



**MOSTRA DO
CONHECIMENTO**
DO COLÉGIO SÃO LUÍS

ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: Como o esporte de alto rendimento afeta o psicológico desses atletas

Catharina Carvalho Basile Machado de Melo

PROFº MANOEL PEREIRA DE ARAUJO

RESUMO

O presente trabalho analisa como o esporte de alto rendimento afeta o psicológico dos atletas, destacando os impactos emocionais e mentais decorrentes da pressão por resultados, do alto nível de competitividade e das expectativas externas. A pesquisa busca compreender como fatores como a mídia, o público, os treinadores e até a família influenciam o bem-estar psicológico desses profissionais, além de abordar as diferenças de gênero na manifestação desses transtornos. A metodologia utilizada foi qualitativa, com base em revisão bibliográfica de artigos científicos obtidos em bases como Scielo e Google Acadêmico. Os resultados apontam que atletas entre 15 e 30 anos são os mais vulneráveis a quadros de ansiedade, depressão, burnout e transtornos alimentares. Observou-se também que mulheres enfrentam maiores desafios devido à dupla jornada e às variações hormonais, enquanto homens tendem a lidar com cobranças ligadas à agressividade e desempenho. O estudo ainda destaca iniciativas do Comitê Olímpico do Brasil (COB) voltadas à saúde mental, como a adaptação do instrumento SMHAT-1 e a criação do curso “Saúde Mental no Esporte”, que buscam promover diagnóstico precoce e prevenção de transtornos. Conclui-se que o acompanhamento psicológico contínuo é essencial para a manutenção da performance e da saúde mental dos atletas, sendo indispensável a criação de políticas permanentes e igualitárias no contexto esportivo brasileiro.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental dos atletas de alto rendimento passou a receber mais atenção da indústria esportiva. Durante muito tempo, o foco era apenas no desempenho físico, transtornos mentais eram vistos como fraqueza. Casos recentes de atletas que deram um tempo na carreira para o auto cuidado, ajudaram a mostrar a importância dessa temática. Apesar dos avanços, ainda falta políticas e apoio psicológico contínuo para eles.

OBJETIVOS

Os objetivos do trabalho são analisar como o esporte de alto rendimento afeta no psicológico do atleta, Identificar fatores externos que causam transtornos mentais, como pressão, mídia e cobrança familiar. Comparar diferenças de gênero nos impactos psicológicos entre homens e mulheres. Mostrar como o psicólogo e o Comitê Olímpico do Brasil (COB) atuam na prevenção e no cuidado da saúde mental.

METODOLOGIA

O seguinte trabalho foi realizado por meio de pesquisas qualitativa, ou seja, inteiramente baseado na análise de artigos científicos sobre a saúde mental dos atletas de alto rendimento. Foram usados estudos do Google Acadêmico e SciELO, priorizando fontes confiáveis e revisadas. As palavras-chave principais foram: *atletas de alta performance, burnout, ansiedade e esporte de alto rendimento*.

RESULTADOS

A partir da análise de artigos contemplados tanto por pesquisas qualitativas, quanto quantitativas, evidenciou-se que atletas 15 e 30 anos são os mais afetados por ansiedade, depressão, burnout e transtornos alimentares. Esses problemas são intensificados pela pressão por resultados, pela cobrança de treinadores e patrocinadores, e pela exposição nas mídias e redes sociais. O ambiente competitivo e a busca por perfeição fazem com que muitos atletas sintam medo de falhar e escondam suas fragilidades, o que agrava o sofrimento emocional e prejudica o desempenho esportivo. Além disso, o envolvimento familiar exerce papel ambíguo: enquanto o apoio equilibrado fortalece a autoestima, cobranças excessivas podem gerar estresse e insegurança. As diferenças de gênero também se mostraram marcantes. As mulheres enfrentam maior sobrecarga emocional por causa da dupla jornada — equilibrando esporte, vida pessoal e responsabilidades externas — e das variações hormonais que afetam o humor e a estabilidade psicológica. Já os homens sofrem com cobranças relacionadas à força e agressividade, que podem se transformar em desequilíbrio emocional. O estudo ainda destacou as iniciativas do Comitê Olímpico do Brasil (COB), como a tradução do instrumento SMHAT-1 e o curso “Saúde Mental no Esporte”, que buscam identificar precocemente sinais de sofrimento e capacitar profissionais para garantir o bem-estar mental dos atletas.

CONCLUSÃO

Com a realização desse trabalho foi possível concluir os diversos pontos que foram questionados durante o processo. Em primeira instância, apresentou-se que a saúde mental dos atletas ainda é pouco valorizada na sociedade, e após a propagação de casos recentes de atletas que interromperam sua carreira para cuidar do psicológico, como o da Simone Biles, em 2021, abriram caminho para um novo olhar sobre o tema, mostrando que buscar ajuda é sinal de coragem e autoconhecimento, não de fraqueza. Assim, o estudo reforça que o acompanhamento psicológico deve ser parte permanente da rotina esportiva, promovendo autoconhecimento, equilíbrio e prevenção de transtornos que podem se agravar com o tempo. O psicólogo do esporte tem papel fundamental no processo, pois ele auxilia o atleta a se tornar mais resiliente e entender seus limites. Também evidencia a importância de políticas e instituições esportivas considerarem as particularidades de gênero e ofereçam condições igualitárias de cuidado. Iniciativas como as do COB e do COI são passos importantes, mas ainda é necessário consolidar uma cultura de apoio emocional contínuo, onde o atleta seja visto como um ser humano completo — com corpo, mente e emoções que precisam ser cuidados para que o sucesso seja alcançado de forma saudável e duradoura, como resposta a crises. Onde o sucesso não seja medido apenas por medalhas, mas também pela qualidade de vida e realizações pessoais.

BIBLIOGRAFIA

BORGES, CLAUDIA; SANTOS, DEIZIANE; OLIVEIRA, MARIA ISABEL; MELO, RYANNE. Uma revisão integrativa sobre a psicologia no esporte de alto rendimento. Repositório Universitário da Ânima, 2024. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/224155d6-f828-4410-b32f-243109a94e70/content>

COLAGRAI, ALEXANDRE; BARREIRA, JULIA; NASCIMENTO, FERNANDA; FERNANDES, PAULA. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. Movimento, Porto Alegre, v. 29, e29057, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/i/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnznN/?format=html&lang=pt>

FILHO, ALEXANDRE; RIBEIRO, LUIZ; GARCÍA, FÉLIX. Personalidade de atletas brasileiros de alto-rendimento: comparações entre os sexos masculino e feminino e correlação com nível de performance e tempo de treinamento. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 5, nº 1, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/237483794_Personalidade_de_atletas_brasileiros_de_alto-rendimento_comparacoes_entre_os_sexos_masculino_e_feminino_e_correlacao_com_nivel_de_performance_e_tempo_de_treinamento



COLÉGIO
SÃO LUÍS



Rede Jesuíta
de Educação