

# A prevalência de transtornos psiquiátricos em atletas de alta performance e a importância da saúde mental para o rendimento esportivo

*The prevalence of psychiatric disorders among high-performance athletes and the importance of mental health for sports performance*

CAIO HENRIQUE SILVA DA CRUZ

Discente de Medicina (UNIPAM)

[caiohenriquecruz@gmail.com](mailto:caiohenriquecruz@gmail.com)

DAVI PALHARES ROCHA PORTO

Discente de Medicina (UNIPAM)

[davipalhares@unipam.edu.br](mailto:davipalhares@unipam.edu.br)

MARILUCE FERREIRA ROMÃO

Professora orientadora (UNIPAM)

[marilucef@unipam.edu.br](mailto:marilucef@unipam.edu.br)

---

**Resumo:** O esporte e a atividade física, no geral, são reconhecidos como fatores essenciais para a manutenção de uma vida equilibrada e emocionalmente estável. No entanto, atletas de alto rendimento, em vista das exigências peculiares de sua profissão, parecem estar mais propensos a transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos do esporte de alto rendimento na saúde mental dos atletas. Foi feita uma pesquisa descritiva, do tipo revisão integrativa da literatura, realizada pelo acesso online nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed MEDLINE)* e *Google Scholar*, ao longo do ano de 2025. Foi observado que atletas profissionais estão mais vulneráveis a certos transtornos mentais, com destaque para os transtornos ansiosos, depressivos e alimentares. Um fator importante que dificulta a abordagem desse problema é a falta de procura de tratamento especializado por parte dos esportistas.

**Palavras-chave:** atletas profissionais; esporte; alto rendimento; transtornos mentais.

**Abstract:** Sports and physical activity, in general, are recognized as essential factors for maintaining a balanced and emotionally stable life. However, high-performance athletes, due to the specific demands of their profession, appear to be more prone to mental disorders, such as anxiety and depression. This study aimed to analyze the impacts of high-performance sports on athletes' mental health. A descriptive study was conducted, consisting of an integrative literature review, carried out through online searches in the Virtual Health Library (VHL), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed/MEDLINE)*, and *Google Scholar* databases throughout 2025. It was observed that professional athletes are more vulnerable to certain mental disorders, especially anxiety, depressive, and eating disorders. An important factor that hinders the management of this problem is the lack of specialized treatment-seeking among athletes.

**Keywords:** professional athletes; sport; high performance; mental disorders.

---

## 1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva de atividades físicas é constantemente reconhecida como fator essencial para a promoção da saúde física e mental, além da prevenção de doenças crônicas (Barreira; Telles; Filgueiras, 2020). No entanto, para atletas de alto nível, o ambiente e as demandas esportivas produzem um elevado grau de estresse, o que resulta em maiores índices de lesões, transtornos psiquiátricos, fadiga mental e, sobretudo, redução do desempenho (Rogers *et al.*, 2023; Smith *et al.*, 2018). Dessa forma, os fatores estressores do esporte, como restrição alimentar, privação do sono, *overtraining* e mudança de fuso horário, somados aos riscos preexistentes individuais, aqueles associados à genética e ao histórico particular de cada esportista, podem se manifestar através de transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade (Chang *et al.*, 2020; Colagrai *et al.*, 2022; Reardon *et al.*, 2019).

Ainda frequentemente vistos como “super-humanos”, os atletas de alto rendimento apresentam sintomas de saúde mental em taxas semelhantes à população em geral, mas com a presença de fatores estressores e culturais únicos, pertencentes aos esportes competitivos (Rogers *et al.*, 2023; Lundqvist, C. *et al.*, 2024). A saúde mental é um determinante da capacidade de desempenho a longo prazo, e sua manutenção é crucial para assegurar tanto o bem-estar quanto a longevidade na carreira dos atletas (Barreira; Telles; Filgueiras, 2020). Entretanto, saúde psíquica e resistência mental, termos relacionados ao progresso de metas e desempenho, podem ser percebidas como conceitos contraditórios no esporte de elite, uma vez que, na cultura esportiva, os transtornos psiquiátricos são frequentemente estigmatizados e a busca por ajuda profissional desencorajada (Gucciardi; Hanton; Fleming, 2017).

A abordagem integral da saúde mental dos atletas, reconhecendo os fatores estressores e preexistentes individuais, assim como a busca por ajuda especializada como passo essencial para promoção de saúde, contribui não só para o desempenho esportivo, como também para o bem-estar dos atletas, evidenciando a relevância de tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, a exemplo da terapia cognitivo-comportamental e o “*mindfulness*”, uma técnica de meditação que consiste na prática de focar a atenção no momento presente de forma intencional e sem julgamentos (Anderson; Haraldsdottir; Watson, 2021).

A crescente incidência de transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e distúrbios do sono, está diretamente ligada às intensas demandas físicas e psicológicas impostas pelo esporte de alta performance. Fatores estressores aumentam a vulnerabilidade desses atletas ao desenvolvimento de condições psicológicas adversas, o que impacta negativamente tanto a performance quanto a recuperação física. Apesar disso, o entendimento sobre como diferentes fatores interagem no surgimento e na evolução de preocupações ou transtornos mentais ao longo da carreira ainda é limitado.

O estigma associado à saúde mental no esporte competitivo, que impede a busca por tratamento, reforça a necessidade de mais investigações que descrevam a verdadeira extensão dos transtornos psiquiátricos, de modo a promover mudanças culturais no reconhecimento e tratamento da saúde mental de atletas. Essas pesquisas são essenciais não só para definir a prevalência de esportistas com prejuízo na saúde psíquica, como também para auxiliar na elaboração de intervenções terapêuticas

aplicadas ao meio competitivo e ao combate da estigmatização. Contudo, há uma lacuna significativa de pesquisas que quantifiquem a prevalência exata de transtornos psiquiátricos entre atletas, dificultando a desmistificação da imagem de invulnerabilidade.

Apesar do reconhecimento dos benefícios das intervenções psicológicas no esporte, como a terapia cognitivo-comportamental, ainda existe uma carência relevante de estudos que explorem o manejo ideal desses transtornos no contexto esportivo. Assim, a presente pesquisa é justificada pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre os impactos dos transtornos mentais na saúde e no desempenho dos atletas, além de contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, com foco no bem-estar integral dos esportistas.

A pesquisa teve como objetivo geral discutir a relação entre saúde mental e a prática esportiva em atletas de alto rendimento. Os objetivos específicos foram identificar os fatores estressores presentes nos esportes competitivos; descrever as consequências do ambiente esportivo para a saúde mental de atletas; identificar a prevalência de transtornos psiquiátricos em atletas de alto nível e identificar a eficácia do tratamento farmacológico e não farmacológico.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

A influência do bem-estar psíquico na performance de atletas profissionais já tem bases sólidas na literatura, tendo em vista que esses indivíduos necessitam de um nível de concentração e resiliência extremamente elevados para desempenharem suas funções no mais alto nível. Ademais, estudos recentes indicam que o estado mental do atleta pode interferir na recuperação muscular e no aparecimento de lesões, sugerindo um vínculo mais estreito entre a mente e o corpo do que antes se imaginava (Reardon *et al*, 2019). Afinal, sintomas/transtornos mentais podem gerar tempos de recuperação prolongados, aumento das taxas de recorrência de lesões, diminuição das taxas de retorno ao esporte e redução do desempenho no retorno (Rogers *et al.*, 2023).

Para abordar esse problema de forma integral, é necessário destacar os fatores estressores que permeiam a vida dos atletas profissionais e os tornam mais suscetíveis ao desenvolvimento de certos transtornos mentais, com ênfase na rotina de treinos exaustiva, nas restrições no comportamento social, nas restrições alimentares e na privação de sono. Nesse sentido, recentemente, o Comitê Olímpico Internacional (COI) abordou o sono como um dos principais contribuintes para o desempenho esportivo e como uma característica fundamental para a saúde mental do atleta (Charest; Grandner, 2020). Desse modo, a rotina de treinos, viagens e competições, bem como a cobrança excessiva por performance tornam essa população mais propensa a desenvolver distúrbios do sono, como insônia primária e insônia terminal (Facer-Childs *et al*, 2021). Além disso, estudos que analisaram a quantidade de horas que uma população de atletas dorme por noite apontaram a privação de sono como fator facilitador de lesões osteomusculares, de concussões, de queda na performance física e cognitiva e de prejuízo no processo de tomada de decisão (Coel *et al*, 2022).

Os transtornos alimentares também são mais prevalentes em atletas, principalmente nos esportes que demandam baixas taxas de gordura corporal e restrição

calórica. Isso porque a necessidade desses competidores de seguir uma dieta ideal para sua modalidade esportiva pode gerar estressores que, rapidamente, levam a comportamento alimentar desordenado ou até distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia. Nesse viés, o atleta profissional com esse tipo de transtorno é um paciente especialmente difícil de tratar, em vista da ligação íntima do seu comportamento patológico com a sua profissão (Eichstadt *et al*, 2020).

Os inúmeros estressores também favorecem o surgimento de sintomas depressivos e ansiosos, que podem ser agravados por abuso de álcool ou outras substâncias, principalmente em atletas aposentados (Rice, 2016). Um estudo que avaliou a presença de sintomas/transtornos mentais em uma população de atletas mostrou prevalência de 19% de abuso de álcool e de 34% de ansiedade/ depressão em atletas de elite em atividade, e de 26% de ansiedade/depressão em ex-atletas de elite (Gouttebarger *et al*, 2019). Somado a isso, o estigma sociocultural de que reconhecer a própria condição e buscar ajuda é um sinal de fraqueza se mostra como uma barreira no tratamento desses atletas, causando subdiagnósticos e baixa adesão (Chang *et al.*, 2020).

Apesar da falta de estudos buscando as melhores alternativas terapêuticas para atletas, a psiquiatria esportiva já apresenta algum direcionamento para o manejo desses pacientes. Os psiquiatras esportivos parecem preferir medicamentos psicotrópicos não sedativos, que são menos propensos a causar ganho de peso ou efeitos cardíacos (Ströhle, 2018). Na depressão, por exemplo, a bupropiona é atualmente considerada o fármaco de primeira escolha, mesmo em vista de seus potenciais efeitos ergogênicos, o que fez com que a Agência Mundial Antidoping (WADA) a colocasse em seu Programa de Monitoramento (Ströhle, 2018). Além disso, alternativas não farmacológicas, como a psicoterapia, com destaque para a terapia cognitiva-comportamental, a meditação “mindfulness” e a higiene do sono têm crescido tanto em aplicação quanto em evidências de eficácia (Lochbaum *et al*, 2022).

### 3 METODOLOGIA

A revisão integrativa será realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa foi utilizada a estratégia PICO (Acrônimo para *Patient, Intervention, Comparison* e *Outcome*). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Qual é a relação entre a saúde mental e a performance esportiva?” Nela, observa-se o P: atletas de alto rendimento; I: saúde mental; C: não se aplica; O: performance esportiva.

Para responder a esta pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido, utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), criados pela Biblioteca Virtual em Saúde, desenvolvido a partir do *Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine*, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: saúde mental, performance esportiva, transtornos mentais, atletas de alto

rendimento, “*mental health*”, “*sports performance*”, “*mental disorders*”, “*elite athletes*”. Para o cruzamento das palavras-chave foram utilizados os operadores “*booleanos*”: “*and*”, “*or*” e “*not*”.

A coleta de dados foi realizada por meio de um levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed)*, *EbscoHost* e *Google Scholar*. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos escritos em português e inglês, publicados nos últimos 10 anos (2015 a 2025), que abordem o tema pesquisado e que estejam disponíveis eletronicamente em seu formato integral. Foram excluídos os artigos que não obedecerem aos critérios de inclusão.

#### 4 RESULTADOS

Os artigos selecionados, seus autores e os principais achados são apresentados a seguir.

**Quadro 1:** Artigos, autores e principais achados

| Autores e ano              | Título                                                                                                                                  | Achados principais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ströhle, 2018           | <i>Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders</i>                     | Por meio de uma revisão sistemática, o autor destaca o crescimento da Psiquiatria Esportiva nos últimos 30 anos. Hoje é possível estabelecer uma relação mais clara entre os fatores estressores vivenciados por atletas de elite e suas implicações clínicas. Além disso, esses estudos contribuem para a fundamentação científica de outro tópico, o tratamento de transtornos mentais por meio do exercício (na população geral). |
| 2. Charest; Grandner, 2020 | <i>Sleep and athletic performance: impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health</i> | A rotina de sono saudável é um fator determinante na performance esportiva. Paradoxalmente, atletas de elite representam uma população de alto risco para duração insuficiente de sono (menos de 7-8 horas), má qualidade do sono, insônia, distúrbios de ciclo circadiano, entre outros. Esses problemas, de maneira individual ou combinada, afetam a performance esportiva em vários aspectos.                                    |
| 3. Coel et al., 2022       | <i>Sleep and the young athlete</i>                                                                                                      | Este estudo destacou o valor da higiene do sono na correção de distúrbios do sono em atletas jovens. Pequenas mudanças de hábito podem trazer grandes benefícios clínicos, evitando tratamentos medicamentosos, que devem ser prescritos com prudência e parcimônia.                                                                                                                                                                 |
| 4. Karrer et al., 2022     | <i>Training load, sports performance, physical and mental health during</i>                                                             | Este estudo demonstrou o impacto negativo da pandemia do COVID-19 na performance esportiva, rotina de treinos e saúde mental                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

A PREVALÊNCIA DE TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE E A  
IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA O RENDIMENTO ESPORTIVO

|                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | <i>the covid-19 pandemic: a prospective cohort of swiss elite athletes</i>                                                                                  | de atletas suíços. No entanto, a incidência de lesões e de outras doenças não foi alterada nesta população.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5. Stillman <i>et al.</i> , 2019     | <i>Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: a narrative review</i>                                                         | Atletas de elite, assim como pessoas comuns, sofrem de sintomas/transtornos mentais e podem se beneficiar de psicoterapia. No entanto, essa população de atletas pode apresentar certos perfis e traços de personalidade que dificultam o tratamento, como narcisismo e agressividade. Por isso, a abordagem nesses pacientes deve ser integral e multidisciplinar.                   |
| 6. Rollo <i>et al.</i> , 2020)       | <i>Role of sports psychology and sports nutrition in return to play from musculoskeletal injuries in professional soccer: an interdisciplinary approach</i> | A abordagem multidisciplinar, principalmente psicológica e nutricional, se mostrou eficaz na reabilitação de lesões musculoesqueléticas em atletas de futebol. Ademais, a lesão pode ser um evento capaz de aproximar o atleta da equipe de saúde responsável pelo time, o que pode evitar novas lesões.                                                                              |
| 7. Bühlmayer <i>et al.</i> , 2017    | <i>Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review</i>                      | Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de focar a atenção no momento presente de forma intencional e sem julgamentos, observando pensamentos, sentimentos e sensações sem se deixar levar por eles. Essa prática antiga se mostrou eficaz no ambiente esportivo, como uma ferramenta de gerenciamento de emoções, capaz de reduzir o estresse/ansiedade e aumentar a performance. |
| 8. Facer-Childs <i>et al.</i> , 2021 | <i>Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown</i>                                                                                         | Este estudo demonstrou alguns efeitos do “lockdown” no sono, na rotina de treinos e na saúde mental dos atletas: adiamento na hora de dormir, aumento do “jetlag” social e aumento do tempo de tela. Todos esses efeitos podem ser considerados fatores de risco para o desenvolvimento/agravo de transtornos mentais.                                                                |
| 9. Gouttebarger <i>et al.</i> , 2019 | <i>Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis</i>                       | Uma carreira esportiva de alta performance pode apresentar mais de 640 tipos de estressores que podem levar ao surgimento de transtornos mentais, sendo o período de aposentadoria um estressor destacado no artigo. Além disso, atletas parecem ter mais sintomas/transtornos mentais que a população em geral.                                                                      |

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

### 3 DISCUSSÃO

Atletas de elite constituem uma população com hábitos e demandas peculiares. Muitas vezes se submetem a numerosos estressores e fatores de risco para transtornos mentais. É difícil definir com precisão todos os determinantes e fazer generalizações, até porque cada caso é único e deve ser abordado de forma individual. No entanto, alguns fatores se destacam como precipitantes de adoecimento mental nessa população. Destacam-se o calendário extenso de competições, as dificuldades financeiras, a cobrança social e o “*overtraining*”, isto é, a carga excessiva de treinos. Tudo isto pode ser combinado a um maior tempo para buscar tratamento, o que agrava o problema. Essa negligência na busca do tratamento, ou até negação da doença, tem diversas e complexas raízes, entre as quais é importante citar a falta de conhecimento sobre as ferramentas terapêuticas, o estigma social e o medo de que o tratamento tenha impacto negativo na performance ou nas oportunidades de carreira (Stillman *et al.*, 2019).

Quanto aos transtornos mentais mais prevalentes em atletas de alto nível, a literatura realça o abuso de substâncias, os transtornos ansiosos, os depressivos, os alimentares e os do sono. A respeito da ansiedade, é necessário que certos conceitos sejam estabelecidos para a abordagem correta do problema. Isso porque a ansiedade é uma resposta fisiológica a eventos estressores. No entanto, essa resposta só tem valor funcional quando é moderada e proporcional, ou seja, se o nível de ansiedade ultrapassa o condizente com determinada situação; essa ansiedade passa a ser disfuncional ou até patológica. Nesse sentido, a maioria dos atletas usa certos mecanismos cognitivos, ainda que inconscientemente, para lidar com seus problemas e frustrações. Nos Estados Unidos, esses meios são chamados de “*coping*”, que significa “lidar com”, sendo que essas estratégias podem ser funcionais ou disfuncionais, na medida em que aproximam ou distanciam o atleta da realidade (Gouttebarger *et al.*, 2019).

Já no caso da depressão, existem alguns fatores de risco que estão bem descritos na literatura, como as lesões que afastam o atleta da prática esportiva por grandes períodos, a aposentadoria e os “*major life events*”, que significam “eventos de vida significativos”, como a morte de algum ente querido, a mudança de país, as alterações socioeconômicas causadas pela pandemia etc. Somado a isso, postula-se que a prevalência de depressão seja maior em esportes individuais do que em esportes coletivos, provavelmente pela cobrança e exigência maior do primeiro em relação ao segundo (Wolanin; Gross; Hong, 2015).

Sobre os transtornos do sono, os atletas de elite parecem dormir menos do que a população em geral, com estudos relatando um tempo de duração de sono inferior a 7 horas diárias, valor abaixo do considerado mínimo (7-8 horas) para que o corpo mantenha suas funções fisiológicas em harmonia. Além disso, rotinas de sono irregulares e alterações no ciclo circadiano são fatores prevalentes em atletas. Como consequência, eles podem experimentar uma diminuição na força muscular, na velocidade de reação, no grau de vigilância e um aumento no risco de lesões (Charest; Grandner, 2020). Somado a isso, nota-se um aumento de casos de dependência de medicamentos para dormir, que muitas vezes são utilizados exageradamente, desrespeitando a prescrição médica (Coel *et al.*, 2022).

A pandemia do COVID-19 causou grandes mudanças sociais, econômicas e sanitárias que representaram um grande desafio em escala global. Essas novas dinâmicas causaram grandes incômodos e dificuldades na vida dos atletas, muitos dos quais estavam se preparando para as olimpíadas. Nesse viés, por mais que o caos social da pandemia tenha sido parcialmente resolvido e as medidas restritivas não estejam mais em vigência, analisar a situação criada pela pandemia e as soluções temporárias criadas pelos atletas pode trazer um aprendizado com utilidade futura, caso eventualmente o mundo se depare com um problema parecido (Karrer *et al.*, 2022; Facer-Childs *et al.*, 2021).

#### 4 CONCLUSÃO

A psiquiatria esportiva é uma área emergente e com grande margem para crescimento, por isso é fundamental o interesse e o investimento em pesquisas futuras. Ademais, atletas de elite estão sujeitos a estressores que não fazem parte da maioria da população, o que faz com esses atletas se tornem vulneráveis a uma série de transtornos mentais. Dentre as possíveis soluções para este problema, a prevenção tem papel de destaque, o que indica uma necessidade de abordar os estigmas a respeito da saúde mental e de realizar ações de educação em saúde (Ströhle, 2018). Além da prevenção, a abordagem multidisciplinar se mostrou eficaz no tratamento de lesões e no retorno dos atletas para o esporte, de modo a evitar pensamentos disfuncionais e melhorar a capacidade dos atletas de lidar com períodos difíceis (Rollo *et al.*, 2020).

#### REFERÊNCIAS

- ANDERSON, S. A.; HARALDSDOTTIR, K.; WATSON, D. Mindfulness in Athletes. **Current Sports Medicine Reports**, v. 20, n. 12, p. 655-660, dez. 2021. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919.
- BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020. DOI: 10.1590/1982-3703003243726.
- BÜHLMAYER, L. *et al.* Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. **Sports Medicine**, v. 47, n. 11, p. 2309-2321, 29 jun. 2017. DOI: 10.1007/s40279-017-0752-9.
- CHANG, C. J. *et al.* Mental health issues and psychological factors in athletes. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 30, n. 2, p. e61-e87, mar. 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2019-101583.
- CHAREST, J.; GRANDNER, M. A. Sleep and Athletic Performance. **Sleep Medicine Clinics**, v. 15, n. 1, p. 41-57, mar. 2020. DOI: 10.1016/j.jsmc.2019.11.005.

- CHORTANE, O. G. *et al.* Effect of high-volume training on psychological state and performance in competitive swimmers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7619, 22 jun. 2022. DOI: 10.3390/ijerph19137619.
- COEL, R. A. *et al.* Sleep and the young athlete. **Sports Health**, v. 15, n. 4, p. 194173812211087, 19 jul. 2022. DOI: 10.1177/19417381221108732.
- COLAGRAI, A. C. *et al.* Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento. **Movimento**, p. e28008, 22 fev. 2022. DOI: 10.22456/1982-8918.118845.
- COPENHAVER, E. A.; DIAMOND, A. B. The value of sleep on athletic performance, injury, and recovery in the young athlete. **Pediatric Annals**, v. 46, n. 3, p. e106–e111, 1 mar. 2017. DOI: 10.3928/19382359-20170221-01.
- EICHSTADT, M. *et al.* Eating disorders in male athletes. **Sports Health**, v. 12, n. 4, p. 194173812092899, 11 jun. 2020. DOI: 10.1177/1941738120928991.
- FACER-CHILDS, E. R. *et al.* Sleep and mental health in athletes during COVID-19 lockdown. **Sleep**, v. 44, n. 5, 4 fev. 2021. DOI: 10.1093/sleep/zsaa261.
- GAMEIRO, N. *et al.* Mental toughness and resilience in trail runner's performance. **Perceptual and Motor Skills**, p. 003151252311658, 24 mar. 2023. DOI: 10.1177/00315125231165819.
- GOUTTEBARGE, V. *et al.* Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 700-706, 16 maio 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100671.
- GUCCIARDI, D. F.; HANTON, S.; FLEMING, S. Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 20, n. 3, p. 307-311, mar. 2017. DOI: 10.1016/j.jsams.2016.08.006.
- KARRER, Y. *et al.* Training load, sports performance, physical and mental health during the COVID-19 pandemic: a prospective cohort of Swiss elite athletes. **PLoS ONE**, v. 17, n. 12, p. 1-14, 1 jan. 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0278203.
- LOCHBAUM, M. *et al.* Sport psychology and performance meta-analyses: a systematic review of the literature. **PLOS ONE**, v. 17, n. 2, p. e0263408, 16 fev. 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0263408.
- LUNDQVIST, C. *et al.* Aligning categories of mental health conditions with intervention types in high-performance sports: a narrative cornerstone review and classification framework. **Journal of science and medicine in sport**, 1 maio 2024. DOI: 10.1016/j.jsams.2024.05.001.

LUNDQVIST, C. *et al.* Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. **PLOS ONE**, v. 18, n. 4, p. e0284725-e0284725, 1 jan. 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0284725.

REARDON, C. L. *et al.* Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 667–699, 16 maio 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100715.

RICE, S. M. The mental health of elite athletes: A Narrative Systematic Review. **Sports Medicine**, v. 46, n. 9, p. 1333–1353, 20 fev. 2016. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2.

ROGERS, D. L. *et al.* How mental health affects injury risk and outcomes in athletes. **How Mental Health Affects Injury Risk and Outcomes in Athletes**, v. 16, n. 2, 16 jun. 2023. DOI: 10.1177/19417381231179678.

ROLLO, I. *et al.* Role of sports psychology and sports nutrition in return to play from musculoskeletal injuries in professional soccer: an interdisciplinary approach. **European Journal of Sport Science**, v. 21, n. 7, p. 1-10, 6 ago. 2020. DOI: 10.1080/17461391.2020.1792558

SMITH, M. R. *et al.* Mental fatigue and soccer: current knowledge and future directions. **Sports Medicine**, v. 48, n. 7, p. 1525-1532, 5 abr. 2018. DOI: 10.1007/s40279-018-0908-2

STILLMAN, M. A. *et al.* Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: a narrative review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 12, p. bjsports-2019-100654, 3 abr. 2019. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100654.

STRÖHLE, A. Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, v. 269, n. 5, p. 485o498, 21 mar. 2018. DOI: 10.1007/s00406-018-0891-5.

VAN CUTSEM, J. *et al.* The effects of mental fatigue on physical performance: a systematic review. **Sports Medicine**, v. 47, n. 8, p. 1569–1588, 2 jan. 2017. DOI: 10.1007/s40279-016-0672-0.

WOLANIN, A.; GROSS, M.; HONG, E. Depression in athletes. **Current Sports Medicine Reports**, v. 14, n. 1, p. 56–60, jan. 2015. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000123.

XANTHOPOULOS, M. S. *et al.* Mental health in the young athlete. **Current Psychiatry Reports**, v. 22, n. 11, 21 set. 2020. DOI: 10.1007/s11920-020-01185-w.