SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE

Vitor Zorzo Lubas
Henrique do Amarante Oliveira
Mathias Delavusca Garcia
Victor Dresch Moia
Lucas Yuri Trapp Anger

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Linguagem e suas Tecnologias

1. Introdução: A busca contínua por excelência no esporte de rendimento tem exposto atletas a um cenário de exigências físicas e emocionais cada vez mais extremas. Embora a prática esportiva seja amplamente reconhecida e associada aos seus benefícios para a saúde física, a prevenção de doenças e a promoção do bem-estar geral, o contexto de alta performance frequentemente submete os indivíduos a níveis elevados de estresse, ansiedade e pressões psicológicas. Diante desse panorama, o estudo aborda o tema da saúde mental no esporte de rendimento, delimitando-se a analisar os impactos da pressão competitiva e das cobranças do ambiente esportivo na estabilidade emocional dos atletas.

A problemática central que norteia esta investigação é: como a alta pressão em ambientes de alta performance afeta a saúde mental dos atletas? A partir dessa indagação, o objetivo geral do trabalho consiste em investigar como os ambientes de alta pressão gerados nos contextos esportivos afetam a saúde mental e o bem-estar psicológico desses indivíduos. Como objetivos específicos, busca-se: a) identificar os principais fatores geradores de pressão no meio esportivo, tais como a competição, as cobranças de treinadores, a influência da torcida e a exposição midiática; b) analisar a influência dessa pressão no aspecto emocional dos praticantes; c) identificar as estratégias utilizadas pelos atletas para gerenciar e mitigar tais impactos, destacando o acompanhamento psicológico, os períodos de descanso e a rede de apoio social; e d) investigar a existência de uma relação direta entre o excesso de pressão e a queda de rendimento ou o surgimento de lesões.

A justificativa para a realização deste trabalho fundamenta-se na observação da crescente incidência de quadros de sofrimento psicológico entre atletas de diversas modalidades, fato que ganha cada vez mais relevância pública e acadêmica. Embora historicamente o aspecto psicológico tenha sido negligenciado em comparação ao preparo físico e tático, casos recentes expostos na mídia e na literatura especializada demonstram a urgência de compreender as nuances da saúde mental no esporte. Estudar os fatores estressores do ambiente esportivo é

fundamental para ampliar o conhecimento científico sobre a psicologia do esporte e conscientizar atletas, comissões técnicas e a sociedade sobre a necessidade do cuidado mental. Além disso, os resultados da pesquisa podem incentivar a adoção de estratégias preventivas e de suporte psicológico contínuo, auxiliando na construção de ambientes esportivos mais saudáveis, equilibrados e voltados tanto para o desempenho técnico quanto para a qualidade de vida do ser humano por trás do atleta.

2. Procedimentos Metodológicos Esta pesquisa pauta-se em uma abordagem de caráter predominantemente bibliográfico e qualitativo, voltada para a análise e reflexão crítica acerca da relação entre a alta pressão do esporte de rendimento e a saúde mental dos praticantes. A investigação bibliográfica permite alcançar uma compreensão aprofundada da temática por meio do levantamento, organização e fichamento de materiais teóricos e científicos já publicados.

A coleta de dados foi realizada mediante busca e seleção de artigos científicos, publicações acadêmicas, teses e dissertações em bases de dados reconhecidas, priorizando estudos que abordam conceitos da psicologia do esporte, ansiedade, estresse e desempenho atlético. As fontes selecionadas incluem pesquisas desenvolvidas em instituições de ensino superior, como a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e a Fundação Educacional de Penápolis (FUNEPE), que apresentam análises teóricas e empíricas sobre o tema.

O desenvolvimento da pesquisa foi organizado em quatro etapas estruturadas:

1. **Compreensão conceitual:** Levantamento teórico acerca dos conceitos fundamentais da psicologia do esporte, saúde mental, estado de ansiedade e fatores estressores no contexto esportivo.
2. **Análise dos fatores estressores:** Mapeamento das principais fontes de pressão no ambiente esportivo (exigências institucionais, comissões técnicas, torcidas e mídia) e investigação de suas consequências na estabilidade emocional dos atletas.
3. **Estudo dos impactos e da performance:** Exame da literatura sobre a correlação entre níveis elevados de ansiedade, queda de desempenho esportivo, esgotamento mental (burnout) e vulnerabilidade a lesões físicas.
4. **Síntese e proposição de estratégias:** Discussão dos resultados teóricos com foco na importância do acompanhamento psicológico preventivo, no suporte social e nas técnicas de enfrentamento (coping) para a preservação do equilíbrio emocional.

Ademais, conforme previsto no cronograma metodológico do projeto, o trabalho engloba leituras continuadas, resumos para aprofundamento das discussões, participação em mostras científicas (como a MOEDUCITEC/UNIJUÍ) e a integração de dados para apresentações em feiras de conhecimento escolares.

3. Resultados e Discussões: A análise dos referenciais teóricos coletados demonstra expressivamente que a saúde mental é um requisito primordial e prévio para o alcance da alta performance esportiva. De acordo com as contribuições de Alexandre Contatto Colagrai (FEF/Unicamp), a saúde mental não deve ser encarada como uma consequência do sucesso esportivo, mas sim como o alicerce sobre o qual todo o treinamento e a preparação técnica se sustentam. A falta de condições psicológicas adequadas torna a preparação atleta extremamente complexa e frágil.

Um achado relevante evidenciado pela literatura é o mecanismo de esquiva ou fuga emocional, no qual o atleta busca compensar ou mascarar seus conflitos e fragilidades mentais entregando-se de forma exagerada ao treinamento físico. Embora essa dedicação excessiva possa ser interpretada superficialmente como um sinal positivo de determinação e compromisso, o especialista alerta que, na realidade, trata-se de uma tentativa inconsciente de evitar o enfrentamento de questões emocionais não resolvidas. Esse ciclo de sobrecarga atinge um ponto crítico diante de uma falha de desempenho ou do surgimento de uma lesão corporal. Nessas situações, ao perder a sua principal via de escape (o treino), a estrutura emocional do atleta desmorona, tornando o processo de recuperação física e psicológica consideravelmente mais difícil e doloroso.

Outro aspecto central discutido na pesquisa diz respeito à universalidade do sintoma da ansiedade no meio esportivo. Com base nos estudos de revisão desenvolvidos por Júlio César Rodrigues e colaboradores (UNICAMP/FUNEPE), verifica-se que a ansiedade afeta atletas de forma generalizada, independentemente da modalidade praticada, do gênero, da faixa etária ou do tempo de experiência no esporte de rendimento. Esses dados refutam a ideia equivocada de que atletas mais experientes ou praticantes de esportes individuais estariam imunes ao sofrimento psíquico. A pressão competitiva atua como um fator estressor contínuo, afetando o foco, a tomada de decisão rápida e o controle emocional.

No contexto de modalidades esportivas específicas com ritmo acelerado e constante exigência tática, como o futsal — analisado nos estudos de Danilo de Oliveira Silva Seraphim e colaboradores —, a ansiedade e as flutuações entre "traço" e "estado" de ansiedade desempenham papel decisivo durante períodos de pré-temporada e competições. A natureza competitiva e a necessidade de respostas motoras imediatas intensificam a pressão psicológica, o que exige que as estratégias de intervenção sejam adaptadas às especificidades de cada esporte.

Diante desses fatores, a discussão teórica converge para a necessidade imperiosa de preencher a lacuna entre o conhecimento científico e a prática cotidiana nas comissões técnicas. A compreensão dos mecanismos da ansiedade e do estresse permite que treinadores, preparadores físicos e psicólogos do esporte atuem de maneira preventiva e não apenas reativa. O acompanhamento psicológico sistemático, a garantia de períodos adequados de descanso, o fortalecimento das redes de apoio familiar e social e a promoção de ambientes de

treino pautados pelo diálogo surgem como estratégias indispensáveis para abrandar o impacto da pressão externa e manter o desempenho sem sacrificar a saúde mental do indivíduo.

4. Conclusão: A realização deste estudo bibliográfico possibilitou atingir o objetivo proposto de investigar como os ambientes esportivos de alta performance e a intensa pressão por resultados impactam a saúde mental dos atletas. Ficou demonstrado que a ansiedade e o estresse são manifestações frequentes e abrangentes no contexto esportivo, afetando esportistas de diversos perfis e modalidades.

Conclui-se que o equilíbrio psicológico é um fator determinante para a manutenção do rendimento esportivo, revelando que a preparação mental deve ter o mesmo grau de relevância e investimento atribuído ao preparo físico, tático e nutricional. A negligência dos aspectos emocionais não apenas prejudica a performance durante treinos e competições, mas também aumenta a vulnerabilidade do atleta a lesões e ao colapso emocional diante de falhas.

Assim, destaca-se a relevância de integrar o acompanhamento psicológico especializado de forma contínua no cotidiano das equipes e atletas. Espera-se que este trabalho contribua para a conscientização de atletas, treinadores e gestores esportivos sobre a importância de cultivar ambientes de treino saudáveis, promovendo o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adequadas que aliem a busca pela excelência esportiva à preservação da qualidade de vida e da integridade psíquica dos competidores.

5. Referências

PENEDO, Paula. **Saúde mental no esporte de alto rendimento:** o preço da excelência. Jornal da Unicamp, Campinas, 2024. Disponível em: https://jornal.unicamp.br/edicao/706/saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-preco-da-excelencia/

RODRIGUES, Júlio César; BENANTE, Fabricio; AGOSTINI, Lucas; FABRIZZI, Fernando. **Ansiedade em atletas profissionais:** um estudo de revisão. Disponível em: https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/3024/4909/12492. Acesso em: 25 abr. 2026.