

Diretrizes para promoção de saúde mental no sistema esportivo

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.012-047>

Silvia Simoni

Formação acadêmica: Mestra em Ciências do Esporte -
Universidade do Porto, reconhecido pela Universidade
Federal de Minas Gerais

Instituição de ensino: Universidade Federal de Santa
Catarina

Instituição de ensino: Universidade Federal de Santa
Catarina

Mariana Boneli Vieira

Formação acadêmica: Mestra em Educação Física -
Universidade Federal do Paraná

Instituição de ensino: Universidade Federal de Santa
Catarina\

Michel Milistetd

Formação acadêmica: Doutorado em Educação Física -
Universidade Federal de Santa Catarina

RESUMO

A saúde mental sempre foi um tema relevante, porém a notoriedade adveio com o caso da ginasta Simone Biles e a sua decisão em não disputar os Jogos Olímpicos em Tóquio. O caso da ginasta não é uma situação isolada, visto que já foi vivenciada pelos atletas Gabriel Medina, tricampeão mundial de surfe, bem como pela tenista Naomi Osaka, pela atleta de basquetebol Liz Cambage e outros tantos. Estudos revelam que as doenças mentais são as principais causas de incapacidade, acometendo quase um bilhão de pessoas no mundo e apesar da grande incidência, são escassos os acessos ao diagnóstico e tratamento, para atletas e população em geral. Se por um lado, o exercício físico é reconhecido como uma ferramenta eficaz na redução do estresse, dos sintomas depressivos, da ansiedade geral e social e da solidão (FOSSATI et al, 2021), por outro, a pressão exercida nos ambientes esportivos pode ser um impulsionador de sintomas da doença. Diante da alta incidência de transtornos mentais em atletas e o reduzindo número de pesquisas sobre as diretrizes para a promoção da saúde mental no esporte, neste capítulo foram analisados os modelos japonês, australiano e o consenso internacional de psiquiatria do esporte, a fim de destacar o que vem sendo realizado e identificar princípios que se adequam ao cenário multicontextual de prática esportiva brasileira. Ao verificar os achados, entende-se que o modelo brasileiro poderá iniciar com a capacitação das equipes interdisciplinares e atletas, de modo a que estes possam reconhecer sintomas e sinais da fragilidade de sua saúde mental e terem poder de decisão sobre os passos seguintes a identificação, porém são necessários mais estudos para a validação de um modelo que mais se adequa a realidade de cada região e das possibilidades financeiras dos cenários apresentados.

Palavras-chave: Saúde mental, Esporte, Diretrizes.

1 INTRODUÇÃO

Em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou uma pesquisa onde os resultados apontaram que 41 milhões de pessoas, a cada ano, morrem de doenças não transmissíveis (DCNT), o que corresponde a 74% das mortes de todo mundo. Destas, as doenças cardiovasculares são responsáveis pela maioria das mortes, seguidas por cânceres, doenças respiratórias crônicas e diabetes (OMS, 2023).

Não obstante, se as doenças citadas acima são responsáveis por um elevado número de óbitos, as doenças mentais são a principal causa de incapacidade, acometendo quase um bilhão de pessoas em 2019 (OPAS, 2022b). Para os autores, dentre as pessoas cujas condições mais graves de saúde mental são evidenciadas, pode-se afirmar que estas têm a sua vida reduzida em 10 a 20 anos, quando comparadas com a população em geral.

Para a OPAS (2022a) dentre os transtornos mentais mais encontrados estão a depressão, o transtorno afetivo-bipolar, a esquizofrenia, psicoses, demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo.

Destaca-se ainda que, apesar do grande número de pessoas acometidas, apenas uma pequena parte tem acesso aos cuidados de saúde mental eficaz, acessível e de qualidade. Estima-se que, mesmo em países de alta renda, apenas um terço das pessoas com depressão recebem cuidados formais, caindo para 15% a 24% em países de baixa e média renda (OPA, 2022a).

De acordo com o diretor-geral da OMS, Sr Tedros Adhanom Ghebreyesus: “...os vínculos indissolúveis entre saúde mental e saúde pública, direitos humanos e desenvolvimento socioeconômico significam que a transformação de políticas e práticas em saúde mental...” (OPAS, 2022b).

Assim, se por um lado as doenças mentais acometem cada vez mais pessoas, por outro lado, há uma quantidade crescente de evidências que documentam os impactos benéficos da atividade física na saúde mental, com estudos examinando seus efeitos, quer em breves períodos de exercício, quer em períodos mais prolongados de atividade. Avaliações sistemáticas têm indicado melhores resultados para doenças mentais com atividade física (MAHINDRU; PATIL; AGRAWAL, 2023).

Melhorar a aptidão física se torna uma estratégia para enfrentar o impacto de um estilo de vida pouco saudável, no que se refere a saúde mental, principalmente, de adolescentes e adultos jovens. A prevenção de perturbações mentais, durante este período crítico da vida, baseia-se na promoção da participação desportiva recreativa e competitiva, uma vez que o envolvimento em atividades esportivas é eficaz na redução do estresse, dos sintomas depressivos, da ansiedade geral e social e da solidão (FOSSATI et al, 2021).

Assim, com o intuito de identificar e documentar quais os protocolos de promoção de saúde mental no esporte, endossadas por órgãos esportivos formais, estão disponíveis para consulta e

aplicação por programas esportivos, foram analisadas pesquisas similares já publicadas no Brasil e no exterior.

2 SAÚDE MENTAL NO ESPORTE

A saúde mental é definida pela OMS como bem-estar mental, possibilitando às pessoas lidarem com situações estressantes da vida, desenvolvendo suas habilidades, aprendendo e trabalhando de forma a contribuir para a melhoria da sua vida e da sua comunidade (Ministério da Saúde, 2024).

Pode-se afirmar ainda que, a saúde mental sustenta as capacidades individuais e coletivas das pessoas para tomar decisões, sendo essenciais para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico, porém ela pode ser alterada por transtornos, deficiências psicossociais, incapacidades funcionais ou risco de comportamento autolesivo e, influenciadas por fatores individuais, sociais e estruturais - psicológicos e biológicos - tais como: habilidades emocionais, abuso de substâncias e genética (Ministério da Saúde, 2024).

Achados referidos pela OPAS (2022a) relatam que estresse, genética, nutrição, exposições a perigos ambientais são alguns dos fatores que contribuem para o aparecimento de transtornos mentais, porém outros ainda podem ser enumerados, tais como: a capacidade de administrar pensamentos e emoções; comportamentos e interações com os pares, família e sociedade; fatores culturais, econômicos, políticos, ambientais; padrões de vida; condições de trabalho e apoio comunitário.

Assim, apesar de serem conhecidas as causas mais comuns que afetam a saúde mental da população, outras causas – associadas ao esporte, especialmente de alto-rendimento, podem ser encontradas na população. Vale destacar ainda que, apesar das inúmeras formas pelas quais as pessoas possam ser afetadas por doenças mentais, o cuidado à saúde mental é um direito constitucional e um dever do Estado brasileiro, através da oferta de condições dignas de cuidado em saúde, com princípios pautados no cuidado em liberdade e direitos humanos (Ministério da Saúde, 2024).

Outrossim, a despeito dos inúmeros benefícios correlacionando a prática de exercício físico e as doenças mentais, pesquisas recentes apontam que o esporte, especialmente para atletas de alto rendimento, apresentam fatores negativos que impactam a saúde mental do praticante, gerando sintomas de transtornos depressivos, de ansiedade e estresse (GALATTI, 2017; COLAGRAI et al., 2022; SILVA et al., 2022). Romero, Souza e Silva (2023) corroboram e complementam que, no ambiente esportivo, além dos fatores psicológicos já referidos, é comum encontrar entre os atletas: distúrbios do sono, transtornos alimentares, transtorno compulsivo obsessivo, transtorno bipolar e abuso de álcool. Estes, acometem a saúde mental dos atletas e interferem na atuação profissional e como indivíduo particular.

Para os autores Silva et. al (2022) e Colagrai et al. (2022) os atletas enfrentam uma combinação de fatores que podem gerar estresse de forma elevada, tais como: esgotamento físico, lesões, demandas

de competição e treinamento, overtraining, burnout, abdicar do convívio familiar, ausência de rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, cuidado excessivo com a imagem corporal, e a preocupação com a aposentadoria, facilitam o aparecimento de transtornos alimentares e o uso de substâncias para melhorar desempenho e administrar o estresse. Esses fatores, quando agregados a riscos preexistentes, como genética, transtornos de personalidade, uso de drogas e álcool, abuso sexual na infância e outros, podem catalisar o aparecimento de transtornos mentais (COLAGRAI et al., 2022).

Ao detalhar cada um dos fatores referidos acima, Romero, Souza e Silva (2023), indicam que a pressão, interna e externa, que a cultura esportiva nutre está relacionada ao alcance dos objetivos, a exposição do desempenho do atleta e receio frente ao fracasso, além das lesões e estresses provenientes de rompimentos de contrato. Por outro lado, o perfil perfeccionista da maior parte dos atletas, aliada as avaliações de terceiros como forma de mensurar a competência e sucesso dos atletas, possibilita a estes, altas taxas de ansiedade patológica (ROMERO, SOUZA e SILVA, 2023).

Não obstante, na comunidade esportiva, o abuso de álcool e outras drogas, a fim de melhorar autoestima, autoconfiança, atenção, reduzir a ansiedade, melhorar o rendimento, força, concentração, tempo de reação e resistência, reduzir a fadiga, diminuir o estresse e reduzir o tédio, são comumente referidos na literatura (MCDUFF et. al, 2019).

Destaca-se ainda que, os distúrbios do sono reduzem o rendimento do atleta, comprometendo a sua recuperação frente aos esforços, além da redução das funções criativas e motoras, aumento da percepção da dor, risco aumentado de se lesionar e redução da tolerância à execução de tarefas (PUJALTE & BENJAMIN, 2018).

Desta feita, é importante referir que, os problemas de saúde mental são definidos como transtornos psiquiátricos, com impacto substancial na qualidade de vida, causando prejuízo funcional no trabalho, atividades sociais e outras áreas importantes da vida (CAMARGO, 2012). Para minimizar tais efeitos e prejuízos, a psicologia do esporte analisa as habilidades físicas, além das emoções, autoconfiança e estratégias mentais que, podem influenciar, o rendimento esportivo atlético e o bem-estar mental dos atletas (ROMERO, SOUZA e SILVA, 2023). O acompanhamento psicológico deve estabelecer uma relação de confiança entre o atleta e os que o rodeiam (família, pares, amigos, equipe e técnicos), de forma a que, livre para se expressar, este aprenda a lidar com as suas emoções frente ao cenário profissional em que atua, nas relações familiares, sociais e íntimas (SILVA et al, 2022). Para além destas, liderança, trabalho em equipe, coesão de grupo e superação das adversidades devem ser abordados pela equipe multidisciplinar nos treinamentos e competições (ROMERO, SOUZA e SILVA, 2023).

No que diz respeito a prevalência de doenças mentais em atletas, Goellner (2005) refere que, 50% destes, serão acometidos em algum momento da carreira e, que as maiores chances, acontecem

perto dos 19 anos de idade. Dentre as maiores prevalências, a depressão atinge 15% dos atletas alemães, 68% dos nadadores de elite do Canadá e 46,6% dos atletas australianos de alto rendimento de 18 a 25 anos. Destaca-se ainda uma taxa de 4,5% de incidência de transtornos de pânico, em atletas australianos (COLAGRAI et al., 2022).

Por fim, Colagrai et al (2022) verificaram, através de uma revisão sistemática, que os atletas de alto rendimento apresentaram taxas de transtornos mentais similares ou mais elevadas que a população em geral. Estes, referem ainda a baixa pesquisa com atletas mulheres e a possível prevalência de níveis mais elevados de depressão e ansiedade nestas. O Comitê Olímpico Internacional (COI), através da Declaração de Consenso de Especialistas, estimula a produção científica em atletas de alto rendimento, dado que os mais pesquisados referem-se aos atletas masculinos, em esportes coletivos de invasão e o esporte individual de marca (COLAGRAI et al, 2022).

Assim, considerando a alta incidência de transtornos mentais em atletas e as baixas pesquisas referidas pelos autores destacados, é importante o conhecimento e elaboração de diretrizes no esporte, que sejam capazes de uma detecção precoce e um correto encaminhamento de tratamento. Além disso, podem ser previstas ações junto às famílias, pares, organizações e redes de apoio dos atletas, de modo a melhorar o entendimento e reduzir o receio de exposição e preconceito acerca do tema.

3 DIRETRIZES PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL NO ESPORTE

De origem latina, de acordo com o Priberam (2024), a palavra *directrix* significa norma, indicação ou instrução que serve de orientação para a tomada de decisões e ações. Os achados de Só Escola (2024), acerca da palavra diretriz, corroboram e complementam que são definidas com o objetivo de padronizar procedimentos, direcionamento claro e objetivo, evitando erros, promovendo segurança e conformidade. As definições das diretrizes evitam conflitos de interesse, retrabalhos e auxiliam na tomada de decisões.

As diretrizes permitem o estabelecimento de padrões de qualidade e eficiência, garantindo que as atividades sejam realizadas de forma consistente e alinhada com as melhores práticas, promovendo transparência e igualdade de tratamento (SÓ ESCOLA, 2024). Ferreira e Patino (2021) referem que a utilização de diretrizes facilita a reprodutividade, transparência e aceitação de resultados e conclusões pela comunidade científica e, ainda, que estas descrevem o processo e fornecem *check-list* que permite ser replicado por outros pesquisadores, facilitando a realização de revisões sistemáticas e permitindo o conhecimento de componentes críticos e relevantes para estudos.

A partir da ideia central deste ensaio teórico e do conceito de diretrizes, buscaram-se autores como Vella et. al. (2021), cujo estudo gerou uma revisão sistemática e meta-análise, com avaliação da qualidade das declarações de saúde mental e bem-estar dos atletas. Nela, o objetivo focou em organizar

um documento a fim de ajudar decisores políticos e organizações esportivas a tomarem decisões baseadas em evidências, relativamente aos cuidados de saúde mental no esporte.

Vella et. al. (2021) referem que, desde 2016 inúmeras declarações de consenso e de posição sobre a saúde mental dos atletas foram produzidas por organismos esportivos, porém sobre todas as declarações encontradas, não foram verificadas posições de consenso que auxiliem aos decisores políticos e organizações esportivas na tomada de decisão, baseada em evidências, no que diz respeito aos cuidados com a saúde mental no esporte.

Desta feita, o artigo elaborado por Vella et al (2021) categorizou seis temas para elucidar e auxiliar a aplicação, são eles: redigir um plano de saúde mental; prestação de cuidados de saúde mental; sistema de apoio ao atleta; eventos de alto risco; saúde mental do atleta; e, direções futuras.

No que diz respeito a redação de um plano de saúde mental, os autores sugerem a definição e distinção entre saúde mental e doença mental, incluindo o modelo médico, biopsicossocial, contínuo de saúde mental e perspectiva de estilo de vida, incluindo ainda a prevalência, principais fatores de risco e estressores, estratégias de gestão de risco, considerações legais e procedimentos escritos para todas as partes interessadas, cujo objetivo principal seja a proteção dos atletas, em especial, àqueles com problemas e doenças de saúde mental (VELLA et al., 2021).

Quanto aos cuidados de saúde mental, os autores mencionam que são necessárias diretrizes, explícitas, indicando a disponibilidade de serviços de saúde mental para atletas, quem e quando realizar os encaminhamentos – uma pessoa identificável, a quem encaminhar - autorreferenciação para externos e opções de avaliação e tratamento (VELLA et al., 2021).

Com relação ao serviço de apoio ao atleta, é importante que todas as pessoas próximas a ele (treinadores, pares, familiares, organizações) tenham literacia em saúde mental, a fim de reconhecer sintomas, monitorar atletas em risco, além de auxiliar na prevenção de problemas de saúde mental e na promoção de bem-estar. Deve ainda haver uma pessoa, definida pela organização, responsável pela supervisão e prescrição medicamentosa e terapêutica (VELLA et al., 2021). Para os autores, as organizações devem reconhecer a importância da saúde mental e disponibilizar programas de rastreio e sensibilização, apoiando e mobilizando recursos para este fim, utilizando a saúde mental como um indicador-chave de eficácia organizacional, incluindo o tema na sua cultura organizacional.

No que se refere a eventos de alto risco, os autores da revisão sistemática, Vella et al. (2021) indicam que as organizações esportivas devem estar preparadas para prevenção de eventos de alto risco, que incluam emergências e crises, abusos e maus tratos. Este plano deve conter procedimentos e sugestões para saber lidar com indícios de suicídio e sinais de perigo, além da proteção, explícita, aos atletas no que se refere aos abusos, maus-tratos, *bullying*, trotes e estratégias de *coaching* não abusivas dos treinadores, de modo a salvaguardar a saúde mental dos atletas.

Por fim, os autores referenciam que a saúde mental do atleta e seu desempenho estão, intimamente, relacionados e que existem estressores de saúde mental entre os atletas. O overtraining, por exemplo, está entre os maiores estressores para a saúde mental, bem como o baixo tempo de recuperação e as diferentes fases de desempenho e diferentes ambientes, com demandas e processos distintos: cognitivos, afetivos, fisiológicos e comportamentais, os quais podem afetar a saúde mental dos atletas. À medida que a saúde mental afeta o desempenho, uma melhor saúde mental possibilita um melhor desempenho (VELLA et al., 2021).

Em síntese, observando-se os achados nas bases de dados científicas, destaca-se que, apesar dos riscos e da pressão pela qual os atletas são submetidos, atualmente, são raras as declarações sobre a saúde mental no esporte, com uma estrutura ou modelo de atendimento abrangente para apoiar e responder às necessidades de saúde mental de atletas de elite. Em face desta deficiência, os atletas e suas confederações agem de acordo com suas próprias atitudes, crenças e opiniões em relação à saúde mental.

A fim de esclarecer o que está sendo apresentado em outros contextos, serão abordados na sequência dos modelos japonês, australiano e o de consenso internacional, com o intuito de oferecer conhecimentos relevantes para decisores políticos e organismos desportivos que pretendam adotar, apoiar, articular ou implementar uma estratégia de saúde mental coerente e robusta.

3.1 MODELO JAPONÊS

Na busca por referências das políticas e consensos utilizados no Japão, através dos motores de busca referidos no início deste subcapítulo, Nishida e Yamaguchi (2024) traz algumas elucidações atuais acerca do tema.

De acordos com os autores, dada a necessidade de uma abordagem distinta daquela aplicada pela psicologia e, considerando as preocupações com a saúde mental de atletas, há mais de 20 anos foi criada a Associação Japonesa de Psiquiatria do Esporte (JSAP), com uma equipe multidisciplinar que inclui: médicos, enfermeiros, psicólogos, pesquisadores especializados em psicologia do esporte, ciência do esporte e educação física, além de treinadores, atletas ativos e treinadores atléticos.

No que se refere ao acesso ao tratamento de transtornos psiquiátricos e informações relacionadas à psiquiatria esportiva, apesar de não ser acessíveis a todos os atletas, há uma rede de referência compartilhada pela JSAP, de modo a difundir o apoio entre os seus membros.

Refere Yamaguchi (2024) que a JSAP tem como valores fundamentais: (i) a crescente relevância do esporte na psiquiatria; (ii) a aplicação da psiquiatria no esporte; e (iii) pesquisa básica sobre exercício físico e função cerebral. Destaca-se que a sua aplicação no esporte tem correlação direta com a ansiedade, depressão e função cognitiva e suas intervenções visam melhorar o bem-estar mental dos atletas.

Alguns fatores como desempenho competitivo, máximo desempenho em competições e regresso precoce ao esporte pós-lesões são elencados pelos pesquisadores como desencadeadores de transtornos mentais em atletas. Estes afirmam ainda que o desafio na identificação dos quadros de saúde mental pelas equipes técnicas, atletas e pares, aliado ao estigma relativo à doença faz a maioria dos atletas a se abster do reconhecimento e tratamento das suas doenças mentais (YAMAGUCHI, 2024).

No Japão, o modelo utilizado prevê que o psiquiatra do esporte seja o único responsável pela realização de uma avaliação, diagnóstico e recomendação de tratamento psiquiátricos, incluindo a farmacoterapia da doença mental. Este diagnóstico é realizado por meio da identificação da queixa, separando as questões psicológicas - melhoria de desempenho competitivo, problemas sociais de relacionamento com pares, sociedade, família, das questões psiquiátricas - depressão, ansiedade, *overtraining* (YAMAGUCHI, 2024).

A fim de minimizar tais sintomas e as suas consequências, as entidades esportivas japonesas, endossadas pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), são aconselhadas a promover, entre os seus atletas, terapias psiquiátricas não farmacológicas, tais como: *mindfulness*, treinamento autônomo, respiração profunda e técnicas de relaxamento muscular progressivo (YAMAGUCHI, 2024).

Apesar de todos os esforços realizados pela JSAP, o diagnóstico e tratamento dos atletas e esportistas japoneses continuam demandando de um reconhecimento da necessidade, por parte do próprio atleta ou do incentivo da equipe técnica, organização esportiva, pares ou familiares, buscando o apoio necessário através do Ambulatório de Apoio Mental ao Atleta ou nos Hospitais Psiquiátricos. De acordo com Yamaguchi (2024), mesmo com os locais específicos para apoio à saúde mental, quando considerados os atletas universitários, apenas 45% destes têm acesso aos profissionais da área.

Apesar dos estudos estarem avançando no Japão, uma referência apresentada é que os psiquiatras do esporte e profissionais especializados em apoio psicológico, através de um programa de *Mental Health Literacy* (MHL), conscientizem e eduquem a comitiva dos clubes e associações esportivas, assim como treinadores, atletas, familiares e pares, trabalhando juntos na criação de um programa e um consenso (YAMAGUCHI, 2024).

3.2 MODELO AUSTRALIANO

Num artigo realizado por Liddelow et al. (2023), através de um estudo *Deplhi*, evidenciou-se o papel das organizações esportivas comunitárias na Austrália, correlacionando-os com as ações realizadas nos ambientes de alto rendimento. No artigo, os autores elencaram as prioridades para as diretrizes e declarações, através de opiniões de grupos de especialistas.

Dentre os principais pontos, um dos consensos dos especialistas é a necessidade de formação em literacia em saúde mental para treinadores, voluntários e participantes esportivos (atletas, pais,

pares, organizações), assim como a formação e treinamento em primeiros socorros em saúde mental. Outro consenso foi a criação e manutenção de um ambiente esportivo psicologicamente seguro e saudável, que promova o esporte, interações sociais, inclusão, envolvimento comunitário e alimentação saudável, fornecendo uma visão holística de saúde mental, incluindo o bem-estar físico e emocional (LIDDELOW et al, 2023).

Outro ponto mencionado pelos autores foi a necessidade da criação de um ambiente esportivo onde os atletas sintam liberdade de busca ativa de ajuda, bem como abertura para discussão acerca da saúde mental e da ajuda precoce. Esta garantia da segurança psicológica e do bem-estar dos atletas e da comunidade esportiva parece ter sido outro ponto de consenso pelos especialistas, os quais evidenciaram ainda a necessidade do estabelecimento de parcerias com prestadores externos de serviços de saúde mental.

Por fim, os treinadores foram considerados essenciais para as experiências esportivas, desempenho e bem-estar dos atletas, pois seus comportamentos e atitudes já foram alvo de investigações anteriores, sendo referidos como influência negativa na saúde mental e bem-estar destes. Essa influência deve-se, em parte, a falta de formação e informação acerca do *coaching* psicologicamente seguro. Assim, é fundamental que este treinador inclua uma cultura de equipe e autocuidado, além das competências físicas e do desempenho, bem como invistam em conhecimento interpessoal e competências de comunicação (LIDDELOW et al, 2023).

Estes pontos de consenso mencionados no estudo acima foram testados por O'Connor et al. (2024), que referem ser a alfabetização em saúde mental definida como conhecimentos e crenças sobre transtornos mentais que auxiliam o reconhecimento, manejo e prevenção. Afirmam ainda que, o letramento em saúde mental lida com noções de autoajuda, ajuda profissional, busca de ajuda e atitudes de apoio que promovam o reconhecimento, melhorando a confiança para apoiar e referenciar, o conhecimento de recursos disponíveis, a percepção sobre o ambiente solidário nos clubes e a confiança dos participantes em seus conhecimentos acerca da saúde mental.

No estudo realizado, a confiança para apoiar e encaminhar/referenciar foi medida com *The Mental Health Referral Efficacy Scale*, já o conhecimento dos recursos disponíveis foi avaliado através de uma subescala da escala *Mental Health Literacy*. Por sua vez, a busca de ajuda foi mensurada pelo instrumento *The General Help Seeking Questionnaire*, referindo a importância da rede de apoio social. Por último, o ambiente de apoio do clube foi avaliado com o *Supporting Mental Health in Sport Instrument* (O'CONNOR et al, 2024).

A pesquisa realizada com clubes de futebol australiano aponta como resultados o reconhecimento, por parte de todos os entrevistados, da obrigação de apoiar a saúde mental de si próprios e daqueles que os cercam. Por outro lado, não conseguiram abordar como o clube deveria incluir o tema saúde mental nos campos políticos, culturais e financeiros. Não obstante, a noção de

saúde mental e a identificação dos sinais da doença e de enfrentamento foram as principais aprendizagens (O'CONNOR et al, 2024).

Por fim, os autores destacaram que, àqueles que participaram do programa de Alfabetização em Saúde Mental, apresentaram melhora quando comparados ao grupo controle, sustentadas inclusive nos meses seguintes à intervenção. Ao que tenha sido descrito pelos investigadores, através do programa instituído, os participantes adquiriram conhecimento, confiança e recursos para a promoção da saúde mental, ajudando-os a responder, adequadamente, aos desafios e sintomas. O programa ainda dotou aos pais, atletas e treinadores com recursos para apoiar a saúde mental dos atletas, assim como possibilitou aos treinadores a responsabilidade de identificar problemas de saúde mental e proceder aos devidos encaminhamentos (O'CONNOR et al, 2024).

3.3 MODELO CONSENSO INTERNACIONAL

Referem Russel et al. (2024) através de um estudo exploratório realizado com 156 pessoas, profissionais que atendem 112 esportes distintos, com atletas de diversos níveis de alto rendimento, vinculado a organismos de acreditação profissional, na sua grande maioria. Os inquiridos indicaram que os atletas tinham a sua fadiga mental e recuperação acompanhados de forma diária ou, pelo menos, em duas sessões semanais, geralmente nos treinos e competições. Os autores verificaram que a fase pré-temporada foi onde os participantes relataram ter planejado e periodizado o cansaço e recuperação mental de seus atletas.

Dentre os pontos que mais impactaram a pesquisa foi a identificação de que os fatores como competição, tipo de competição, intensidade de treinamento, programação e demanda de viagens foram as principais influências na recuperação mental dos atletas, que também referiram participar de uma gestão reativa de recuperação mental, onde a priorização da saúde mental não é evidenciada no planejamento e periodização das sessões de treino e competições (RUSSEL et al, 2024).

Para os autores, os inquiridos informaram que algumas estratégias são adotadas para a recuperação mental dos atletas e a adoção ou escolha de qual delas utilizar cabe, normalmente, ao próprio atleta, podendo variar entre consulta com psicólogo, meditação, diário de bem-estar, uso de tanques de flutuação, ioga, técnicas de relaxamento muscular progressivo, ouvir música relaxante, participação em eventos sociais, atividades divertidas ou consumo deliberado de alimentação.

Como pôde ser observado, os autores não apresentaram uma ferramenta única que indicasse a melhor forma de abordagem acerca do tema, indicando que cada participante da pesquisa utilizava, nos clubes onde atuava, ferramentas distintas, muitas vezes deliberando ao atleta a responsabilidade pela decisão sobre a sua estratégia de recuperação mental.

Por outro lado, Claussen et.al (2024) apresentaram um artigo definido como a primeira declaração internacional sobre psiquiatria do esporte. Para os autores, a psiquiatria esportiva é um

campo da medicina e da psiquiatria que trata da prevenção, diagnóstico e tratamento de sintomas e consequências na saúde mental de atletas no esporte, sendo essa uma disciplina médica, psiquiátrica-psicológica-de saúde mental, fundada na neurociência, na medicação integrada e na psicoterapia.

Assim, os autores definem a psiquiatria esportiva como uma especialidade médica, onde o atuante deve ter finalizado o curso de medicina e, posteriormente, realizado especializações na área da psiquiatria do esporte ou medicina do esporte e do exercício, afim de conhecer e aplicar os conhecimentos, habilidades, habilidades essenciais e atitudes (eKSA+A), para promover a saúde mental em atletas e a atividade física como meio terapêutico na prevenção e tratamento de transtornos mentais (CLAUSSEN et al, 2024).

Os conhecimentos, competências e habilidades necessárias para a atuação na área incluem: i) conhecimento acerca dos esportes mais importantes; saúde mental e problemas relacionados em esportes competitivos e de elite; relação entre saúde física, desempenho e saúde mental em esportes competitivos e de elite; fatores de risco, importância da sobrecarga e do estresse em esportes competitivos; esperanças, medos e aspirações dos atletas; diagnóstico e rastreio de transtornos mentais no esporte; bem como as oportunidade de promoção e prevenção, além do papel integrado do psiquiatra esportivo com a equipe multidisciplinar do atleta e do seu treinador; ii) competência e habilidade para intervenção em crises e enfrentamento de emergências em saúde mental dos atletas; aplicação de tratamentos e técnicas para melhorar o desempenho dos atletas e treinadores; realização de diagnósticos com exames físicos ou de imagem, bem como atuação intervencionista especializada, a fim de estimular a pronta recuperação dos atletas (CLAUSSEN et al, 2024).

Em adição, os autores acreditam que o psiquiatra do esporte deve estar comprometido com um atendimento interdisciplinar e profissional, centrado no repúdio as formas de violência, abuso ou racismo e comprometido com os três campos de atuação: i) saúde mental e os transtornos em esportes competitivos e de elite; ii) na defesa do esporte, do exercício e da atividade física como formas de prevenção e tratamento para a saúde mental; iii) abordagem dos sintomas e transtornos de saúde mental nos esportes recreativos. Esses campos de atuação visam não só a recuperação do desempenho, mas como a sua manutenção e/ou melhoria (CLAUSSEN et al, 2024).

Referem Claussen et. al (2024) que este consenso é uma primeira definição internacional acerca do tema: psiquiatria do esporte. Citam ainda que não foram ouvidas outras partes interessadas, como atletas, pacientes, dirigentes e outros, sendo necessária a oitiva desses numa próxima atualização ou nova declaração. Não obstante, referem que serão necessárias pesquisas acerca de procedimentos diagnósticos e terapêuticos para transtornos mentais de atletas, assim como correlacionando a atividade física e o tratamento destes transtornos.

4 APONTAMENTOS FINAIS

Referem Silva et al. (2021) que, no contexto brasileiro, a Psicologia do Esporte está numa intersecção entre a Educação Física e a Psicologia e, como consequência desta, adaptações de instrumentos foram realizados para o contexto esportivo, por vezes sem a devida validação ou questionamento. Desta feita, os autores sugerem que essas limitações devem ser entendidas para que mudanças gerem instrumentos de mensuração próprios para a Psicologia do Esporte, pois o uso de adaptações pode gerar resultados falsos uma vez que não foram gerados atendendo a cultura local.

Além disso, não foram encontradas literaturas que referem políticas, consensos e diretrizes de referências, explícitas, acerca de indicadores claros e mensuráveis das políticas e ações de promoção da saúde mental em atletas, objetivo de estudo deste ensaio teórico.

Dentre os achados disponibilizados por outros países, verifica-se que a estrutura proposta sugere: (i) desenvolvimento de competências para que os atletas possam fazer uma autogestão da sua saúde mental, (ii) capacitação das equipes interdisciplinares para que possam reconhecer e reagir às preocupações relativas à saúde mental dos atletas, (iii) oferta de equipes multidisciplinares qualificadas para o tratamento dos atletas com doenças mentais, (iv) presença de psiquiatra do esporte com capacidade para aplicação da (eKSA+A).

Posto isso, a questão que este ensaio traz como reflexão é, partindo das diretrizes apresentadas como modelo em outras realidades e países, resta entender de que forma pode-se realizar a aplicação das tais propostas, num cenário multicontextual, como o brasileiro, onde o esporte é praticado em grandes clubes, prefeituras, associações, universidades, escolas, organizações não-governamentais, espaços públicos e privados, com diferentes realidades e disponibilidades financeiras, humanas e de material esportivo; e ao mesmo tempo, numa cultura de especialização precoce, incentivando competições esportivas desde as mais tenras idades.

Acerca deste último assunto, é notório e vários estudos apontam os danos emocionais evidenciados pelo insucesso das competições esportivas, relatados nos achados por Milisted et al (2014): estresse, adultização precoce e esgotamento mental, além da pressão exercida pelos pais, pares e clubes. Autores destacam ainda que as crianças que começam muito cedo em algumas modalidades esportivas acabam por se desgastar e desiludir com o esporte, originando a síndrome da saturação esportiva, com sintomas de apatia, indiferença e aversão ao esporte, levando a desistência deste, especialmente na fase adulta (NASCIMENTO e FERNANDES, 2023).

Assim, considerando-se o cenário esportivo brasileiro e a sua extensão de abrangência e disparidade contextual, acredita-se que o modelo de diretriz brasileiro poderá iniciar com a capacitação das equipes interdisciplinares e atletas, de modo a que estes possam reconhecer sintomas e sinais da fragilidade de sua saúde mental e terem poder de decisão sobre os passos seguintes a identificação,



porém são necessários mais estudos para a validação de um modelo que mais se adeque a realidade de cada região e das possibilidades financeiras dos cenários apresentados.

Por fim, corroborando as ideias de O'Connor et al. (2024), o contexto esportivo pode fornecer um ambiente seguro e propício para a alfabetização e promoção da saúde mental, apresentando cultura de apoio aos atletas e equipe, onde os membros cuidam e apoiam uns aos outros, dentro e fora do contexto esportivo.



REFERÊNCIAS

CAMARGO, W. X. Ampliando o Campo De Visão Da Antropologia Do Esporte. *Revista Brasileira de Ciências Sociais* 27.78: 179–182. 2012. Disponível em: SciELO - Brasil - Ampliando o campo de visão da antropologia do esporte Ampliando o campo de visão da antropologia do esporte. Acesso em: 3 jun. 2024.

CLAUSSEN, MC, CURRIE A, KOH BOON YAU E, et al. *Scand J Med Sci Esportes*. 2024; 34:e14627. DOI:10.1111/sms.14627. Acesso em: 14 jun. 2024.

COLAGRAI, Alexandre Conttato; BARREIRA, Júlia; NASCIMENTO, Fernanda Tartalha; FERNANDES, Paula Teixeira. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento*,v.28, p. e28008, jan./dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/118845>. Acesso em: 3 jun. 2024.

FERREIRA, JC; PATINO, CM. Reporting guidelines: essential tools for manuscript writing in medical research. *J Bras Pneumol*. 2021;47(1):e20210057. Disponível em: *Jornal Brasileiro de Pneumologia - Reporting guidelines: essential tools for manuscript writing in medical research (jornaldepneumologia.com.br)*. Acesso em 3 jun. 2024.

FOSSATI C, TORRE G, VASTA S, GIOMBINI A, QUARANTA F, PAPALIA R, PIGOZZI F. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 24;18(23):12364. doi: 10.3390/ijerph182312364. PMID: 34886090; PMCID: PMC8656946. Acesso em 14 jun. 2024.

GALATTI, Larissa Rafaela. AFEs desenvolvimento humano e esporte de alto rendimento. In: *Movimento é vida: Atividades Físicas e Esportivas para todas as pessoas. Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil*. Brasília: PNUD, 2017. p.1-50.

GOELLNER, S. V. Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [S. l.], v. 19, n. 2, p. 143-151. 2005. DOI: 10.1590/S1807-55092005000200005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16590>. Acesso em: 3 jun. 2024.

IPDJ. Programa de Saúde Mental destinado a agentes desportivos de alto rendimento. 2023. Disponível em: *Programa de Saúde Mental destinado a agentes desportivos do alto rendimento - Programa de Saúde Mental destinado a agentes desportivos do alto rendimento - IPDJ*. Acesso em: 6 jun. 2024.

LIDDELOW, C., SCHWEICKLE, M. J., SUTCLIFFE, J. T., SWANN, C., KEEGAN, R., RICE, S., OKELY, A., & VELLA, S. A. (2023). Definindo o escopo e o conteúdo das diretrizes de saúde mental para o esporte comunitário na Austrália: um estudo Delphi. *Psicologia do Esporte e do Exercício*, 70, 102553. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102553>. Acesso em: 3 jun. 2024.

MAHINDRU A, PATIL P, AGRAWAL V. Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. 2023 Jan 7;15(1):e33475. doi: 10.7759/cureus.33475. PMID: 36756008; PMCID: PMC9902068. Acesso em: 14 jun. 2024.

MCDUFF, David et al. Recreational and ergogenic substance use and substance use disorders in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, v. 53, n. 12, p. 754-760, 2019. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/53/12/754.abstract>. Acesso em: 3 jun. 2024.



MILISTETD, M. ; NASCIMENTO, J.V. ; SILVEIRA, J. W. ; FUSVERKI, D. . Análise da organização competitiva de crianças e jovens: adaptações estruturais e funcionais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* , v. 36, p. 671-678, 2014. Acesso em: 3 jun. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2024. Saúde Mental. Disponível em: Saúde Mental — Ministério da Saúde (www.gov.br). Acesso em: 6 jun. 2024.

NASCIMENTO, Karen & FERNANDES, Daiany. (2023). ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE E SUAS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Corpoconsciência*. 10.51283/rc.27.e14244. Acesso em: 6 jun. 2024.

NISHIDA, Masaki e YAMAGUCHI, Tatsuya. *Sports Psychiatry in Japan*. *Sports Psychiatry*, Volume 3, May 2024, ISSN 2674-0052. Disponível em: <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000081>. Acesso em: 6 jun. 2024.

O'CONNOR, Justen, JEANES, Ruth, LAMBERT, Karen, BEVAN, Nadia, YONG, Lisa, POWERS, Tim, GROVE, Christine. The impact of a mental health literacy program on sporting club environment, member confidence and knowledge to support, *Mental Health & Prevention*, Volume 33, 2024, 200326, ISSN 2212-6570, Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200326>. Acesso em: 6 jun. 2024.

OMS, 2022. Non communicable diseases. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em 6 jun. 2024.

OPAS, 2022a. Transtornos Mentais. Disponível em: Transtornos mentais - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org). Acesso em 6 jun. 2024.

OPAS, 2022b. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Disponível em: OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde (paho.org) Acesso em 6 jun. 2024.

PRIBERAM, Dicionário Online de Português. 2024. Disponível em *diretrizes - Dicionário Online Priberam de Português*. Acesso em 3 jun. 2024.

PUJALTE, G. G. A. & BENJAMIN, H. J. Sleep and the athlete. *Current Sports Medicine Reports*, v. 15, n. 4, p. 537-546, 2018. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2018/04000/Sleep_and_the_Athlete.2.aspx. Acesso em: 3 jun. 2024.

ROMERO, A. M., SOUZA, A., & SILVA, E. S. de O. Psicologia do Esporte e a Saúde Mental dos Atletas: SPORT PSYCHOLOGY AND THE MENTAL HEALTH OF ATHLETES. *REVISTA FIMCA*, 10(3), 36-40. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37157/fimca.v10i3.791>. Acesso em: 3 jun. 2024.

RUSSEL, S, JOHNSTON, R. D., STANIMIROVIC, R., HALSON, S. L. Avaliação global de praticantes e gerenciamento de fadiga mental e recuperação mental no esporte de alto rendimento: uma necessidade de diretrizes de melhores práticas baseadas em evidências - 2024 - *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* - Wiley Online Library. Acesso em: 6 jun. 2024.

SILVA, C. M. T. da .; DIAS , F. G. .; SOUSA, M. C. de .; OLIVEIRA , V. P. de .; OLIVEIRA, K. B. de .; FARIAS, R. R. S. de . The contribution of psychology to the mental health of athletes in the sport scope: a bibliographic research. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 12, p. e169111231471, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i12.31471. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31471>. Acesso em: 3 jun. 2024.



SILVA, Walan R., VIEIRA, Ericles P., MEDEIROS, Thiago E., CARDOSO, Fernando L. Instrumentos de avaliação em psicologia do esporte no Brasil: uma revisão na base de dados da Capes. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* · January 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/348393631_Instrumentos_de_avaliacao_em_psicologia_do_esporte_no_Brasil_uma_revisao_na_base_de_dados_da_Capes. Acesso em 6 jun. 2024.

SÓ ESCOLA. Diretrizes: O que é? Significado. 2023. Disponível em Diretrizes: O que é? Significado - SÓ ESCOLA (soescola.com). Acesso em 3 jun. 2024.

VELLA, S. A., SCHWEICKLE, M. J., SUTCLIFFE, J. T., & Swann, C. (2021). Uma revisão sistemática e metassíntese de declarações de posição em saúde mental no esporte: escopo, qualidade e direções futuras. *Psicologia do Esporte e do Exercício*, 55, 101946. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101946>. Acesso em 5 jun. 2024.

YAMAGUCHI, Tatsuya. Practice and relevance of sports psychiatry in promoting athletes' mental health in Japan. *Sports Psychiatry*, Volume 3, 91-99, May 2024, ISSN 2674-0052. Disponível em: <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000077>. Acesso em: 6 jun. 2024.