
Saúde mental no atleta de elite: revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais

*Alexandre Conttato Colagrai,
Fernanda Tartalha Nascimento,
Paula Teixeira Fernandes*

Resumo

O objetivo desse estudo é, a partir de uma revisão sistemática, investigar os principais transtornos relacionados à saúde mental de atletas de elite. A busca por artigos científicos foi realizada nas bases PubMed, SportDiscuss, Psycinfo e Scielo, onde foram encontrados 1098 artigos que passaram por um processo de análise. Os 179 artigos incluídos nessa revisão mostraram que para compreender a saúde mental, os estudos focam nos transtornos, sendo os considerados comuns (depressão, ansiedade, distúrbio do sono, uso de álcool e outras drogas) somado ao transtorno alimentar, os mais pesquisados. Atletas de elite apresentam taxas desses transtornos semelhantes às da população em geral, porém com relação ao distúrbio do sono e transtornos alimentares, a taxa é mais elevada, em especial no transtorno alimentar no caso das atletas mulheres. Essa revisão chama a atenção de profissionais do esporte para a elevada prevalência de transtornos mentais em atletas de elite

Palavras-chave: Saúde Mental; Esporte; Atleta de Elite; Psicologia do Esporte.

Mental health in elite athlete: systematic review of national and international studies

Alexandre Conttato Colagrai, Fernanda Tartalha Nascimento, Paula Teixeira Fernandes

Abstract

The aim of this study was to investigate the main disorders related to mental health in elite athletes using a systematic review. The search for scientific articles was carried out in PubMed, SportDiscuss, Psycinfo and Scielo, where 1098 articles were found and underwent an analysis process. The 179 articles included in this review showed that to understand mental health, studies focus on the common mental disorders such as depression, anxiety, sleep disorders, use of alcohol and other drugs. Elite athletes present rates of these disorders similar to those of the general population, but with regard to sleep disorders and eating disorders, the rate is higher, especially eating disorders for female athletes. This review draws the attention of sports professionals to the high prevalence of mental disorders in elite athletes.

Keywords: Mental health; Sport; Elite Athlete; Sport Psychology.

Salud mental en atleta de élite: revisión sistemática de estudios nacionales e internacionales

Alexandre Conttato Colagrai, Fernanda Tartalha Nascimento, Paula Teixeira Fernandes

Resumen

El objetivo de este estudio es, a partir de una revisión sistemática, investigar los principales trastornos relacionados con la salud mental en deportistas de élite. La búsqueda de artículos científicos se realizó en PubMed, SportDiscuss, Psycinfo y Scielo, donde se encontraron 1098 artículos que pasaron por un proceso de análisis. Los 179 artículos incluidos en esta revisión mostraron que para comprender la salud mental, los estudios se enfocan en los trastornos, siendo los transtornos comunes (depresión, ansiedad, trastornos del sueño, uso de alcohol y otras drogas) y trastornos alimentarios los más investigados. Los deportistas de élite presentan tasas similares a las de la población general, pero en cuanto a los trastornos del sueño y los trastornos de la alimentación la tasa es superior. Esta revisión llama la atención de los profesionales del deporte sobre la alta prevalencia de trastornos mentales en deportistas de élite.

Palabras-clave: Salud mental; Deporte; Atleta de élite; Psicología del deporte.

Introdução

As pesquisas na área de saúde mental em atletas de elite têm aumentado ao longo dos últimos anos (Colagrai et al., 2022; Chang et al. 2020; Gouttebarger et al. 2019; Reardon et al. 2019), entretanto elas ainda são realizadas em menor escala quando comparamos aos estudos sobre treinamento físico, técnico, tático, saúde física (lesões), indicando a necessidade de mais investigações na área (Rice et al., 2019). As demandas do esporte de elite como vida fora de casa, ausência de uma rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, uso de substâncias para melhorar o desempenho, lesões, *overtraining* e *burnout* podem produzir um elevado nível de estresse e, consequentemente, afetar a saúde mental dos atletas de elite (Gouttebarger et al., 2019; Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham & Stanimirovic, 2015; Rice et al., 2019; Reardon et al., 2019). Sendo o esporte de elite uma prioridade nos investimentos governamentais e privados (De Bosscher, Bingham, Shibli, Bottenburg & Knop, 2007), ele deveria abranger a preocupação com a saúde do atleta de forma completa.

Os fatores de estresse relacionados ao esporte quando somado aos fatores de risco pré-existentes como, genética, transtornos de personalidade, histórico de doenças mentais na pessoa e na família, uso de drogas e álcool, abuso sexual na infância e estressores psicossociais da vida cotidiana (luto por exemplo) funcionam como combustível para a manifestação de transtornos mentais como: ansiedade, depressão, tentativas de suicídio, transtornos alimentares, transtorno compulsivo obsessivo e transtorno bipolar (Chang et al., 2020; Doherty et al., 2016; Lebrun et al., 2018; Reardon, 2017; Reardon et al., 2019; Rice et al., 2019; Souter et al., 2018). Com isso, é importante enfatizar que o esporte, como atividade humana, também apresenta conflitos psicológicos pouco divulgados (Reardon et al., 2019).

O transtorno mental é caracterizado pela alteração da saúde mental da pessoa, podendo se manifestar de diversas formas, em especial com a depressão e ansiedade, tidos como os transtornos mais comuns (DSM-5, 2014; World Health Organization, 2017). A prevalência de Transtorno Depressivo Maior chega a 15% em atletas alemães (Nixdorf, Frank, Hautzinger & Beckmann, 2013) e 68% em nadadores de elite do Canadá (Hammond, Gialloreti, Kubas & Hap Davis, 2013). Atletas australianos de elite (críquete, futebol, *hokey*, *netball*, remo, polo aquático, vela, *softball*) de 18 a 25 anos, tiveram taxas de 46,6% de transtorno depressivo, o que é semelhante à população australiana não atleta e, em alguns casos, até superiores (Gulliver et al., 2015). Os transtornos de ansiedade também existem em atletas de elite, em especial sendo iniciados pela ansiedade competitiva na busca por resultados, e na Austrália, 7,1% dos atletas preenchem os critérios para Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e 4,5% para transtorno do pânico (Gulliver et al., 2015).

Pesquisas sobre a saúde mental de atletas de elite são desafiadoras devido ao estigma e outras barreiras que cercam o tema. Dessa maneira, o atleta pode recusar-se a entrar em contato com seus sentimentos ou negar o problema devido à cultura esportiva que vincula esses aspectos à franqueza. Essa mesma cultura, ao negligenciar os transtornos mentais ao longo da vida, pode permitir que o atleta chegue ao suicídio (Biggin, Burns & Uphill, 2017). Embora existam esforços para disseminar pesquisas sobre a saúde mental no esporte, alguns órgãos do governo e clubes ainda não reconhecem a sua

importância (Rice et al., 2019). Com isso, é fundamental ampliar o conhecimento e as perspectivas sobre o tema, contribuindo para sua disseminação, prevenção e tratamento.

Neste sentido, esta revisão sistemática nos convida a olhar com profundidade para os transtornos mentais de atletas de elite, o reconhecendo como um ser humano que sofre pressões internas e externas para alcançar resultados, e que pode estar em sofrimento psicológico. A visão de saúde *versus* doença precisa ser discutida para que os tabus sobre o tema sejam desmitificados. Assim, este artigo tem como objetivo investigar os transtornos relacionados à saúde mental e sua prevalência em atletas de elite.

Métodos

Amostra

Este estudo identificou, organizou e sistematizou as pesquisas já realizadas sobre o tema Saúde Mental no Esporte de Elite seguindo o protocolo PRISMA para elaboração de revisões sistemáticas (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2009). Dessa forma, nos propusemos a responder à pergunta de pesquisa: quais são os principais transtornos de saúde mental explorados pela literatura científica e qual a sua prevalência no esporte de elite?

Instrumentos

Para isso, utilizamos os descritores “esporte”, “atleta”, “saúde mental”, utilizados em português, inglês e espanhol, após consulta da terminologia padronizada dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A estratégia de busca nas bases de dados foram: “Saúde Mental” AND “Esporte” AND “Atleta”; “*Mental Health*” AND “*Sport*” AND “*Athlete*”; “*Salud Mental*” AND “*Deporte*” AND “*Atleta*”. A busca pelos artigos foi realizada nas seguintes bases de dados: *PubMed*, *SPORT Discuss*, *PsycINFO* e *SciELO*. Consideramos os estudos publicados apenas em revistas científicas com revisão pelos pares. A pesquisa foi realizada entre 12 de outubro de 2019 ao dia 31 de dezembro de 2019, e não utilizamos o ano de publicação dos artigos como critério de inclusão ou exclusão, e nem tipos de pesquisa, permitindo assim a inclusão de diversas formas de coleta de dados.

Procedimentos

Foram considerados atletas de elite aqueles que comprometem sua carga horária diária e semanal a treinamentos, com o objetivo de melhorar o desempenho para a obtenção de títulos de forma profissional em nível nacional, internacional, olímpico ou universitário (Reardon et al., 2019). Os atletas de nível universitário foram considerados, porém, apenas os que disputam os campeonatos da primeira divisão da NCAA (National College American Association), pelo elevado nível competitivo deste segmento, sendo uma passagem direta para o esporte profissional americano.

Foram descartados estudos que apenas citaram o termo saúde mental no texto, sem buscar uma avaliação aprofundada através de instrumentos; estudos que interpretavam o esporte como exercício físico; estudos sobre

avaliação de instrumentos de coleta de dados; estudos com foco na força mental sendo apresentados como saúde mental; esporte paralímpico; atleta amador.

Análise de Dados

A seleção dos estudos foi concluída em etapas (Figura 1). Primeiro, os títulos e resumos foram selecionados por um pesquisador, que removeu os trabalhos duplicados. Em seguida, todos os resumos foram analisados por três pesquisadores de forma independente para avaliar sua elegibilidade ou não. Posteriormente, os trabalhos selecionados foram lidos na íntegra e suas informações tabuladas em uma planilha de acordo com subáreas: a) nível de atleta/ competição (nacional, internacional/olímpico, universitário); b) tipo do estudo (revisões sistemática, integrativa, narrativa, meta-análise, dados primários quantitativos, dados primários qualitativos, dados secundários, relatos, editoriais, consenso de autores); d) transtornos ou tema principal do estudo; e) instrumentos utilizados para coleta de dados; j) tipo de esporte; k) tamanho da amostra; m) comparação entre atleta e não atleta; n) sexo; o) principais considerações do estudo. Os artigos que apresentaram divergências de opiniões, foram para a segunda rodada de análise entre os três pesquisadores seguindo os mesmos processos e critérios.

Em seguida, dentre os artigos finais escolhidos, os autores analisaram os títulos das referências bibliográfica citadas nesses estudos, objetivando encontrar artigos que não foram detectados durante a revisão nas bases de dados. Esses novos trabalhos passaram pelo mesmo processo e critério de análise dos artigos.

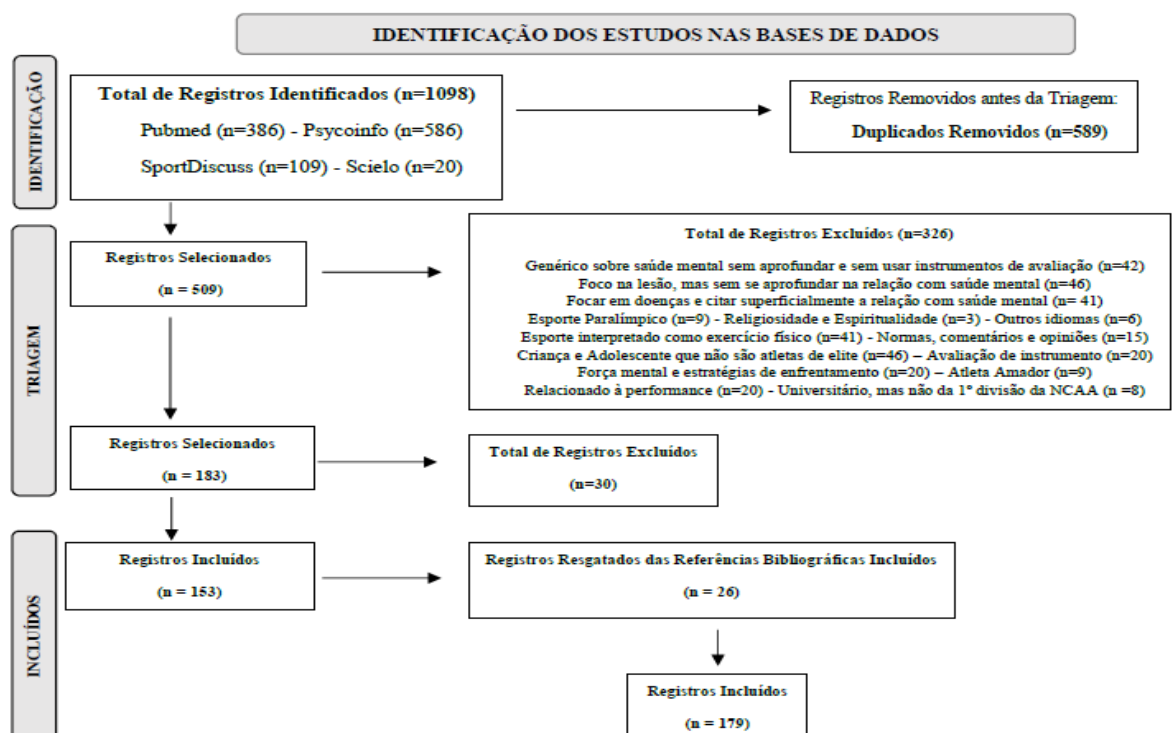


Figura 1. Fluxograma dos artigos selecionados para análise

Resultados

O resultado mostrou que quando se pretende compreender a saúde mental de atletas de elite, os estudos focam na compreensão dos transtornos através de instrumentos específicos. Os transtornos depressivos (24%), transtornos de ansiedade (16%), transtornos alimentares (7%), abuso de uso de álcool e outras drogas (6%), distúrbio do sono (6%), foram os transtornos mentais mais pesquisados e, portanto, serão abordados nessa revisão (Ver Quadro 1).

Verificamos que, de forma geral, atletas de elite apresentam taxas de depressão, ansiedade e uso de álcool semelhantes às da população. Já em relação ao distúrbio do sono e transtornos alimentares, a taxa é mais elevada em atletas de elite. Atletas mulheres apresentaram taxas mais elevadas de sintomas de transtornos mentais em relação aos homens, os quais tiveram taxas mais elevadas do que elas apenas com relação ao uso de álcool e outras drogas (Åkesdotter et al., 2019; Gouttebarger et al., 2019; Reardon et al., 2019; Rice et al., 2019). Outros distúrbios como bipolaridade, TDAH, Transtorno Obsessivo-Compulsivo e Transtorno Pós-traumático também foram investigados, porém receberam menor atenção da literatura científica (Reardon et al., 2019).

Quadro 1. Transtornos mentais mais pesquisados

Transtorno	Incidência em atletas	Gênero	Modalidade	Principais fatores desencadeadores	Referências
Depressão	4 a 68%	Maior em mulheres	Maior em esportes de habilidades motoras estéticas ou finas	Lesões	Hammond et al. (2013); Schaal et al. (2011); Reardon et al. (2019)
Ansiedade	6 a 14%	Maior em mulheres	Maior em esportes estéticos	Resultados negativos de desempenho Lesões	Du Preez et al. (2017); Reardon et al. (2019)
Transtorno alimentar	0 a 45%	Maior em mulheres	Maior em modalidades estéticas, de resistência e de peso como caráter classificatório	Pressão para controlar a dieta e o peso	Branland-Sanda et al. (2013); Reardon et al. (2019)
Abuso de álcool e outras drogas	6 a 68%	Maior em homens	Maior em modalidades coletivas	Estresse Sociabilidade	Du Preez et al. (2017); Reardon et al. (2019)
Distúrbio do Sono	49 a 64%	-	-	Dormir fora de casa Ansiedade	Drew et al. (2018); Juliff et al. (2019); Reardon et al. (2019)

Discussão

Transtorno Depressivo

O tema mais pesquisado entre os estudos analisados foi a depressão. Os atletas de elite apresentam taxas semelhante à da população em geral, e podem até estar mais predispostos ao desenvolvimento de sintomas pelo fato de o esporte de elite gerar estresse de forma elevada (Doherty, Hannigan & Campbell, 2016; Lebrun, MacNamara, Rodgers & Collins, 2018; Reardon, 2017; Souter, Lewis & Serrant, 2018). Isso porque a cultura esportiva promove pressão interna e externa para alcançar resultados, desenvolvendo assim uma elevada identidade atlética, e expõe o desempenho do atleta publicamente, o que faz com que ele tenha medo do fracasso, sofra com lesões graves, tenha uma aposentadoria precoce, enfrente estresse com rescisões de contratos, entre outros fatores (Chang et al., 2020; Doherty et al., 2016; Lebrun et al., 2018; Reardon, 2017; Souter et al., 2018).

Atletas de elite parecem responder à depressão, em determinados casos, focando mais na sua prática esportiva, como forma de esquivar-se de seu sofrimento interno, entregando-se totalmente ao esporte como forma de fuga. Porém, nestas situações, quando o atleta fracassa, se lesiona de forma grave ou se aposenta de precocemente, a depressão pode se manifestar de forma mais intensa, pois o que não foi trabalhado anteriormente poderá se tornar agudo (Doherty et al., 2016; Lebrun et al., 2018; Reardon, 2017; Souter et al., 2018).

As lesões por exemplo, podem aumentar os sintomas depressivos chegando a 80% das causas do desenvolvimento destes sintomas (Gouttebarger, Frings-Dresen & Sluiter, 2015; Gulliver et al. 2015; Losty et al., 2019; Mackinnon et al., 2019; Souter et al., 2018). Atletas mulheres apresentam mais sintomas de depressão em comparação aos homens (Åkesdotter, Kenttä, Eloranta & Franck, 2019; Hammond et al., 2013; Junge & Prinz, 2019; Junge & Feddermann-Demont, 2016; Reardon et al., 2019), porém, os motivos que estimulam esta discrepância ainda não são claros.

Atletas de esportes de habilidades motoras estéticas ou finas correm maior risco de experimentar sintomas depressivos em comparação com aqueles que participavam de esportes de bola em equipe (Reardon et al., 2019; Schaal et al., 2011). A aposentadoria pode ser motivo gerador de estresse e de sintomas depressivos, em especial quando ocorre de forma não planejada e por motivos externos – como lesão (Gouttebarger et al., 2015).

Transtorno de Ansiedade

Sobre a ansiedade, quando é relacionada apenas à competição, certamente não deve ser confundida com ansiedade patológica. No entanto, tem sido especulado que um tipo de ansiedade pode evoluir para outra, principalmente em atletas com traços perfeccionistas de forma negativa, em que sua autoestima é amplamente baseada em aspectos externos para avaliar sua competência e sucesso (Schaal et al., 2011).

Altas taxas de ansiedade estão associadas a resultados negativos de desempenho (Rice et al., 2019). O transtorno de ansiedade generalizada (TAG), é o tipo de ansiedade mais prevalente entre atletas de elite (Gulliver

et al., 2015; Junge & Prinz, 2019; Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011), sendo que suas maiores taxas aparecem em esportes estéticos, de controle de peso e de avaliação externa (jurados) (Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011). A lesão também pode prever sintomas de TAG, assim como altas taxas de ansiedade podem prever lesões, sendo que atletas lesionados relatam sintomas mais graves de TAG (Losty et al., 2019). Apesar das pressões inerentes ao esporte de elite, a prevalência de TAG em atletas não parece maior do que na população em geral (Losty et al., 2019).

A ansiedade social é comum para os atletas jovens devido ao nível de exposição ao público durante competições em que são submetidos a uma elevada avaliação social (Gulliver et al., 2015; Junge & Feddermann-Demont, 2016; Reardon et al., 2019; Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011). As atletas mulheres apresentam taxas mais elevadas de ansiedade em comparação com atletas homens (Åkesdotter et al., 2019; Gulliver et al., 2015; Junge & Prinz, 2019; Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011). A maioria dos homens com diagnóstico de TAG não apresentam outros transtornos de ansiedade, enquanto as atletas geralmente são diagnosticadas concomitantemente com outros transtornos como: transtorno obsessivo compulsivo (TOC), agorafobia, transtorno do pânico (Åkesdotter et al., 2019; Gulliver et al., 2015; Junge & Prinz, 2019; Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011).

Transtorno Alimentar

Existe maior risco para o desenvolvimento de transtorno alimentar (TA) em atletas de elite quando comparados à população não atleta, sendo que anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar periódica são os TAs mais comuns em atletas de elite, com as mulheres apresentando maior risco de desenvolvê-los (Junge & Feddermann-Demont, 2016; Reardon et al., 2019).

Diversos esportes estão associados com elevada prevalência de TAs, incluindo: esportes estéticos (nado sincronizado, culturismo, ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica de trampolim, patinação, salto ornamental, entre outros), nos quais a pontuação é influenciada pela forma do corpo; esportes em que a gordura corporal baixa é vantajosa (remo, culturismo, ginástica artística, ginástica rítmica, jokey, natação de curta distância, atletismo, nas provas de corrida e de saltos, entre outros); esportes de resistência (corridas, maratonas, provas de ciclismo, natação de longa distância, triátlon, entre outros); esportes em que há a necessidade de alcançar um certo peso para a competição (lutas de forma geral) (Souter et al., 2018). Ser jovem, mulher, competir em esportes estéticos ou naqueles em que a baixa gordura corporal é fundamental, é uma combinação de alto risco para o desenvolvimento de sintomas de TA (Gulliver et al., 2015; Schaal et al., 2011).

Os critérios diagnósticos do DSM-5 (2014) (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) para identificar sintomas de TAs podem ser difíceis de aplicar em atletas de elite, pois comportamentos críticos para um transtorno em qualquer situação são permitidos e esperado na cultura esportiva (Hainline & Reardon, 2019; Reardon et al., 2019). Atletas com TA geralmente apresentam baixa autoestima, insatisfação corporal, sentimentos de ineficácia, comportamento perfeccionista, sensação de perda de controle,

tendo maior prevalência de comorbidades, como depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e abuso de substâncias (Helms, Prnjak & Linardon, 2019; Schaal et al., 2011).

A atenção para identificar sintomas de TA deve focar nos fatores de risco mais ameaçadores: 1) pressão para controlar a dieta e o peso, pois este é o principal gatilho para desenvolver sintomas; 2) perda de peso inexplicada ou não programada; 3) pressão para aumentar o desempenho; 3) aspectos socioculturais direcionados à mídia e avaliações externas; 4) ênfase na aparência de magreza; 5) comportamentos de esquiva; 6) insatisfação corporal; 7) predisposição do atleta devido à sua personalidade perfeccionista; 8) baixos níveis de energia (Hill, MacNamara, Collins & Rodgers, 2016).

Abuso de álcool e outras drogas

A prevalência do uso de substâncias entre atletas de elite varia significativamente de acordo com tipo de substância, modalidade esportiva, período de uso (temporada versus fora de temporada), idade, nível de competição, gênero, país, orientação sexual ou etnia (Reardon et al., 2019; Rice et al. 2019). Atletas usam substâncias por diversos motivos, tais como: prazer, socialização, aumento da autoestima, melhora da confiança, aumento da atenção, maior da energia, controle do estresse, redução da ansiedade, alívio da dor, melhora do rendimento (força, resistência, concentração e tempo de reação), aumento do transporte de oxigênio no sangue, redução da fadiga, recuperação de exercícios e lesões, redução do tédio e entre outros (Mcduff, Stull, Castaldelli-Maia & Hitchcock, 2019; Reardon et al., 2019; Souter et al., 2018).

Os esportes com as maiores taxas de uso de substâncias para atletas homens são: lacrosse, hóquei no gelo, futebol, rugby, beisebol, futebol, luta livre, levantamento de peso, esqui, biatlon, bobsleigh e natação. Para as mulheres são: hóquei no gelo, ginástica, lacrosse, softbol, natação e remo, sendo mais comum entre atletas de esportes de equipe do que outros esportes (Reardon et al., 2019; Souter et al., 2018).

O álcool é utilizado pelos atletas em taxas semelhantes aos da população em geral e de forma mais elevada no período entre temporadas, sendo a substância mais utilizada entre atletas de elite (Åkesdotter et al., 2019; Gouttebarger et al., 2019). Em segundo lugar está a maconha, em especial entre atletas homens (Mcduff et al., 2019; Reardon, 2017; Rice et al., 2019; Schaal et al., 2011; Souter et al., 2018).

Distúrbio do Sono

Distúrbios do sono acontecem em maior prevalência em atletas de elite em comparação com ex-atletas, sendo que em ambos os grupos acontecem de maneira mais frequente do que na população em geral (Gouttebarger et al., 2019; Schaal et al., 2011). A insônia é o distúrbio mais comum e parece estar associada à ansiedade, tornando-se mais evidente quando os atletas estão dormindo fora de casa (Hill et al., 2016; Reardon et al., 2019). Importante ressaltar que os distúrbios do sono comprometem o rendimento e a recuperação do esforço (Kroshus, Wagner, Wyrick & Athey, 2019). Podem também gerar prejuízos significativos para os atletas, como:

aumento da percepção de dor, redução da tolerância à execução de tarefas, diminuição da função cognitiva e motora, decréscimo do tempo de reação aos estímulos e risco aumentado de se lesionar (Pujalte & Benjamin, 2018).

Considerações finais

Essa revisão sistemática forneceu um amplo panorama dos estudos realizados sobre saúde mental e atletas de elite abrangendo trabalhos de diversos formatos (revisões, dados primários, dados secundários, relatos, editoriais, consenso de autores) e em diferentes idiomas (inglês, espanhol e português). Ao buscar compreender a saúde mental de atletas de elite, a maioria dos estudos utilizou instrumentos específicos para avaliar os transtornos mentais dos participantes. Entre os transtornos mais investigados, encontramos os depressivos, de ansiedade, alimentares, abuso de uso de álcool e outras drogas, e distúrbio do sono.

Verificamos que, de forma geral, atletas de elite apresentam taxas de depressão, de ansiedade e uso de álcool semelhantes às da população. O distúrbio do sono e os transtornos alimentares chamam a atenção de profissionais da saúde uma vez que sua incidência em atletas de elite é mais elevada do que na população. Em relação ao gênero dos atletas, mulheres apresentaram taxas mais elevadas de sintomas de transtornos mentais. Já os homens apresentaram taxas mais elevadas de uso de álcool e outras drogas.

Em relação a coleta dos dados, notamos que instrumentos específicos para analisar a saúde mental no esporte de elite são escassos e aqueles utilizados são os mesmos para a população comum em geral, sendo na sua maioria de autorrelato. Diante do exposto, este estudo amplia o olhar sobre o tema, enfatizando a necessidade: i) de mais investigações sobre o tema; ii) da construção de instrumentos para compreensão da saúde mental para a realidade do atleta de elite; iii) da construção de instrumentos que considerem os fatores operantes de saúde mental (estratégias de enfrentamento de estresse, resiliência, autoestima, autoconfiança, entre outros). Esses avanços possibilitariam uma abordagem mais preventiva e positiva do tema.

Referências

Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S. & Franck, J. (2019) The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335.

Biggin, I. J. R., Burns, J. H. & Uphill, M. (2017) An investigation of athletes' and coaches' perceptions of mental ill-health in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(2), 126–147.

Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. et al. (2020) Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220.

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. (2022) *Movimento (Porto Alegre)*, 28.

De Bosscher, V., Bingham, J., Shibli, S., Bottenburg, M. V. & Knop, P. (2007) *Sports Policy factors Leading to International Sporting Success*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. Sport, Culture & Society; v. 8.

Doherty, S., Hannigan, B. & Campbell, M. J. (2016) The experience of depression during the careers of elite male athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11.

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5) (2014) American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*: tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al.; 5ª Edição. Porto Alegre: Artmed.

Gouttebarger, V.; Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G.M.M.J., et al. (2019) Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706.

Gouttebarger, V., Frings-Dresen, M. H. W. & Sluiter, J. K. (2015) Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196.

Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J. & Stanimirovic, R. (2015) The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255–261.

Hainline, B. & Reardon, C. L. Breaking a taboo: Why the International Olympic Committee convened experts to develop a consensus statement on mental health in elite athletes (2019) *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 1–4.

Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas, H. & Hap Davis, H. (2013) The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273–277.

Helms, E. R., Prnjak, K. & Linardon, J. (2019) Towards a Sustainable Nutrition Paradigm in Physique Sport: A Narrative Review. *Sports*, 7(7), 172–182.

Hill, A., MacNamara, A., Collins, D. & Rodgers, S. (2016) Examining the role of mental health and clinical issues within talent development. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1–11.

Junge, A. & Feddermann-Demont, N. (2016) Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000087.

Junge, A. & Prinz, B. (2019) Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 471–477.

Kroshus, E., Wagner, J., Wyrick, D. L & Athey, A. (2019) Wake up call for collegiate athlete sleep: Narrative review and consensus recommendations from the NCAA Interassociation Task Force on Sleep and Wellness. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 731–736.

Lebrun, F. MacNamara, A., Rodgers, S. & Collins, D. (2018) Learning from Elite Athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, 9(OCT), p. 1–11.

Losty, C., Warrington, G., McGoldrick, A., Murphy, C, Burrows, E. & Cullen, S. (2019) Mental health and wellbeing of jockeys. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 147–158.

Mackinnon, A. L., Jackson, K., Kuznik, K., Turner, A., Hill, J., Davies, M.A.M. et al. (2019) Increased Risk of Musculoskeletal Disorders and Mental Health Problems in Retired Professional Jockeys: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Sports Medicine*, 40(11), 732–738.

Mcduff, D., Stull, T., Castaldelli-Maia, J.M. & Hitchcock, M. (2019) Recreational and ergogenic substance use and substance use disorders in elite athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 53(12), 754–760.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G. (2009) et al. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.

Nixdorf, I., Frank, R., Hautzinger, M. & Beckmann, J. (2013) Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(4), 313–326.

Pujalte, G. G. A. & Benjamin, H. J. (2018) Sleep and the athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 17(4), 109–110.

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C.M., Baron, D., Baum, A.L., Bindra, A., Budget, R. et al. (2019) Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.

Reardon, C. L. (2017) Psychiatric Comorbidities in Sports. *Neurologic Clinics*, 35(3), 537–546.

Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V. et al. (2019) Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730.

Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M. et al. (2011) Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5), 1–9.

Souter, G., Lewis, R. & Serrant, L. (2018) Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 1–8.

World Health Organization (2017) Depression and other common mental disorders. Global Health Estimates. Geneva. p. 1-24.

Sobre o autor

Alexandre Conttato Colagrai
Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - FEF, Campinas (SP),
Brasil

Fernanda Tartalha Nascimento
Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - FEF, Campinas (SP),
Brasil

Paula Teixeira Fernandes
Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP - FEF, Campinas (SP),
Brasil

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Alexandre Conttato Colagrai

Avenida 22, número 2334, bloco 4 apto 433, bairro Jardim São Paulo,
Rio Claro -SP - CEP 13503-050

TELEFONE

(019) 98380 4215