



# SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Gabriel Junio Vieira de Almeida<sup>1</sup>; Ana Paola Coelho Ferreira<sup>1</sup>; Matheus Ferreira Pádua Firmino<sup>1</sup>; Lucas Gabriel Campos Oliveira<sup>1</sup>; Bruno Nascimento Cunha<sup>1</sup>; Alex Eduardo Ferreira Vieira<sup>1</sup>; Nádia Fernanda Schmitt Marinho<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Centro Universo Belo Horizonte

O objetivo do estudo é investigar os principais transtornos relacionados à saúde mental de atletas de elite. As pesquisas na área de saúde mental em atletas de elite têm aumentado ao longo dos últimos anos, entretanto elas ainda são realizadas em menor escala quando comparamos aos estudos sobre treinamento físico e técnico. As demandas do esporte de elite, assim como a vida fora de casa, ausência de uma rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, lesões, overtraining e burnout podem produzir um elevado nível de estresse e, conseqüentemente, afetar a saúde mental do atletas.

Os fatores de estresse relacionados ao esporte quando somados aos fatores de risco pré-existentes como genética, transtornos de personalidade, histórico de doenças mentais, uso de drogas e álcool, funcionam como combustível para a manifestação de transtornos mentais como ansiedade, depressão, tentativas de suicídio e transtornos alimentares. Estudos na área apontam que os transtornos mais comuns entre os atletas são depressão, ansiedade, distúrbio do sono e uso abusivo ou dependência química. A prática esportiva de elite pode ser extremamente exigente e desgastante, com rotinas intensas de treinamento, alimentação restritiva e pressão da mídia. Esses fatores podem levar a um elevado nível de estresse e, conseqüentemente, transtornos mentais como ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Para prevenir problemas relacionados à saúde mental em atletas é importante que sejam criadas políticas públicas que visem o bem-estar psicológico desses profissionais. Além disso, é necessário que haja um acompanhamento psicológico durante toda a carreira do atleta, desde a base até o alto rendimento. É importante que os treinadores e profissionais da área esportiva estejam atentos aos sinais de alerta e saibam como agir em caso de necessidade.