as quais proporcionam ao indivíduo uma melhor produtividade e uma certa leveza para passar pelas diferentes fases de sua vida.

No mundo desportista, a saúde mental tem sido uma pauta necessária, principalmente devido ao fato de atletas de alto rendimento excederem seus limites físicos para alcançarem resultados extraordinários. Conforme Colagrai *et al.* (2022), a saúde mental dos atletas de alto rendimento é algo de suma importância na sociedade atual, já que os mesmos lidam com inúmeros fatores que afetam a sua saúde mental negativamente, como é o caso da pressão contínua, competitividade, afastamento da família, restrições alimentares e até mesmo abusos psicológicos e físicos.

Colagrai *et al.* (2022), ressaltam que apesar dos investimentos do governo nos esportes de alto rendimento, ainda não há a priorização da saúde mental, e muitos atletas não conseguem administrar os fatores citados acima, os quais provocam estresse elevado, podendo desencadear irritabilidade, baixa autoestima, dificuldades de concentração, bem como, em tomadas de decisões, insônia, além de provocar vulnerabilidade para o abuso de substâncias como álcool e drogas.

Colagrai, Nascimento e Fernandes (2021), criticam o fato de a cultura desportista tratar o tema “saúde mental” como um sinal de fraqueza, pois muitos atletas ignoram a necessidade de pedir ajuda, o que conseqüentemente pode afetá-los severamente a longo prazo. Fatores estressores quando não tratados com a atenção necessária, obviamente irão tomar demasiada proporção ao serem somados com fatores genéticos e questões de personalidade, causando assim transtornos de ansiedade, depressão, transtornos alimentares, transtorno bipolar e a autodestruição do indivíduo.

Logo, percebe-se, que infelizmente existem muitos estigmas envolvendo a saúde emocional dos atletas e essa questão é um processo que precisa de apoio tanto da sociedade em si, quanto dos próprios profissionais da área. O ato de buscar conhecimento acerca do tema e abordá-lo socialmente, é uma forma de chamar atenção para o mesmo e notabilizar as problemáticas e conseqüências deste, além de cobrar do governo uma posição que compense as falhas existentes.

Nesse sentido, o trabalho pretende responder: quais são os impactos psicológicos advindos do esporte em atletas de alto rendimento? Sob essa ótica, o objetivo consiste em levantar os impactos que o esporte de alto rendimento causa na saúde mental dos atletas. Para tanto têm-se como objetivos específicos: Caracterizar o esporte de alto rendimento; abordar sobre a psicologia do esporte; para por fim, discutir o estado de saúde mental dos atletas de alto rendimento.

Segundo Romero *et al.* (2023), vale ressaltar que o atleta saudável mentalmente encontra-se mais apto para lidar com as contrariedades causadas pela profissão, como é o caso da derrota, da cobrança por parte da equipe ou da torcida, além de apresentar melhor desempenho e produtividade. Tais atletas conseguem posições de destaque através de seus esforços, muitas vezes, doando tudo de si para ter visibilidade no mundo esportivo, logo, disputam e ganham competições importantes que estendem essa notoriedade ao seu país de origem. Portanto, seria lucrativo para o governo investir na qualidade da saúde mental dos atletas de alto rendimento.

Devido a hostilidade em torno do tema, é necessário sensibilizar e conscientizar os indivíduos que a saúde mental faz parte da totalidade do ser humano em construção social e que, discutir sobre o mesmo é dar voz e coragem àqueles que enfrentam tais adversidades em sua vida profissional. Vasques *et al.* (2022), afirmam que atletas de alto rendimento da atualidade que deram pausas na carreira para colocar a sua saúde mental em primeiro plano, ofereceram maior visibilidade à temática em questão, o que será aprofundado no decorrer do trabalho.

Com o intuito de adquirir o conhecimento almejado, foram realizadas revisões bibliográficas de diferentes artigos que se complementam. Os achados serão abordados nos tópicos a seguir e discutidos as principais contribuições ao final.

A revisão da literatura aborda sobre a psicologia do esporte, destacando suas atribuições e importância do psicólogo nesta área, bem como, sobre as definições de esporte de alto rendimento e as exigências que ele impõe, com isso são relatados alguns achados sobre o impacto do esporte de alto rendimento na saúde mental dos atletas. No quinto tópico são expostos os resultados e discussões a respeito do assunto abordado. E claro, para finalizar, a conclusão do estudo será apresentada no sexto tópico.

## 1.1. REVISÃO TEÓRICA

### 1.1.1. O Esporte de alto rendimento

Segundo Mendonça, Capelle e Maciel (2023), o boxe, o futebol, o balé e a ginástica são exemplos de esportes de alto rendimento, que podem causar tanto a sensação de prazer quanto a de sofrimento nos atletas, pois os mesmos precisam saber lidar com a pressão cotidiana, gerenciar o tempo de forma que não cause prejuízo a nenhum âmbito de sua vida e se dedicar ao máximo na busca por resultados.

Conforme Campos, Capelle e Maciel (2017) o esporte de alto rendimento é estruturado, depende do fator “orientação profissional” e demanda muita força de vontade e esforço do atleta, já que o mesmo representa o esporte ao nível profissional e é considerado o topo da carreira de um desportista. Para chegar a esse estágio, é necessário passar por inúmeras etapas: os atletas enfrentam um longo processo que inclui captação e seleção, além de extensos períodos de treinamento e competições. Esse caminho exige comprometimento com as relações

sociais e familiares, adaptações físicas específicas para cada modalidade e socialização no ambiente esportivo. Ao alcançarem um alto nível de desempenho, eventualmente, podem optar por interromper a prática do esporte, seja de maneira voluntária ou forçada, como em casos de lesão. Campos, Capelle e Maciel (2017) ainda reforçam que geralmente a carreira esportiva não ultrapassa os 40 anos de idade.

Em concordância com os autores, é possível expor o fato de que os atletas normalmente começam a praticar esportes desde criança, no entanto, sempre dedicando-se a algo que realmente pareça “prover futuro”, mas que, conforme o destaque na atividade lúdica seja rotineiro, surge a necessidade de abdicação de outros afazeres e profissões para focar somente na prática esportiva. Costa *et al.* (2021), promove a visão de que alguns esportes como a ginástica, exigem que o atleta inicie de forma precoce, e conciliar carreira com os estudos é um grande desafio, mas é algo primordial nos tempos atuais. Nesse caso, o adepto a prática, pode seguir a perspectiva de dedicar-se especificamente ao esporte ou se dedicar as duas coisas, dando primazia ao esporte, além de existir a probabilidade de vivenciar uma rotina paralela, onde dedica-se ao esporte, estudos e trabalho, preparando-se para o futuro após a finalização da carreira esportiva.

De acordo com Campos, Capelle e Maciel (2017), apesar da pouca idade a qual iniciam na área, grande parte dos atletas apenas escolhem a modalidade a qual irão se dedicar na adolescência ou até mesmo na vida adulta, por conta da dependência nos pais.

Campos, Capelle e Maciel (2017), ressaltam a dualidade que há no entorno da transição entre o esporte “comum” e o esporte de alto rendimento, pois no caso dos atletas que não atingiram o alto escalão no mundo esportivo, a prática não é considerada “trabalho” perante ao governo, mas apenas uma forma de reforçar valores socioculturais, logo, ao chegar ao fim de sua carreira, é necessário se reinventar em outra área, pois o próprio país o qual ele representou com tanta honra, não fornece subsídios como a aposentadoria para lhe proporcionar uma vida confortável. Enquanto, a prática do esporte de alto rendimento, além de ser uma atividade física, pode ser entendida como uma forma de trabalho. Isso porque exige um esforço contínuo e disciplinado por parte dos atletas, e, em troca desse esforço, eles recebem retorno financeiro. Ou seja, o esporte, nesse nível, não é apenas diversão ou uma forma de manter o espírito esportivo vivo, mas uma carreira profissional, além de beneficiar outras esferas, como o setor público, privado e a sociedade em geral, ao gerar emprego, renda e influenciar a cultura. Um atleta de alto desempenho é um profissional que exerce o esporte como sua principal ocupação, recebendo os mesmos direitos trabalhistas que outras profissões. Esses direitos incluem carteira assinada, férias remuneradas, 13º salário, entre outros benefícios garantidos por lei.

Silva *et al.* (2024) explicam que, o esporte de alto rendimento ao exigir o máximo dos atletas, promove uma busca constante por recursos suplementares que possam aprimorar o desempenho já elevado. Nesse contexto, muitos atletas se voltam para substâncias que prometem intensificar ainda mais sua performance, em uma tentativa de maximizar seu rendimento e alcançar novos patamares dentro da competição. São substâncias que além de causar diversas patologias fisiológicas no organismo humano, podem resultar no desenvolvimento de distúrbios psiquiátricos. Considerando atletas dos dois sexos, Colagrai *et al.* (2022) afirmam que os esportes coletivos apresentam uma taxa maior de uso dessas substâncias quando comparados aos esportes individuais, entre esses desportos, encontram-se o futebol, o beisebol, a natação, luta livre, ginástica e remo.

Segundo Colagrai, Nascimento e Fernandes (2021), a cultura esportiva refere-se ao atleta como um super herói que não possui fragilidades e demonstra-se um ser resiliente que tudo pode suportar, o que cria uma resistência em torno da temática “saúde mental e transtornos mentais”.

Fernandes, Avila e Carmo (2019), proporcionam a visão da magnitude dos esportes de alto rendimento ao direcionarem olhares para eventos como os jogos olímpicos e as copas de futebol mundiais, que demandam um alto valor de investimento, principalmente nas cidades que sediam o espetáculo. Os valores investidos são tanto na estrutura física do evento e nos recursos financeiros gastos com os atletas, como: deslocamento, quanto na infraestrutura urbana, visando a qualidade do transporte público e a segurança na cidade, com o intuito de deixar um legado marcado em toda a sociedade, através das emoções sentidas com toda a experiência vivenciada. Contudo, Marta Sobral (2023), gestora da Câmara dos Deputados, afirma que projetos que priorizem a saúde mental dos atletas de alto rendimento, ainda estão sendo desenvolvidos em nosso país.

### 1.1.2. Psicologia do esporte

Trevelin e Alves (2018) explicam que, com o surgimento da Psicologia do Esporte na década de 1920, em países como a União Soviética, Alemanha e Estados Unidos, foi possível observar a criação dos primeiros laboratórios e institutos dedicados à área. Nesse contexto, destaca-se a figura de Coleman Griffith, considerado o Pai da Psicologia do Esporte, por sua importante contribuição ao fundar, em 1925, o primeiro laboratório voltado para a investigação dos fatores psicológicos que influenciam o desempenho dos atletas.

Consoante Trevelin e Alves (2018), no Brasil, o desenvolvimento da Psicologia do Esporte teve início na década de 1950, através de um trabalho desenvolvido pelo psicólogo João Carvalhaes no São Paulo Futebol Clube prestando serviços de avaliação psicológica (onde aplicou testes de inteligência, personalidade e habilidades específicas), marcando o começo da aplicação prática dessa disciplina no país. Conforme Carvalho e Vilela (2019), Carvalhaes também desenvolveu um trabalho juntamente com a seleção brasileira de futebol durante a preparação para a copa do mundo de 1958, onde consagraram-se campeões. No entanto, grande parte da mídia e dirigentes da federação não reconheceram que a psicologia teve um importante papel para que o título se tornasse realidade, pois deram maior credibilidade ao fato de que a seleção contava com nomes relevantes como Pelé e Garrincha.

Trevelin e Alves (2018), informa que ao se expandir para outras modalidades esportivas em 1976, a psicologia do esporte trouxe importantes mudanças para o cenário esportivo brasileiro. Um grande marco dessa expansão foi a fundação, em 1979, da Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE), que impulsionou o crescimento da área. Nos anos 1990, essa expansão se consolidou com um aumento significativo nas publicações e com a inclusão da Psicologia do Esporte nas grades curriculares de cursos de Psicologia, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento do conhecimento e da prática esportiva no país.

Segundo Silva *et al.* (2022) na atualidade, a psicologia do esporte tem conquistado cada dia mais o seu espaço no universo esportivo e tem gerado resultados positivos no desempenho dos atletas, através do bem estar mental e emocional que a mesma proporciona, elevando o rendimento destes em treinos e competições. Entre os seus papéis importantes na área em questão, a psicologia auxilia o atleta a lidar com as pressões psicológicas e tensões que surgem nos treinamentos e competições, podendo afetar a sua vida profissional, e conseqüentemente, se estendendo a sua vida pessoal, afetando outros campos da mesma, como: relacionamento amoroso, relações familiares e a socialização com amigos. A psicologia do esporte não se concentra apenas no lado mental do atleta, mas também, nos aspectos físicos que podem melhorar o seu desempenho. Portanto, é uma área que busca proporcionar a integração entre saúde física e mental, potencializando aquilo que o atleta possui de melhor e trabalhando seus pontos fracos.

Frades *et al.* (2020) declaram que a psicologia do esporte investiga como as pessoas se comportam e se sentem em relação ao esporte e à atividade física. Isso envolve compreender fatores como motivação, concentração, e o impacto emocional das competições. Os insights obtidos são aplicados para melhorar o desempenho dos atletas, ajudando-os a lidar com pressão

e a desenvolver habilidades mentais que potencializam seus treinos e competições. Desse modo, é perceptível a importância dessa área da psicologia ao auxiliar no desenvolvimento de habilidades emocionais para lidar com o enfrentamento de desafios decorrentes de esportes de alto nível de competição, além de influenciar positivamente no espírito de equipe, ajudar o atleta a ter consciência de seus próprios limites e percepção da sua capacidade e do seu grau de competitividade.

De acordo com o Conselho Regional de Psicologia de Santa Catarina (2016), no esporte de alto rendimento, o psicólogo pode atuar de duas formas principais: inserido na Comissão Técnica, de maneira interdisciplinar, ou em regime de consultoria, trabalhando em um modelo multiprofissional. Quando participa diretamente da Comissão Técnica, o profissional acompanha de perto a rotina da equipe, seja nos treinos ou nas competições. Já no formato de consultoria, seu trabalho acontece de forma externa, em um consultório ou em um espaço reservado na sede do clube, com um contato mais limitado com as atividades diárias dos atletas. Na primeira abordagem, o psicólogo colabora com a seleção de atletas, auxilia na periodização dos treinos e contribui para a definição de metas de desempenho e resultados em competições. Já na consultoria, suas ações geralmente se concentram nas demandas específicas dos atletas ou da comissão.

O modelo interdisciplinar, quando possível, permite maior integração do psicólogo ao ambiente esportivo, uma vez que ele está presente nos locais de prática, como quadras, campos ou pistas, acompanhando de perto as preparações e competições. Coutinho e Silva (2023) ressaltam a importância do diálogo entre as diversas áreas do esporte, como: Psicologia, a Educação Física e a Ciências do Esporte para fornecerem intervenções mais eficazes e seguras aos atletas em relação a saúde física, emocional e psicológica, o que consequentemente resultará em um melhor desempenho em todas as áreas da vida desses profissionais. No contexto do futebol, por exemplo, o técnico é uma peça fundamental para que o trabalho do psicólogo esportivo seja bem desenvolvido, pois essa relação cria uma conexão (“ponte”) entre psicólogo e os atletas, bem como, entre o psicólogo e a comissão técnica, além de proporcionar uma maior abertura para que o psicólogo do esporte possa alcançar as outras áreas envolvidas no processo de preparação e cuidado destes, como: nutricionistas, fisioterapeutas, ortopedistas, massoterapeutas.

Frades *et al.* (2020), comentam que a atuação do psicólogo no ambiente esportivo requer que o mesmo entenda primeiramente a demanda a nível individual de cada atleta, mas valorizando as características subjetivas do indivíduo. Compreender a personalidade dos atletas, é um fator crucial no processo, pois assim será possível ter uma noção de como estes

irão reagir em determinadas situações, buscando definir práticas apropriadas para cada pessoa e desenvolver treinamentos de habilidades psicológicas para otimizar o desempenho esportivo. Esse aspecto é altamente influente, como no caso da escolha de um capitão de equipe. Para essa seleção, é necessário avaliar se o atleta possui características de liderança, como a capacidade de lidar e se comunicar bem com os outros, entre outros atributos.

Frades *et al.* (2020) consideram a motivação outro elemento fundamental para o desempenho de um atleta, já que a mesma impulsiona as ações do atleta e a melhor forma de entendê-la é considerando tanto o atleta quanto a situação e como ambas se relacionam-se. Logo, fatores como a personalidade, interesses, necessidades, que são considerados aspectos pessoais do indivíduo, devem ser analisados juntamente com fatores situacionais como: estilo de liderança do técnico, antecedentes do próprio clube, ou local de atuação. Além dos aspectos mencionados, é importante reconhecer que alguns atletas se sentem motivados a atuar sob pressão, enquanto outros podem experimentar uma grande ansiedade, o que prejudica seu desempenho. Após identificar essas características, inicia-se a preparação desses atletas por meio do treinamento de habilidades psicológicas. Muitos atletas atribuem seu fracasso a ausência de concentração e a atuação de modo tenso e sob pressão.

Frades *et al.* (2020) ressaltam a importância da prática contínua e consistente de habilidades mentais ou psicológicas para otimizar o desempenho, aumentar a satisfação e proporcionar um maior prazer nas atividades esportivas e físicas. Fatores psicológicos desempenham um papel crucial nas variações de desempenho diárias, mas muitos atletas tendem a subestimar esses aspectos. Isso pode ser atribuído à falta de compreensão, a mal-entendidos sobre a relevância das habilidades psicológicas ou mesmo à escassez de tempo para se dedicar a esses treinamentos. Embora as razões para essa subestimação não sejam claras, a aplicação eficaz dessas ferramentas pode trazer benefícios significativos ao desempenho atlético.

Uma abordagem significativa no treinamento psicológico, de acordo com Frades *et al.* (2020), é a regulação da ativação. O primeiro passo desse processo envolve aprender a reconhecer e tomar consciência dos níveis de ansiedade e ativação, especialmente no que diz respeito à pressão durante as competições. Nesse cenário, os autores propõem que os atletas sejam encorajados a revisar suas melhores e piores atuações, assim como as emoções experimentadas em cada situação. Essa reflexão pode auxiliar o atleta a identificar estados que podem desmotivá-lo ou levá-lo a uma hiperativação, ambas as circunstâncias sendo prejudiciais ao seu desempenho.

A mentalização é uma técnica de treinamento, que conforme Frades *et al.* (2020), envolve a recuperação de fragmentos de informações armazenadas na memória e a transformação desses elementos em imagens expressivas.

Frades *et al.* (2020) abordam a autoconfiança como um elemento adicional que pode ser desenvolvido. Ela se refere à crença de que se pode realizar com sucesso um comportamento desejado. Essa confiança influencia automaticamente as expectativas de um indivíduo em relação à realização de tarefas, tanto de forma geral quanto específica. Quando um atleta atinge um nível ideal de autoconfiança, isso tende a impactar positivamente seu desempenho.

Frades *et al.* (2020) concluem os elementos apresentando a concentração que também deve ser aprimorada. Nesse contexto, a concentração é definida como a habilidade de direcionar a atenção para estímulos ambientais significativos. Quando o ambiente muda rapidamente, a atenção deve ser ajustada rapidamente. Assim, a manutenção do foco é uma parte crucial da concentração; os atletas devem se ater exclusivamente a aspectos significativos do ambiente esportivo, eliminando qualquer distração que possa aparecer.

### 1.1.3. Saúde mental dos atletas de alto rendimento

De acordo com Silva *et al.* (2022), é comum que atletas de elite sofram de problemas de saúde mental, pois estes enfrentam diariamente uma série de desafios que podem afetá-los tanto fisicamente, quanto mentalmente. Há inúmeras questões pelas quais um atleta de alto rendimento pode desenvolver psicopatologia, são elas: níveis de exigências de grandes competições, sobrecarga de treinos, pressão pela busca por destaque, bem como, alguns esportes ligados a estética, como a ginástica, por exemplo, podem provocar preocupação a respeito da imagem corporal, os deixando suscetíveis ao abuso de álcool e drogas. Apresentam ainda, aflição em relação ao futuro e à aposentadoria que é rodeada de incertezas.

Silva *et al.* (2022) expõem que tais atletas, muitas vezes excedem seus limites e chegam ao esgotamento físico, sofrem lesões. Estão sujeitos a sofrerem da síndrome do sobre-treinamento (quando o corpo não tem tempo o suficiente para se recuperar), que é um fator de risco para diversos problemas de saúde, incluindo distúrbios mentais.

Segundo Silva *et al.* (2022) em consequência de toda a pressão e conflitos que acompanham o cotidiano de um atleta de elite, manifestam-se os transtornos psiquiátricos, como: a depressão, transtorno de ansiedade generalizada, transtornos alimentares e outras.

Colagrai, Nascimento e Fernandes (2021), afirmam que os atletas de elite podem até ter mais predisposição a desenvolver o transtorno depressivo do que as demais pessoas da

sociedade, devido justamente a sobrecarga de estresse sofrida por eles. Assim como, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é apontado como o tipo de ansiedade mais comum entre atletas de alto nível e caracteriza-se por preocupações excessivas e persistentes, que podem impactar o desempenho esportivo e o bem-estar geral dos atletas, levando a dificuldades na concentração e na tomada de decisões, especialmente em situações de alta pressão. Atletas de alto nível têm uma probabilidade maior de desenvolver problemas alimentares em comparação com pessoas que não praticam esportes profissionalmente. Os distúrbios mais comuns nesse grupo são a anorexia, a bulimia e a compulsão alimentar. As mulheres que competem nesses esportes correm ainda mais risco de enfrentar esses problemas. Os autores reforçam que isso pode acontecer por causa da pressão para ter um bom desempenho e da preocupação com o corpo.

Silva *et al.* (2022) ainda destacam que 50% dos atletas de alto rendimento apresentam problemas de saúde mental em algum período de sua carreira e que o pico de tais problemas geralmente ocorrem aos 19 anos de idade. O que ressalta a importância do olhar para a saúde mental dos atletas o quanto antes possível, pois atletas jovens possuem uma maior vulnerabilidade.

No entanto, apesar de todos os riscos associados à prática do esporte, os atletas de elite ainda carecem de uma estrutura abrangente que possa atender às suas necessidades de saúde mental, claro que possuem livre arbítrio para buscar por ajuda especializada, mas seguindo as suas próprias crenças sobre o tema. Silva *et al.* (2022) ressaltam que muitos atletas de alto rendimento deixam de procurar ajuda devido aos estigmas associados aos problemas de saúde mental, além de ter que lidar com a exposição midiática em torno da situação, bem como, com o medo de interromper suas carreiras de forma precoce.

De acordo com Vasques *et al.* (2022), Simone Biles, a ginasta norte americana que se tornou referência mundial, desistiu de participar da final por equipes da ginástica artística nas olimpíadas de Tóquio em 2021 para priorizar a sua saúde mental, o que proporcionou mais visibilidade ao tema “saúde mental dos atletas de alto rendimento”. Nota-se que a atleta teve uma atitude honrosa consigo mesma e entender isso, é desmistificar a ideia de que a vitória está acima de qualquer coisa. Seguindo essa linha de pensamento, é possível perceber o quanto o afastamento de Simone foi positivo para ela à longo prazo, já que a mesma retornou as olimpíadas de 2024 e consagrou-se como a ginasta de maior destaque na atualidade.

Outro exemplo em que a psicologia demonstrou benefícios para desportistas foi no caso do ginasta Diego Hypólito, o qual teve quedas em duas olimpíadas consecutivas, em Pequim, 2008 e em Londres, 2012, o que o abalou psicologicamente, o fazendo perder peso e ser

hospitalizado, então, resolveu buscar acompanhamento psicoterapêutico. Finalmente, em 2016, nas olimpíadas do Rio de Janeiro, o atleta destacou-se como medalhista olímpico.

Segundo Frades *et al.* (2020), o nadador americano Anthony Ervin é um dos maiores exemplos de superação da história do esporte, pois o mesmo se ausentou das piscinas em 2003, aos 19 anos de idade, após se consagrar campeão olímpico. No entanto, o atleta fazia uso de medicamentos desde a infância por sofrer com ansiedade e foi nas piscinas que ele encontrou uma forma de contê-la, ao abandoná-las, precisava encontrar outras formas para liberar sua energia e infelizmente, ao longo desses 8 anos, Anthony entrou em depressão e abusava de substâncias como álcool e droga, chegando até mesmo a tentar cometer suicídio. Em um caminho de muitas controvérsias, na faculdade Ervin retomou a prática da natação e tornou-se novamente um atleta profissional, participando assim das olimpíadas de Londres em 2012, onde obteve a classificação em quinto lugar. O atleta permaneceu firme no que acreditava e 4 anos depois estava no Rio de Janeiro para as próximas olimpíadas, ao lado de grandes nomes da natação como: Michael Phelps e Katy Ledecky, sendo, onde Ervin, aos 35 anos tornou-se um exemplo de superação no universo esportivo ao consagrar-se campeão olímpico mais uma vez.

É possível observar que é mais comum do que se possa imaginar o adoecimento psíquico de atletas de alto rendimento, no entanto, devido aos estigmas associados ao tema, muitos se silenciam, podendo chegar ao seu limite de sofrimento emocional e até mesmo a tentativas de suicídio. Contudo, atletas da atualidade que têm priorizado a sua saúde mental, têm dado coragem a outros colegas de profissão que também sofrem com problemas psicológicos, além de promover visibilidade à saúde mental dentro do ambiente esportivo e ressaltar a sua importância.

## **2. METODOLOGIA**

Para o levantamento de dados do estudo em questão, optou-se pelo uso da pesquisa bibliográfica que envolve a análise de textos e publicações já existentes, realizada através das fontes Scielo, Pepsic e Google Acadêmico, sendo focada em artigos científicos, pois a mesma permite uma ampla cobertura dos fenômenos, além de proporcionar informações rigorosas e validadas por especialistas na área.

A natureza da pesquisa é de cunho exploratório, que de acordo com Praça (2015), é possível explorar temas que de certa forma não são discutidos amplamente na sociedade, mas

que ao mesmo tempo, possuem grande relevância para a mesma. A pesquisa exploratória permite levantar hipóteses e descobrir novos insights acerca de um tema já existente.

A abordagem utilizada é de ordem qualitativa, pois a mesma se preocupa mais com a compreensão dos fenômenos de forma aprofundada, analisando significados, experiências e perspectivas. Sendo assim, possui fontes confiáveis, atendendo a critérios de credibilidade e dependabilidade, gerando resultados consistentes para uma melhor conscientização social através da análise de documentos. A pesquisa conta com os seguintes descritores: atletas, saúde mental, psicologia do esporte, alto rendimento e impactos psicológicos.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Tendo em vista os diversos fatores que atingem negativamente a saúde mental dos desportistas, o estudo “Saúde Mental dos Atletas de Esportes de Alto Rendimento”, através de uma revisão sistemática da literatura, com enfoque exploratório, visava em especial: levantar os impactos advindos do esporte a saúde mental de atletas de alto rendimento. Para realizar tal pesquisa, primeiramente foi necessário caracterizar o esporte de alto rendimento, abordar sobre a psicologia do esporte e, por fim, discutir o estado de saúde mental dos atletas de alto rendimento.

Observa-se que não há relatos de grandes feitos na psicologia do esporte no Brasil desde que João Carvalhaes a trouxe para o País na década de 1950, e poucos são os artigos que relatam a história da área. Logo, é notória a necessidade de visibilidade do tema, ressaltando a importância da conscientização dos indivíduos acerca do mesmo, além de buscar quebrar preconceitos e estigmas voltados à procura por apoio profissional no ambiente esportivo.

Nota-se que, apesar do tema ter ganhado um espaço maior na atualidade, há uma escassez de fontes na literatura brasileira que explorem as diferentes dimensões do esporte, destacando a necessidade de reflexões mais profundas e debates sobre o tema, pois a maioria dos artigos debatem o assunto em um contexto geral, mas não abordam visões específicas. Poucos são os estudos que abordam os transtornos advindos da prática do esporte em si, além de, a maioria possuir mais de 10 anos de publicação.

A imagem do atleta como um super-herói é linda na teoria, mas na prática, é necessário lembrar que além de extraordinário, o atleta é um ser humano que possui fragilidades e como qualquer outra pessoa, está sujeito a sofrer com problemas emocionais e psicológicos.

Atletas de alto rendimento convivem com fatores estressores diariamente, e um deles é a pressão, tanto pelos treinamentos contínuos, as competições e a sensação de cobrança e busca por resultados. Em esportes como a ginástica por exemplo, um único erro pode ser crucial para toda a sua carreira, ou seja, é a sensação constante de que tudo aquilo que levou anos para ser construído pode desmoronar a qualquer momento. Chegar ao “topo” demanda anos de trabalho, abdicar de momentos de lazer, momentos com a família, além de que, atletas de alto nível iniciam suas carreiras ainda na infância, então, é como se os mesmos abrissem mão dessa fase tão importante da vida em busca de um futuro incerto.

Muitos atletas encerram a carreira de forma precoce, uns devido ao fato de não conseguirem se manter no mais alto nível e outros, infelizmente, por graves lesões. A idade também vem a ser um fator determinante para a aposentadoria no esporte, o que nos faz indagar: quais as emoções sentidas por um atleta ao fim de sua carreira e o quanto isso pode afetá-lo? Estudos mostram que ao fim da carreira de forma espontânea, os atletas tendem a sentir tristeza, no entanto, acabam se conformando, mas muitos se sentem como se estivesse perdido a sua identidade como pessoa, por isso, a depressão é tão comum nessa fase da vida de um atleta. No entanto, não deixa de ser de grande ocorrência ao longo da carreira destes.

Alguns estudos se dedicam a compreender a diferença entre o esporte de alto rendimento como carreira profissional e o esporte como uma forma de valorizar a cultura. É um ponto interessante, pois é onde se faz a divisão entre uma vida dedicada ao esporte, visando fatores sociais e culturais com retorno financeiro, de uma vida que possui o esporte como uma prática que proporciona lazer e reforça os valores socioculturais, sem fins lucrativos.

Há poucos conteúdos que abordam os transtornos mentais dentro da esfera do esporte, porém, os que discutem, relatam a depressão, o transtorno de ansiedade generalizada e os transtornos alimentares como os que mais atingem a população atlética e que há uma ocorrência maior em mulheres. No entanto, a maioria dos estudos são realizados com atletas do sexo masculino.

A prevalência de Transtorno Depressivo Maior entre atletas tem sido objeto de diversos estudos, evidenciando uma significativa incidência em diferentes contextos. Pesquisas indicam que atletas nadadores de elite do Canadá apresentam uma taxa de 68% do transtorno ao longo da vida. A alta porcentagem nos faz refletir o quão prejudicial essa modalidade de esporte é a

saúde mental e como o tema tem sido abordado nesse âmbito esportivo, pois claramente necessita de uma maior notoriedade.

Apesar dos avanços e programas de apoio do governo brasileiro com a população atlética, como o bolsa atleta, verifica-se que para ter direito de recebê-la, é necessário alcançar posições de destaque em competições nacionais e internacionais de suas modalidades e a mesma serve para custear gastos do atleta, que de acordo com o Ministério do Esporte, corresponde a 12 parcelas do valor definido na categoria. Lembrando que ainda assim, não é um investimento específico em saúde mental, então buscá-la é uma escolha do atleta e pode ser que o mesmo nunca a faça, devido a cultura desportista tratar com um olhar de fraqueza e reprovação.

Vale ressaltar que a estrutura de eventos de grande repercussão como as olímpiadas são mais valorizados do que os próprios atletas que participam da competição. Outro ponto a se pensar, é o fato de atletas de futebol a nível mundial serem tão valorizados e receberem salários excepcionais, repercussão global, enquanto, atletas de outras modalidades não são tão reconhecidos.

No Brasil, a cultura esportiva é mais voltada para o futebol, tanto que a psicologia esportiva surgiu no Brasil através de trabalhos em clubes de futebol e nessa área, questões técnicas, táticas e físicas são muito mais valorizadas, o que resulta em pouca atenção à saúde mental. No entanto, o futebol é o esporte que demonstra menos resistência ao trabalho com psicólogos esportivos.

No contexto geral, as modalidades esportivas mais abordadas foram: futebol, boxe, hóquei, natação e ginástica, mas observa-se a necessidade de pesquisas e reflexões que vão além, buscando particularidades e conhecimento sobre a atuação da psicologia nesses contextos específicos.

Considerando todos os pontos discutidos no estudo, ressalta-se a importância do trabalho da psicologia do esporte em ambientes de alto nível, devido ao fato de proporcionar bem estar mental e emocional, auxiliar com tensões no ambiente desportista e pressão psicológica, além de trabalhar aspectos físicos para melhorar o desempenho dos atletas e os deixar mais preparados emocionalmente para lidar com os desafios impostos pelo esporte, como as exigências que devem ser cumpridas, conflitos com colegas de profissão e dirigentes de equipe, derrotas e lesões, além de ajudar o atleta a ter consciência de suas limitações e manter o espírito de equipe. Portanto, o psicólogo do esporte é de extrema importância para manter o atleta de elite saudável mentalmente dentro e fora dos ambientes esportivos, auxiliando não só na sua carreira, bem como, na sua vida pessoal.

Os achados demonstram que os impactos psicológicos advindos do esporte de alto rendimento são resultados do alto grau de estresse e da pressão psicológica sofrida por atletas de elite, somados a busca pela “perfeição” para obter grandes conquistas, o que os deixam suscetíveis ao consumo de substâncias como álcool e drogas para aumentar o nível de desempenho, resultando então em irritabilidade, baixa autoestima, dificuldades de concentração, bem como, em tomadas de decisões, insônia, que se não tratados com a devida atenção, conseqüentemente resultará em transtornos como: transtorno depressivo, o transtorno de ansiedade generalizada e os transtornos alimentares, como: bulimia, anorexia e a compulsão alimentar.

Constata-se que a psicologia do esporte tem ganhado maior notabilidade recentemente, contudo, ainda se observa uma cultura preconceituosa em relação à temática, o que, como já foi citado, acaba se esquecendo que o atleta é de carne e osso e tem o direito de pedir ajuda, ou até mesmo de dar uma pausa na carreira, caso necessário, pois como foi mostrado, atletas que optaram por essa posição, como Simone Biles, obtiveram sucesso posteriormente. Infelizmente, muitos atletas excedem seus limites mentais e emocionais por terem essa crença, em vista disso, se faz necessário desproblematizar essa ideia e disseminar conhecimento àqueles que carecem de informação.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo teve como objetivo explorar a saúde mental de atletas de alto rendimento, visto que muitos ainda desconhecem a importância dessa questão. Atletas com bom equilíbrio emocional estão mais capacitados para lidar com os desafios da profissão, como derrotas, cobranças da equipe ou da torcida, e também tendem a apresentar um desempenho e produtividade superiores.

Para se atingir uma compreensão do tema e levantar os impactos que o esporte de alto rendimento causa na saúde mental dos atletas, inicialmente foi caracterizado o esporte de alto rendimento. Verificou-se que essa modalidade exige um esforço contínuo e disciplinado por parte dos atletas, e, em troca desse esforço, eles recebem retorno financeiro, o que vai além do prazer e da diversão, beneficiando outras esferas financeiramente, além de influenciar a cultura.

Posteriormente, foi abordado sobre a psicologia do esporte. A análise permitiu concluir que Coleman Griffith foi o grande nome da psicologia do esporte no mundo e João Carvalhaes foi o responsável de trazê-la para o Brasil, onde iniciou os trabalhos juntamente a times de

futebol, bem como, ressalta a importância da área para a vida dos atletas e todos os envolvidos, explicando as formas de atuação do psicólogo no âmbito esportivo, além de apresentar importantes técnicas utilizadas pelo mesmo. Por último, tratou-se da saúde mental dos atletas de alto rendimento, onde concluiu-se que os inúmeros desafios presentes no ambiente esportivo, tornam os problemas de saúde mental comuns entre os atletas de elite, destacando-se então: transtornos de ansiedade generalizada, depressão e transtornos alimentares, além de ressaltar a maior vulnerabilidade do atleta a depressão quando comparado a população em geral.

Com isso, a hipótese do trabalho de que infelizmente a saúde mental e emocional dos atletas ainda enfrenta muitos preconceitos e tabus, foi confirmada. Para superar esses estigmas requer não apenas o apoio dos profissionais especializados, mas também o envolvimento da sociedade como um todo, sendo necessário promover o conhecimento e discutir o tema abertamente para destacar suas implicações e consequências, além de pressionar o governo a adotar medidas que corrijam as deficiências existentes. Confirmou-se pelo fato de haver sim preconceito na cultura esportiva, tanto por parte dos torcedores, quanto por parte dos próprios atletas. De acordo com os dados, o governo ainda está discutindo o tema e pensando na elaboração de projetos que abrangem a área, mas a sociedade tem o direito de cobrar urgência através da promoção de notoriedade da temática.

Sendo assim, a saúde mental no âmbito esportivo é extremamente necessária, pois os atletas lidam diariamente com diversos fatores que podem afetar o seu psicológico e emocional. Tais fatores são resultados da pressão contínua e estresse elevados somados ao esgotamento físico, abuso psicológico e em certas situações, até mesmo abusos físicos.

Observa-se que a maioria dos atletas de alto rendimento iniciam sua carreira ainda na infância, assim, pesquisas relacionadas à saúde mental de atletas infantis de alto rendimento seria extremamente relevante para a sociedade, visto que é uma fase de desenvolvimento da criança e diferentes fatores podem impactá-la. Também, seria interessante estudos que abordem atletas em fase de aposentadoria, bem como, mais estudos que discutem a saúde mental de atletas lesionados, considerando o impacto de cada etapa. Vale ressaltar a importância de pesquisas com atletas femininas, dado o fato de ser as que mais sofrem com transtornos mentais no universo esportivo.

A maioria dos estudos abordam as modalidades do esporte de maneira geral, ou seja, os resultados são muito amplos, deixando a desejar. Seria atrativo abordar as modalidades específicas e os transtornos mentais mais relacionados a cada modalidade.

Conclui-se, portanto, que a saúde mental dos atletas de alto rendimento é um tópico importante de ser ressaltado e merece ser mais aprofundado em pesquisas. Além disso, os

achados da investigação propõem que seria benéfico para o governo investir na saúde mental desses atletas, através de políticas públicas de incentivo. Uma vez que, com esforço e dedicação, eles conquistam posições de destaque, frequentemente representando seu país em competições internacionais de prestígio, o que amplia a visibilidade e o reconhecimento global de sua nação. Evidências recentes mostram que atletas que decidiram interromper temporariamente suas carreiras para priorizar a saúde mental obtiveram resultados significativamente melhores ao retornarem às competições de elite, além de promoverem maior conscientização sobre a importância desse tema.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da saúde. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 05 de agosto. 2024.

Câmara dos Deputados. **Alto rendimento: pressão por resultados e transição de carreira são fatores de estresse e adoecimento de atletas**. Portal da Câmara dos Deputados, 26 de outubro de 2023. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br>. Acesso em: 16 de outubro. 2024.

CAMPOS; CAPELLE, e MACIEL. **Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira**. Revista Brasileira de Orientação Profissional. 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902017000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000100004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 22 de setembro. 2024.

CARVALHO E VILELA. **Psicologia do esporte no Brasil em dois tempos: uma história contada e uma história a ser contada. XV ENABRAPSO - Encontro Nacional da ABRAPSO**, 15ª ed. Rio de Janeiro. 2019. Disponível em: [https://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/206.%20psicologia%20do%20esporte%20no%20brasil%20em%20dois%20tempos.pdf](https://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/206.%20psicologia%20do%20esporte%20no%20brasil%20em%20dois%20tempos.pdf). Acesso em: 16 de outubro. 2024.

COLAGRAI et al. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento**. Revista de Educação Física da UFRGS. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>. Acesso em: 10 de agosto. 2024.

COLAGRAI; NASCIMENTO e FERNANDES. **Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília. 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/13503/11328>. Acesso em: 10 de agosto. 2024.

COSTA et al. **Dupla Carreira Esporte-Educação: a realidade dos atletas da elite dos saltos ornamentais brasileiros**. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.109456>. Acesso em: 03 de outubro. 2024.

COUTINHO E SILVA. **O papel do psicólogo esportivo e suas implicações na saúde mental de jogadores de futebol profissional: uma revisão contemporânea**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte. Recife. 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/PSICO/2023/o-papel-do-psicologo-esportivo-e-suas-implicacoes-na-saude-mental-de-jogadores-de-futebol-profissional-uma-revisao-contemporanea.pdf>. Acesso em: 16 de outubro. 2024.

CRPSC. **Psicologia do esporte**. Disponível em: <https://crpsc.org.br/psicologia-do-esporte>. Acesso em: 26 setembro. 2024.

FERNANDES, AVILA E CARMO. **Análise de Desempenho de Atletas de Alto Rendimento: uma avaliação acerca do legado intangível proporcionado aos países sedes dos jogos olímpicos**. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/20092>. Acesso em: 14 de outubro. 2024.

FRADES et al. **Adoecimento Psíquico em Atletas de Alto Rendimento: A importância da Psicologia do Esporte**. Revista Educação, Psicologia e Interfaces. 2020. Disponível em: DOI: 10.37444/issn-2594-5343.v4i3.297. Acesso em: 11 de outubro. 2024.

MENDONÇA; CAPELLE e MACIEL. **Prazer e Sofrimento no Esporte de Alto Rendimento Individual**. Revista Foco. 2023. Disponível em: DOI: 10.54751/revistafoco.v16n5-136. Acesso em: 25 de setembro. 2024.

PRAÇA. **Metodologia da Pesquisa Científica: Organização Estrutural e Os Desafios Para Redigir o Trabalho de Conclusão**. 2015. Disponível em: [https://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf](https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf). Acesso em: 09 de setembro. 2024.

ROBERTO, T. G e MACEDO, F. L. **A importância e os benefícios da Psicologia do Esporte: Revisão da Literatura**. 2021. Revista Interciência. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/epic2022/545762-a-importancia-e-os-beneficios-da-psicologia-do-esporte---revisao-da-literatura/>. Acesso em: 09 de setembro. 2024.

ROMERO, A; Souza, A; Silva, E. **Psicologia do Esporte e a Saúde Mental dos Atletas**. Faculdade de Educação de Jarú. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.791>. Acesso em: 02 de setembro. 2024.

SILVA et al. **Doping no esporte: expectativa de benefícios, realidade de riscos e outras considerações**. Revista de Educação Física. 2024. Disponível em: 10.37310/ref.v92i3.2963. Acesso em: 03 de outubro. 2024.

SILVA, M.C et al. **A contribuição da psicologia na saúde mental dos atletas no âmbito esportivo: uma pesquisa bibliográfica**. Research, Society and Development. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i12.31471>. Acesso em: 24 de setembro. 2024.

TREVELIN, F e ALVES, C. F. **Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta**. Psicologia Revista. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562>. Acesso em: 26 de setembro. 2024.

VASQUES, D et al. **O “passo atrás” de Simone Biles: Saúde Mental e Rendimento no Processo Civilizador**. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.123674>. Acesso em: 02 de setembro. 2024.