

COLÉGIO SÃO LUÍS

**ENSINO MÉDIO
CURSO DE METODOLOGIA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

CATHARINA CARVALHO BASILE MACHADO DE MELO

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

**São Paulo
2025
CATHARINA CARVALHO BASILE MACHADO DE MELO**

ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE:
Como o esporte de alto rendimento afeta no psicológico desses atletas

Artigo apresentado como requisito de aprovação em “Metodologia de Iniciação Científica”, na 2ª série do EM do Colégio São Luís

Orientador: Profº Manoel Pereira de Araujo.

São Paulo
2025

Dedico esse trabalho aos meus avós. Maria Célia, por todo amor, carinho e incentivo que me oferece. Também aos meus falecidos avós, Sandra, que mesmo longe me inspira com sua jornada e como seu exemplo de mulher. E meu avô, José Horácio de Melo que me ensinou a nunca desistir e persistir em meus sonhos.

AGRADECIMENTO

Durante esse trabalho passei por momentos difíceis, mas também momentos de realizações. E por isso gostaria de agradecer as pessoas que fizeram parte desse processo e o tornaram mais tranquilo.

Aos meus pais, Celina e Diogo, pelo suporte, incentivo e ajuda oferecidos não só durante esse ano de trabalho, mas em todos os momentos de minha vida. A minha irmã, Patricia Carvalho Basile Machado de Melo, que mesmo não ajudando em nada concreto do trabalho, me ajudou a passar pelos momentos de cansaço, frustração com o seu carisma e personalidade. Obrigada por todo o apoio, todos os finais de semanas “perdidos” e o mais importante obrigada por nunca saírem do meu lado e me encorajarem a cada etapa da minha vida, amo vocês.

Não poderia de deixar de mencionar minhas colegas e amigas, Natalia Kim, Isabella Hong e Alice Guaraná, que além de toda ajuda conseguiram deixar tudo mais leve. Agradeço não só por ajudarem nesse trabalho, mas também por todas as histórias e por se tornarem cada vez mais especiais em minha vida.

Não menos importante, gostaria de agradecer ao Profº Manoel Pereira de Araujo, meu orientador, por toda a ajuda e sugestões de melhorias para o trabalho. E a todos os outros professores que de alguma forma contribuíram para a realização desse projeto.

*"Com sorriso no rosto e amor no
coração se vai longe, mesmo que as
pernas lhe faltem"*

Vó Sandra

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.

Palavras-chave: Psicologia do esporte. Alto rendimento. Atletas. Saúde mental.

ABSTRACT

This study analyzes how high-performance sports affect athletes' psychology, emotional and mental impacts resulting from pressure for results, high levels of competitiveness, and external expectations. The research seeks to understand how factors such as the media, the public, coaches, sponsors and even family influence the psychological well-being of these professionals, and the gender differences in the manifestation of these disorders. The methodology used was qualitative, based on a literature review of scientific articles obtained from databases such as Scielo and Google Scholar. The results indicate that athletes between 15 and 30 years old are the most vulnerable to anxiety, depression, burnout, and eating disorders. It was also observed that women face greater challenges due to the double responsibility and hormonal fluctuations, while men tend to deal with demands related to aggression and performance, and the image of always being a hero, which makes it difficult to express their real feelings. The study also highlights initiatives by the Brazilian Olympic Committee (COB) focused on mental health, such as the adaptation of the SMHAT-1 instrument and the creation of the "Mental Health in Sport" course, which pursue to promote early diagnosis and prevention of disorders. It is concluded that ongoing psychological monitoring is essential for maintaining athletes' performance and mental health, and that the creation of permanent and equitable policies in the Brazilian sports context is essential.

Keywords: Sports psychology. High performance. Athletes. Mental health.

SUMÁRIO	
INTRODUÇÃO	9
2 O QUE É A PSICOLOGIA DO ESPORTE	12
IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO.....	14
3.1 CAUSADORES DE IMPACTOS.....	14
3.2 DIFERENÇAS DE GÊNERO	16
3.3 INICIATIVAS PARA MINIMIZAR ESSES IMPACTOS.....	18
CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	23

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental dos atletas de alto rendimento passou a receber maior atenção e valorização por parte do público, da mídia e das instituições esportivas. Porém, essa preocupação é relativamente recente. Durante décadas, o tema foi negligenciado, o desempenho físico era o único aspecto valorizado. Atletas eram vistos como exemplos de força e resistência, o que invisibilizava o sofrimento emocional presente nos bastidores da competição.

Antes de casos como o da Simone Biles, que deram uma maior visibilidade para o problema, a saúde mental era um tema quase inexistente ao se falar de esportes de alto rendimento. Transtornos como ansiedade, burnout e depressão eram tratados como fraquezas individuais ou até como desculpas para baixo rendimento, em vez de reconhecidos como problemas legítimos que afetam diretamente o desempenho. A cultura esportiva estava centrada em treinos intensos, metas elevadas e na superação constante, o que reforçava a ideia de que qualquer manifestação de sofrimento psíquico era irrelevante ou prejudicial. Assim, raramente havia suporte psicológico adequado, e muitos atletas se viam pressionados a esconder suas dificuldades para manter a imagem de foco e força exigida pelo alto rendimento.

O preparo emocional era deixado de lado, a maior parte desse público não contava com psicólogos, e quando havia algum acompanhamento, era pontual e pouco valorizado. Muitos deles tinham que lidar sozinhos com a pressão, o medo de falhar e a responsabilidade de vencer. O que inúmeras vezes levava ao sofrimento silencioso dos atletas, algo que afeta tanto no psicológico quanto na própria performance.

Falar sobre esses transtornos se tornou mais comum e aceito no meio esportivo. A saúde mental passou a ser tratada como parte essencial da performance. Atletas começaram a ter mais liberdade e aceitar que muitas vezes é necessário dar uma pausa na carreira para cuidar de sua própria saúde mental. Profissionais como Simone Biles, Naomi Osaka e Tatiana Weston-Webb, demonstram que até mesmo os maiores nomes do esporte podem enfrentar dificuldades psicológicas, reforçando a importância de respeitar os próprios limites.

Apesar de avanços pontuais, muitas instituições esportivas ainda falham em oferecer suporte psicológico contínuo e estruturado. Em diversos casos, a contratação de psicólogos acontece apenas em momentos de crise, como lesões graves ou quedas de rendimento, e não como uma parte permanente do acompanhamento do atleta. Essa ausência de políticas preventivas evidencia o despreparo de clubes, comissões técnicas e até mesmo federações para lidar com a complexidade emocional envolvida no esporte de alto rendimento.

A busca constante por resultados, o alto nível de competitividade e a pressão de treinadores, patrocinadores e do público geram situações que podem afetar diretamente a saúde mental desses indivíduos. Apesar do reconhecimento público e do prestígio que envolvem o esporte de alto rendimento, muitos atletas enfrentam dificuldades emocionais, como ansiedade, depressão, estresse crônico e síndrome do burnout, que muitas vezes são invisibilizadas ou tratadas com descaso.

Diante disso, a finalidade deste trabalho é analisar a saúde mental desses profissionais, com foco nos impactos psicológicos causados pela exigência física, emocional e competitiva, e como o psicólogo podem mitigar esses impactos. A prática de alto rendimento demanda não apenas um preparo físico rigoroso, mas também uma grande capacidade mental para lidar com desafios como pressão por resultados, autocobrança e expectativas externas.

O trabalho busca compreender os principais impactos psicológicos vivenciados por atletas de alta performance, analisando fatores como a pressão por resultados e a intensa carga de treinamentos, se afetam a saúde mental desses esportistas. Além disso, pretende-se investigar quais estratégias podem ser adotadas para minimizar os efeitos negativos e promover o bem-estar psicológico, bem como entender quais recursos os próprios atletas utilizam para lidar com os desafios emocionais e mentais do esporte de alto rendimento. Tendo como principal objetivo responder as perguntas: Quais são os fatores externos que propagam os transtornos psicológicos? De que maneira esses fatores e problemas psicológicos podem se propagar de forma diferente entre homens e mulheres? Quais fatores utilizados pelo Comitê Olímpico Brasileiro, para mitigar esses problemas? Qual o papel do psicólogo dentro do esporte de alto rendimento?

Logo, as hipóteses do trabalho sugerem que, quando o acompanhamento psicológico é feito de forma adequada e contínua e personalizada, ele ajuda a reduzir esses impactos e melhora a forma como o atleta lida com os desafios do esporte.

Acredita-se que perante fatores externos como cobranças sociais, desigualdade de oportunidades e até falta de reconhecimento, mulheres podem ser mais afetadas, em determinados aspectos, do que homens. Além de que os impactos psicológicos, já mencionados, podem se manifestar de maneira diferente entre os gêneros, tendo uma repercussão diferente entre eles. É possível que, ao compartilharem publicamente suas experiências com problemas de saúde mental, atletas como Simone Biles ajudem a mudar a forma como o tema é tratado no meio esportivo. Esses casos mostram que, mesmo os maiores nomes do esporte, enfrentam complicações emocionais.

Essa pesquisa foi desenvolvida por meio de uma análise qualitativa de artigos científicos, com base em critérios previamente estabelecidos, de forma a assegurar a qualidade, relevância e a confiança das informações coletadas. Os critérios de inclusão consideram: artigos científicos com pertinência direta ao tema estudado e abordagem científica verificada; Reportagens comprovadas sobre profissionais olímpicos; ter relação com atletas de alto rendimento. Já os critérios de exclusão englobam: artigos sem revisão científica reconhecida; textos, reportagem opinativas ou que não apresentassem dados ou tema relevante ao objetivo de estudo; artigos que relatam sobre esportes juvenis ou de amadores.

Os trabalhos analisados foram obtidos em bases de dados como: Google Acadêmico e Scielo, que priorizam estudos experimentais, observacionais e revisões de literatura com alta relevância acadêmica, facilitando trabalhar com artigos validados. E para a busca por artigos foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: Atletas de alta performance, estresse psicológico, esporte de alto rendimento, burnout, ansiedade.

Como resultado desse processo, foram selecionadas as seguintes referências principais: Borges, et.al (2024), que se trata sobre a psicologia no esporte de alto rendimento; Colagrai, et. al (2023) abordam a saúde e os transtornos mentais nos atletas de alta performance; e Filho et. Al (2005), que exploram a personalidade desses profissionais, comparando o nível de performance e tempo de treinamento entre atletas femininos e masculinos.

O QUE É A PSICOLOGIA DO ESPORTE

Segundo Serbena e Raffaelli (2003), a psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e os processos mentais, buscando compreender as ações, emoções, pensamentos e relações que formam a experiência subjetiva de cada indivíduo. Tradicionalmente, ela é vista como uma disciplina que investiga tanto aspectos observáveis quanto os fenômenos internos da mente, como percepções, emoções, memórias e motivações. No entanto, o entendimento da psicologia é bastante complexo e com diferentes abordagens. Uma perspectiva predominante, especialmente no âmbito científico, considera a psicologia uma disciplina objetiva, baseada em métodos empíricos, que busca explicar o comportamento mediante observação, experimentação e análise de dados. Essa abordagem tende a focar na ciência do comportamento, muitas vezes reduzindo a compreensão do indivíduo apenas às respostas observadas externamente.

Ainda segundo os autores, por outro lado, há uma proposta de ampliar o campo da psicologia incluindo o estudo da subjetividade ou da alma, entendendo o ser humano também em sua dimensão interior, simbólica e emocional. Esse entendimento promove a valorização da experiência interna, dos sentidos e dos significados pessoais, que muitas vezes são negligenciados pelas abordagens mais positivistas.

Assim, a psicologia pode ser vista como uma ciência em constante desenvolvimento que, ao buscar compreender a mente e o comportamento de um indivíduo, deve integrar aspectos científicos e subjetivos, reconhecendo a complexidade e a singularidade de cada um. Dessa forma, ela não apenas investiga as leis gerais do comportamento, mas também explora as dimensões internas que tornam cada pessoa única (Serbena e Raffaelli et al. 2003).

Dentro da disciplina, existe a área diretamente vinculada ao esporte, na qual a especialidade está em articular os princípios psicológicos às demandas específicas do contexto esportivo. Essa área busca compreender e otimizar o desempenho dos atletas, além de promover seu bem-estar psicológico, contribuindo tanto para esportes de alta performance quanto para a formação e o desenvolvimento de indivíduos ligados às atividades físicas que também se aplicam ao esporte escolar, recreativo e de reabilitação, reconhecendo o papel do esporte como fenômeno social, cultural e educativo (Rubio, 1999).

Como mostrado por Katia Rubio, 1999, no âmbito de alta performance, a Psicologia do Esporte desempenha um papel fundamental ao intervir nos aspectos psíquicos que influenciam diretamente o rendimento. O trabalho do psicólogo esportivo envolve a análise de fatores como a motivação, concentração, gestão da ansiedade, controle emocional, autoestima e a dinâmica de grupo. Por meio de técnicas como intervenção psicopedagógicas, coaching esportivo e metodologias específicas de preparação mental, para cada atleta, o profissional ajuda a superar barreiras psicológicas, potencializando suas habilidades e ampliando sua capacidade de foco durante treinamentos e competições. Além dessas intervenções, o psicólogo busca desenvolver estratégias de enfrentamento, estimular a resiliência e promover ambientes esportivos saudáveis, diminuindo os efeitos nocivos da pressão competitiva.

O esporte de rendimento que busca a otimização da performance numa estrutura formal e institucionalizada. Nessa estrutura o psicólogo atua analisando e transformando os determinantes psíquicos que interferem no rendimento do atleta e/ou grupo esportivo. (RUBIO, 1999, p.3)

Importante ressaltar que não existe um perfil único do atleta bem-sucedido. Embora características como foco, disciplina e determinação sejam frequentes entre atletas de elite, o desempenho esportivo resulta da interação entre traços individuais, estilos de liderança do treinador, contexto social e objetivos do grupo.

Além de favorecer a melhora da performance, a atuação do psicólogo também se volta para a saúde emocional e o equilíbrio mental do atleta, reconhecendo que o bem-estar psicológico é condição essencial para uma performance constante e duradoura. Assim, a Psicologia do Esporte atua de forma integrada, considerando simultaneamente os aspectos técnicos e emocionais da prática esportiva. Promovendo o desenvolvimento integral do atleta e contribuindo para que o rendimento de alta performance seja alcançado de forma saudável, resiliente e equilibrada. Nesse sentido, o psicológico deixa de ser apenas um agente clínico e passa a desempenhar o papel de consultor, orientador e parceiro estratégico no processo esportivo. Seu objetivo final é promover o desenvolvimento integral do atleta, possibilitando que ele alcance resultados de excelência de maneira saudável, resiliente e equilibrada (Rubio, 1999).

IMPACTOS PSICOLÓGICOS DO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

3.1 CAUSADORES DE IMPACTOS

Apesar da relevância da temática no cenário internacional, a discussão sobre a saúde dos atletas de alto rendimento ainda é escassa no contexto brasileiro, o que revela uma lacuna significativa na produção de conhecimento nacional sobre o tema. (Colagrai et al. 2022). Porém, o esporte sempre teve um papel importante na sociedade, atuando tanto como forma de entretenimento quanto como mecanismo de controle social. No contexto do esporte de alta performance, essa importância se intensifica, já que não envolve apenas habilidades físicas e desempenho profissional, mas também exige inteligência emocional e resiliência diante dos desafios constantes da carreira esportiva (Borges et al., 2024). Os atletas que vivem essa realidade, participando de competições e dedicando-se profissionalmente ao esporte, com treinamentos intensos, pressão por resultados, busca por recordes, medalhas e títulos, são classificados como atletas de alto rendimento. (Costa, 2007).

Segundo Colagrai et al. (2022), atletas com idades entre 15 e 30 anos, especialmente durante períodos de campeonatos, estão mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos mentais. Ao contrário da imagem idealizada de força e invulnerabilidade, os atletas também estão propícios a adoecer emocionalmente, os transtornos mais prevalentes entre os esportistas incluem ansiedade, depressão, transtornos alimentares, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno bipolar e, em muitos casos, o burnout. Esses quadros estão diretamente relacionados a um ambiente esportivo caracterizado por intensas pressões psicológicas, incentivo constante à competitividade, cobrança de fãs e da mídia criando uma idealização midiática, que transforma o atleta em um “herói” infalível perante a sociedade, além do afastamento do convívio familiar. Tais fatores podem gerar uma variedade de reações emocionais, contribuindo tanto para a construção de um ambiente positivo quanto para a formação de um cenário tenso e prejudicial à saúde mental do atleta. (Borges et al., 2024).

Fatores de estresse específicos do esporte, quando somados aos fatores de risco preexistentes, como genética, transtornos de personalidade, uso de drogas e álcool, abuso sexual na infância e outros, podem atuar como catalisadores para a manifestação de transtornos mentais. (REARDON *et al.*, 2019, *apud*. Colagrai et al. 2022)

Outro fator que pode ser tanto uma base de apoio emocional, quanto uma fonte de estresse psicológico, é a participação dos pais na vida esportiva. Ao oferecerem

um suporte emocional genuíno, eles criam um ambiente de segurança e confiança que favorece o desenvolvimento do atleta. Esse apoio ajuda a fortalecer a autoestima, fazendo com que o jovem se sinta valorizado independentemente dos resultados obtidos. Além disso, o incentivo contínuo estimula a persistência diante de obstáculos e dificuldades, promovendo maior resiliência emocional. Segundo os estudos, o envolvimento positivo dos pais contribui para a formação de habilidades psicológicas essenciais, como a autoconfiança, autonomia e foco, que refletem diretamente na melhora do desempenho esportivo. Pais que praticam uma comunicação encorajadora e compreensiva ajudam os atletas a lidarem melhor com a pressão das competições, reduzindo o nível de ansiedade e promovendo a concentração. Dessa forma, essa rede de apoio incentiva a prática contínua, o sentimento de satisfação e o prazer em participar do esporte, fatores que elevam significativamente o rendimento dos jovens atletas. (Pereira et al., 2012).

No entanto, uma postura excessivamente exigente pode provocar efeitos negativos, como a ansiedade, medo de fracassar e, em casos mais graves, abandono do esporte. Cobranças exageradas por resultados, expectativas irreais ou demonstrações constantes de frustração podem aumentar o nível de ansiedade, levando o atleta a sentir-se pressionado e inseguro. Isso muitas vezes resulta em um ciclo de autocrítica, baixa autoestima e medo de fracassar, o que prejudica a performance e a motivação para treinar e competir. Além disso, a interferência constante dos pais, especialmente durante os treinos ou jogos, pode criar conflitos com treinadores e prejudicar o desenvolvimento técnico do atleta, além de gerar sentimento de insegurança e ansiedade. Essa pressão emocional excessiva pode ainda levar ao esgotamento mental, desmotivando o jovem a continuar na modalidade esportiva ou até provocando o abandono precoce do esporte. Assim, o apoio dos pais deve ser equilibrado, promovendo incentivo e compreensão, sem ultrapassar os limites que possam prejudicar o bem-estar emocional e o rendimento do atleta. (Pereira et al., 2012).

Quando a pressão vinda de agentes sociais próximos, como os pais, ultrapassa os limites do incentivo saudável, a prática esportiva deixa de ser uma fonte de prazer e passa a ser vivida como uma obrigação, comprometendo o vínculo afetivo com a modalidade. (Silva, 2021, p. 35).

Além dos fatores familiares, outros elementos externos também exercem grande influência sobre a saúde mental dos atletas. A pressão da mídia e das redes sociais

intensifica a exposição pública, criando expectativas irreais e estimulando críticas constantes que afetam diretamente a autoestima e o equilíbrio emocional. Podendo aumentar o risco de ansiedade, estresse e depressão, especialmente quando há cobranças excessivas por resultados e manutenção de uma imagem perfeita (Sanders et al. 2023).

Nas redes sociais, essa pressão se torna ainda mais intensa. A constante comparação de aparência, estilo e vida com outros atletas contribui para o surgimento de emoções negativas e distúrbios psicológicos, afetando diretamente o rendimento esportivo (Zhenyu et al. 2024).

Os atletas sofrem impactos psicológicos não apenas por fatores internos, mas também, e de forma mais significativa, por fatores externos. Esses elementos causam distúrbios que, por sua vez, prejudicam e influenciam o enfraquecimento mental. Por isso é de extrema importância que acompanhamentos sejam feitos para conscientizar e preparar atletas para os tipos de situações já citadas.

3.2 DIFERENÇAS DE GÊNERO

A discrepância entre gêneros esteve presente desde sempre. Na primeira edição dos Jogos Olímpicos, em Atenas 1896, reuniram-se 245 atletas masculinos de 14 países ocidentais, mas nenhuma atleta feminina. Havia a crença de que mulheres eram frágeis e incapazes de competir em alto nível. Somente na segunda edição, em Paris 1900, foi permitida a participação feminina, ainda de forma muito restrita, representando apenas cerca de 2,2% do total de atletas (Instituto de Pesquisa DataSenado, 2021).

Esse início já mostra como o caminho das mulheres no esporte foi marcado por barreiras culturais, sociais e institucionais. Por muito tempo, acreditou-se que o espaço esportivo deveria ser reservado apenas aos homens, reforçando desigualdades que iam além das quadras e campos. Mesmo com avanços ao longo das décadas, a luta feminina pela equidade de gênero no esporte continua enfrentando preconceitos, falta de incentivo e desigualdade de oportunidades (Instituto de Pesquisa DataSenado, 2021).

Além disso, estudos apontam que a disparidade também se manifesta no nível de financiamento e na visibilidade midiática: modalidades femininas recebem menos investimentos e têm menor tempo de exposição em meios de comunicação, o que impacta diretamente a valorização e o desenvolvimento de carreiras. Apesar do aumento da participação de mulheres em competições de alto rendimento, a cobertura

mediática continua sendo majoritariamente voltada aos esportes masculinos, representando menos de 10% do total em veículos de grande alcance. Essa sub-representação reforça estereótipos e limita o acesso a patrocínios e investimentos, criando um ciclo de desvalorização que impacta diretamente as oportunidades de carreira das atletas. A ausência de recursos adequados e de exposição na mídia não apenas dificulta o reconhecimento público, mas também reduz a sustentabilidade profissional de mulheres no esporte de elite. (Cooky et al., 2021).

As atletas vivenciam pressões adicionais decorrentes da chamada ‘dupla jornada’, na qual acumulam demandas esportivas intensas com responsabilidades acadêmicas, profissionais ou familiares. Essa sobreposição de funções compromete os períodos de recuperação física e emocional, ampliando o risco de ansiedade e esgotamento (COLAGRAI et al., 2022). Trata-se de uma vulnerabilidade pouco discutida em relação aos homens, já que as estruturas de suporte no esporte, como políticas institucionais e patrocínios, permanecem majoritariamente desenhadas para uma realidade masculina.

Quando se trata de efeitos psicológicos do esporte de alto desempenho, eles não são diferentes, se manifestam de maneira dissemelhantes entre homens e mulheres. De acordo com Filho et al. (2005), há diferenças significativas na personalidade de atletas brasileiros de alto rendimento quando consideramos o grupo de homens e mulheres. Entre variáveis destacadas, encontra-se a autorrealização, agressividade, inibição, irritabilidade, queixas físicas e emotividade.

Ainda sobre os autores, os atletas masculinos tendem a se destacar em desenvolvimento pessoal e agressividade, sendo caracterizados por maior confiança, satisfação geral e conduta assertiva. Em contrapartida, as atletas femininas demonstram maiores níveis de inibição, irritabilidade, queixas físicas e emotividade, o que indica maior timidez e sensibilidade emocional. Essas diferenças de personalidade estão diretamente associadas ao modo como homens e mulheres vivenciam a pressão do alto rendimento, reforçando a ideia de que o gênero exerce influência no modo de enfrentamento do estresse competitivo.

Essa distinção também se reflete nos desfechos emocionais. Nos homens, a maior agressividade pode favorecer assertividade, determinação e resistência em situações de competição, mas quando intensificada pode gerar comportamentos desequilibrados, como excesso de cobrança e dificuldade em reconhecer fragilidade emocional. Já entre as mulheres, a maior emotividade pode contribuir para melhor

percepção do ambiente competitivo e empatia, mas também aumenta a vulnerabilidade à ansiedade, irritabilidade e estresse. Sem acompanhamento psicológico adequado, esses fatores podem resultar em quadros de burnout e esgotamento (Filho et al., 2005).

Além dos aspectos de personalidade, é preciso considerar fatores biológicos que ampliam os desafios enfrentados pelas atletas. Pardini (2001) destaca que alterações hormonais decorrentes da prática esportiva intensa podem levar a disfunções que comprometem não apenas a saúde física, mas também a estabilidade emocional. Sentimentos de ansiedade, insegurança e perda de controle sobre o próprio corpo estão entre os efeitos relatados, evidenciando como a sobrecarga fisiológica se entrelaça com a dimensão psicológica no desempenho esportivo feminino.

A prevalência de disfunção menstrual, tal como fase lútea deficiente, oligomenorreia, amenorreia e retardo puberal, é maior entre o grupo de mulheres atletas quando comparado à população geral (Pardini, p. 1, 2001).

Pesquisas mais recentes reforçam essa perspectiva, demonstrando que o acompanhamento das variações hormonais é crucial para entender a saúde mental das atletas. Bruinvels et al. (2022) argumentam que não basta considerar apenas as fases fixas do ciclo menstrual: é essencial observar as transições hormonais entre essas fases, já que oscilações nos níveis de estrogênio e progesterona afetam diretamente fadiga, força muscular, coordenação motora e percepção de esforço. Essas mudanças fisiológicas impactam também a regulação emocional e a tolerância ao estresse, o que pode agravar sintomas como irritabilidade e ansiedade.

Portanto, ao monitorar de forma sistemática essas alterações hormonais, é possível ajustar cargas de treinamento e criar estratégias mais personalizadas de suporte psicológico. A ausência desse acompanhamento pode não apenas comprometer o rendimento esportivo, mas também aumentar o risco de sofrimento mental, reforçando a necessidade de práticas que reconheçam as especificidades do corpo feminino.

3.3 INICIATIVAS PARA MINIMIZAR ESSES IMPACTOS

O Comitê Olímpico do Brasil (COB) é uma ação filiada ao Comitê Olímpico Internacional (COI), que tem como missões desenvolver e representar com excelência os esportes de alto rendimento no Brasil, trabalhando para a evolução dos resultados esportivos do Time Brasil.

Por isso, esse Comitê tem reconhecido, nos últimos anos, a importância da saúde mental como componente essencial do desempenho e da longevidade das carreiras

esportivas. Essa mudança de perspectiva acompanha uma tendência global, impulsionada por casos de grande repercussão internacional e pela ampliação de estudos científicos sobre os efeitos psicológicos da alta performance. No contexto brasileiro, o COB vem implementando programas, cursos e fóruns que buscam oferecer suporte institucional e promover um ambiente esportivo mais saudável (Comite Olímpico do Brasil, 2025).

Um exemplo é a tradução e adaptação cultural do Sports Mental Health Assessment Tool-1 (SMHAT-1), realizada pela PUCRS em parceria com o Comitê Olímpico do Brasil (COB). Desenvolvido originalmente pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), o SMHAT-1 consiste em um instrumento de rastreamento de sintomas de transtornos mentais em atletas. Essa ferramenta avalia sintomas de depressão, ansiedade, distúrbios do sono, transtornos alimentares e uso indevido de substâncias, permitindo que profissionais de saúde identifiquem riscos e intervenham de forma adequada. A adaptação para o contexto brasileiro representa um marco importante, pois adequa a linguagem e os critérios avaliativos à realidade sociocultural do país, o que torna os diagnósticos mais precisos e aumenta a eficácia das intervenções psicológicas. Além disso, ao possibilitar comparações internacionais, a versão brasileira do SMHAT-1 permite identificar especificidades locais e incorporar variáveis de gênero que frequentemente não recebem a devida atenção (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande Do Sul, 2025).

Essa ferramenta, se baseia em uma triagem estruturada que permite detectar indícios de sofrimento psicológico antes que eles se agravem. Ele não tem o propósito de realizar diagnósticos clínicos, mas sim de indicar se o atleta precisa de uma avaliação mais profunda com um profissional especializado. Para isso, o instrumento utiliza questionários e escalas psicológicas amplamente reconhecidas, como o PHQ-9 (que avalia sintomas de depressão), o GAD-7 (para sintomas de ansiedade), o AUDIT-C (relacionado ao uso de álcool) e o SCOFF (voltado para transtornos alimentares). Por meio das respostas, o avaliador consegue identificar padrões de comportamento e emoções que merecem atenção. (Gouttebarger et al. 2021)

Outra iniciativa de destaque é a criação do curso gratuito “Saúde Mental no Esporte”, por meio do Instituto Olímpico Brasileiro (IOB) lançado em 2025. Estruturado em formato de webserie, o curso é composto por três temporadas, que busca ampliar a compreensão sobre os desafios da saúde mental no alto rendimento, abordando as principais desordens psicológicas que podem afetar atletas, seus fatores de risco,

manifestações e prevalência. Além de oferecer informações fundamentadas, o conteúdo traz ferramentas práticas de prevenção, manutenção do bem-estar e identificação precoce de sinais de adoecimento, permitindo que tanto atletas quanto equipes técnicas reconheçam e atuem diante de situações de vulnerabilidade. A proposta visa atingir não apenas atletas, mas também treinadores, dirigentes e demais profissionais envolvidos no ambiente esportivo, contribuindo para que a saúde mental seja compreendida como responsabilidade coletiva (Comite Olímpico do Brasil, s.d).

O IOB também atua de forma mais ampla com cursos de capacitação em diferentes áreas, integrando a saúde mental de forma transversal. Iniciativas como o Programa Esporte Seguro, a Academia Brasileira de Treinadores (ABT) e o Programa de Carreira do Atleta (PCA) abordam, direta ou indiretamente, aspectos ligados ao bem-estar psicológico, sobretudo em temas relacionados à prevenção de assédio, violência e negligência. Em 2023, o COB anunciou que seus cursos gratuitos já haviam capacitado mais de 30 mil profissionais em diferentes áreas do esporte. Embora nem todos sejam dedicados exclusivamente à saúde mental, esses programas refletem o esforço institucional em ampliar a formação de profissionais mais preparados para lidar com as demandas emocionais do alto rendimento (Comite Olímpico do Brasil, s.d).

O COB também tem promovido espaços coletivos de discussão e diálogo entre atletas e dirigentes, uma alternativa significativa de atuação, por meio do Fórum das Comissões de Atletas (CACOB). Na quinta edição do evento, realizada em 2024, a saúde mental foi um dos temas centrais, ao lado da transição de carreira e da gestão esportiva. O fórum constitui um espaço importante para dar voz aos atletas, permitindo que experiências sejam compartilhadas e que demandas coletivas sejam levadas diretamente à gestão do COB. A inclusão sistemática da saúde mental nesses encontros representa um avanço no reconhecimento do problema como pauta prioritária da agenda esportiva nacional (Comite Olímpico do Brasil, 2024).

A ampliação de estudos longitudinais é igualmente necessária para compreender a evolução dos transtornos mentais em atletas brasileiros, incorporando recortes de gênero, aspectos hormonais e variáveis socioculturais. O uso do SMHAT-1 deve ser expandido, mas acompanhado de pesquisas que testem sua sensibilidade e especificidade para diferentes grupos de atletas, especialmente mulheres. Consolidar políticas permanentes de acompanhamento psicológico, com protocolos de avaliação regular em todas as fases da carreira esportiva, não apenas em situação de crise;

desenvolver políticas de equidade que visam garantir que atletas do sexo feminino tenham acesso igualitário a recursos financeiros, apoio técnico e redes de suporte psicológico; Investir em programas de formação contínua para treinadores, dirigentes e equipes multidisciplinares, sensibilizando-os para questões de gênero e saúde mental; São formas de mitigar os transtornos cada vez mais presente no âmbito do esporte.

CONCLUSÃO

Por meio deste trabalho, foi possível concluir que os problemas psicológicos, muitas vezes são invisibilizados em nossa sociedade. No esporte não é diferente, as pessoas criam a imagem do atleta como “herói”, gerando uma idealização de perfeição, resiliência, algo que para eles se transforma em pressão e sobrecarga. Com propagação de casos como o da Simone Bile, em 2021, que mostram a importância de dar atenção à saúde mental e respeitar seus limites, causou diversas discussões de como a desistência, poderia ser “heroico” pela aceitação de seus problemas mentais, ou frescura por não ser forte o suficiente para resistir e continuar na competição. Porém, o episódio de Biles, foi um de muitos outros, no qual os atletas começaram aceitar e cuidar de seus problemas e dificuldades psicológicas, buscando ajuda de especialista, e fizeram com que essa descaso com a psicologia do esporte fosse parcialmente quebrada.

Embora o tema seja de grande relevância, o contexto brasileiro ainda apresenta lacunas no acompanhamento e cuidado psicológico de atletas. Jovens entre 15 e 30 anos são os mais vulneráveis a problemas como ansiedade, depressão, burnout e transtornos alimentares, causados principalmente por pressões externas vindas da mídia, de treinadores e dos pais. As redes sociais intensificam esses impactos ao expor os atletas a comparações, críticas e agressões virtuais, afetando diretamente sua autoestima, autoconfiança e rendimento esportivo. Além disso, a relação com os pais exerce papel crucial: o apoio equilibrado fortalece a autoestima e o bem-estar, mas cobranças excessivas e interferências em treinos e competições podem gerar estresse e prejudicar o desempenho. Assim, é essencial que o suporte familiar e social seja pautado pelo incentivo e pela compreensão, respeitando os limites emocionais dos atletas.

Essas cobranças externas, se propagam de formas diferentes entre homens e mulheres. A cobertura midiática, muitas vezes é voltada aos esportes masculinos, sendo menos de 10% do total em veículos de grande alcance esportes femininos. Elevando a desvalorização dessas atletas, dificultando o reconhecimento público, limitando o acesso de patrocínios e transformando tudo isso em pressão para atingir excelências irreais em busca de uma melhor valorização. Diferente dos homens, as mulheres sofrem com pressões adicionais devido a chamada ‘dupla jornada’, na qual acumulam reponsabilidades, acadêmicas, familiares com demandas esportivas. Ampliando o risco de ansiedade e esgotamento.

Também foi concluído que problemas psicológicos, muitas vezes, podem se manifestar de formas e maneiras diferentes entre os gêneros, no entanto a forma de propagação desses transtornos são diferentes. Atletas masculinos, a agressividade pode ser um fator de força e superação, mas também de desequilíbrio emocional quando não controlada. Já nas mulheres, a emotividade e as variações hormonais intensificam tanto a sensibilidade quanto a vulnerabilidade a quadros de ansiedade e esgotamento. Dessa forma, torna-se indispensável o acompanhamento psicológico como parte integrante da rotina esportiva, garantindo não apenas o desempenho ideal, mas também o cuidado com a saúde mental e o bem-estar dos atletas.

Concluindo, com a aplicação das ações implementadas pelo COI e COB, evidenciam o avanço na integração da saúde mental ao alto rendimento esportivo, que reconhece o bem-estar psicológico como parte essencial do desempenho e da longevidade das carreiras. Iniciativas como a adaptação do Sports Mental Health Assessment Tool-1 (SMHAT-1) ao contexto brasileiro e a criação do curso “Saúde Mental no Esporte”, pelo Instituto Olímpico Brasileiro (IOB), representam marcos importantes no fortalecimento dessa pauta, ao promover o diagnóstico precoce e a capacitação de atletas e profissionais. Além disso, programas como o Esporte Seguro, a Academia Brasileira de Treinadores e o Fórum das Comissões de Atletas demonstram o compromisso do COB em criar ambientes esportivos mais saudáveis e acolhedores. No entanto, é fundamental que essas ações sejam ampliadas e sustentadas por políticas permanentes, voltadas à equidade de gênero, à formação continuada e à avaliação psicológica regular, garantindo que a saúde mental seja tratada como elemento central na construção de um esporte mais humano e sustentável no Brasil.

Mesmo com tudo que foi apresentado, o trabalho ainda apresenta limitações, por não ter realizado pesquisas quantitativas, analisando de fato, na prática como os problemas psicológicos são propagados nos atletas. O diante trabalho, pode promover diversas pesquisas sobre o tema, e que podem ser feitas por especialistas na área da psicologia do esporte.

REFERÊNCIAS

BASTOS, PAULO. *Influência dos pais e familiares no ambiente esportivo e suas possíveis interferências na vida social e esportiva de praticantes e atletas*. Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2019. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/c6420009-89ad-4d86-b3d2-a032d892fd1e>. Acesso em: 27 ago. 2025.

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>. Acesso em: 27 ago. 2025.

BRUINVELS, GEORGIE; HACKNEY, ANTHONY; PEDLAR, CHARLES. *Menstrual Cycle: The Importance of Both the Phases and the Transitions Between Phases on Training and Performance*. Sports Medicine, v. 52, p. 1–14, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35486372/>. Acesso em: 3 set. 2025.

COOKY, Cheryl; MESSNER, Michael A.; MUSTO, Michela. It's Dude Time! A Quarter Century of Excluding Women's Sports in Televised News and Highlight Shows. Communication & Sport, v. 9, n. 5, p. 587-611, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21674795211003524> Acesso em: 26 ago. 2025

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/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnZrN/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2025

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. *Comitê Olímpico do Brasil lança curso gratuito sobre saúde mental no esporte*. Rio de Janeiro: COB, 2025. Disponível em: <https://www.cob.org.br/comunicacao/noticias/comite-olimpico-do-brasil-lanca-curso-gratuito-sobre-saude-mental-no-esporte->. Acesso em: 15 out. 2024

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. *Cursos do IOB*. Rio de Janeiro: COB, [s.d.]. Disponível em: <https://www.cob.org.br/cultura-educacao/cursos-do-iob> . Acesso em: 14 out. 2025.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. *Saúde mental, transição de carreira e gestão esportiva são temas do V Fórum das Comissões de Atletas*. Rio de Janeiro: COB, 2024. Disponível em: <https://www.cob.org.br/comunicacao/noticias/saude-mental-transicao-de-carreira-e-gestao-esportiva-sao-temas-do-v-forum-das-comissoes-de-atletas> . Acesso em: 14 out. 2025.

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 . Acesso em: 5 ago. 2025.

GOUTTERBARGE, VICENT; BRINDA, ABHINAV; BLAUWET, CHERI; CAMPRIANI, NICCOLO; CURRIE, ALAN; ENGBRETSSEN, LARS; HAINLINE, BRIAN; KROSHUS, EMILY; McDUFF, DAVID; MOUNTJOY, MARGO; PURCELL, ROSEMARY; PUTUKIAN, MARGOT; REARDON, CLAUDIA; RICE. SIMON, BUDGETT, RICHARD. *International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health*. British Association of Sport e Exercise Medicine, 2021. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/55/1/30> . Acesso em: 21 out. 2025.

PEREIRA, FERNANDO; REIS, CLEITON; SILVA, ERICSSON; GONÇALVES, HENRIQUE; IBIAPINA, CÁSSIO. *O que o pediatra precisa saber sobre o processo de iniciação esportiva*. Revista Médica de Minas Gerais, v. 28, Suppl.6, 2012. Disponível em: <https://rmmg.org/artigo/detalhes/2424> . Acesso em: 12 ago. 2025.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL. *PUCRS e COB traduzem instrumento para avaliação da saúde mental no esporte, reforçando o cuidado com os atletas*. Porto Alegre: Portal PUCRS, 2025. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/noticias/saude/pucrs-e-cob-traduzem-instrumento-para-avaliacao-da-saude-mental-no-esporte-reforcando-o-cuidado-com-os-atletas/> . Acesso em: 7 out. 2025.

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO. *Mulheres no esporte: Pesquisa sobre equidade de gênero*. São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasetenado/arquivos/mulheres-no-esporte-pesquisa-sobre-equidade-de-genero> . Acesso em: 23 set. 2025.

LIN, WEILONG; CEN, ZHENYU; CHEN YING. *The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: the mediating role of physical appearance comparisons and sleep*. National Library of Medicine, Front Public Health, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39926290/> . Acesso em: 14 out. 2025.

NG, TAMMY; SANDERS, HOWARD; MERRIL, SARAH; FAUSTIN, MARCIA. *Media's Effect on Athletes' Mental Health*. National Library of Medicine, Clin Sports Med.

2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37949511/> . Acesso em: 14 out. 2025.

PARDINI, DOLORES. *Alterações Hormonais da Mulher Atleta*. Arq Bras Endocrinol Metab vol 45 nº 4, São Paulo, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/zwPzH3Xbn3v7wWxrF3RZYpd/?lang=pt> . Acesso em: 13 jun. 2025.

RUBIO, KATIA. *A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa*. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 19, n. 3, p. 40-47, set. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/9Fd3JQFVmtmqsq5vKkMn5Jr/> . Acesso em:

SERBENA, CARLOS; RAFFAELLI, RAFAEL. *Psicologia como disciplina científica e discurso sobre a alma: problemas epistemológicos e ideológicos*. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, PR, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/6MWsgRQhNnZ84XHj7nBzYpc/abstract/?lang=pt> .

Acesso em: 21 ago. 2025.

SILVA, LEONARDO. *Ansiedade Pré-Competitiva no esporte*. Biblioteca do Instituto de Biociência, Rio Claro, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/9246a0b4-254b-4b5f-ab78-d5c17c823cca> . Acesso em: 15 jun. 2025.