



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL
FACULDADE DE ARTES, LETRAS COMUNICAÇÃO
CURSO DE JORNALISMO**

ALÉM DO CORPO

Podcast sobre os fatores que influenciam a saúde mental
de atletas de alto rendimento

REUEL ARAUJO DE OLIVEIRA

Campo Grande
NOVEMBRO / 2025

FACULDADE DE ARTES, LETRAS E COMUNICAÇÃO

Cidade Universitária, s/nº - Bairro Universitário
79070-900 - Campo Grande (MS)
Fone: (0xx67) 3345-7607
<http://www.ufms.br> <http://www.jornalismo.ufms.br> / jorn.faalc@ufms.br



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ALÉM DO CORPO

Podcast sobre os fatores que influenciam a saúde mental
de atleta de alto rendimento

REUEL ARAUJO DE OLIVEIRA

Relatório apresentado como requisito
parcial para aprovação na Componente
Curricular Não Disciplinar (CCND)
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
do Curso de Jornalismo da Faculdade de
Artes, Letras e Comunicação (FAALC)
Universidade Federal de Mato Grosso do
Sul (UFMS).

Orientador(a): Prof^a. Dra.Daniela Cristiane Ota



ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Título do Trabalho: "Além do Corpo"

Acadêmico: Reuel Araújo de Oliveira

Orientadora: Daniela Cristiane Ota **Data:**

26/11/2025

Banca examinadora:

1. Laura Seligman
2. José Victor Marçal Câmara

Avaliação: (X) Aprovado () Reprovado

Parecer: A banca destaca a relevância do tema e solicita que o acadêmico proceda as considerações feitas pela banca. A banca indica a veiculação na Rádio Educativa UFMS, após os ajustes.

Campo Grande, 26 de novembro de 2025.

Documento assinado eletronicamente por **Daniela Cristiane Ota**,

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Professora do Magistério Superior, em 26/11/2025, às 16:35, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#)

Documento assinado eletronicamente por **Laura Seligman**,

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Coordenador(a) de Curso de Graduação, em 26/11/2025, às 16:44, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site
https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **6021289** e o código CRC **20E880F1**.

COLEGIADO DE GRADUAÇÃO EM JORNALISMO (BACHARELADO)

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.015712/2025-27

SEI nº 6021289



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul





AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus que me conduziu até aqui e colocou inúmeros sonhos, objetivos e paixões no meu coração, entre elas, a paixão pelo esporte e pela comunicação, que geraram este projeto.

Agradeço também ao meu pai, Alexandre; minha mãe, Darlene; e minha irmã, Rizia. São esses meus suportes que me fizeram chegar onde eu cheguei, e permanecer em busca dos meus objetivos, mesmo diante de desafios. Amo vocês.

Agradeço também à minha namorada Bárbara, e aos amigos Mateus, Enzo, Ana Carolina, Diniz, Maria Luiza, Marcos Paulo, Clara e tantos outros que não foram citados nominalmente mas fizeram parte da minha caminhada. Obrigado pelo apoio e pelos grandes momentos.

Agradeço à minha orientadora, professora doutora Daniela Ota, que em suas aulas me ajudou a conhecer o que é o Radiojornalismo, e me acompanhou durante todo o processo de realização deste projeto.

Aproveito também para agradecer ao meu editor Arthur Mario, e às minhas antigas colegas de trabalho Evelyn Mendonça e Beatriz Rieger. São estes os responsáveis por eu me apaixonar pelo rádio.

Por último, agradeço ao Clube de Regatas do Flamengo por me fazer mais apaixonado pelo esporte.



SUMÁRIO

Resumo	6
Introdução	7
1. Atividades desenvolvidas	9
1.1 Execução e Entrevistas	9
1.2 Edição e Pontos Abordados	12
1.3 Dificuldades encontradas	14
1.4 Objetivos alcançados	15
2. Suportes teóricos adotados	18
2.1 Saúde Mental	18
2.2 Atletas de Alto Rendimento	20
2.3 Podcast	22
Considerações finais	24
Referências	25
Apêndice	27



RESUMO:

O podcast “Além do Corpo” é uma produção que aborda os fatores que impactam a saúde mental de atletas de alto rendimento. O episódio único enfoca temas como treinamentos intensos, rotinas exigentes, dietas, competições, cobranças, frustrações e repetições, mostrando desafios para além do desempenho físico. O objetivo do podcast é propiciar um diálogo sobre a saúde mental no esporte de elite, um tema ainda pouco explorado e marcado por estigmas, destacando a importância de cuidar do bem-estar psicológico dos atletas, além do cuidado físico. Através de relatos de atletas, estudos científicos e entrevistas com especialistas, o podcast busca evidenciar a pressão que esses atletas enfrentam e como isso afeta sua saúde mental, promovendo a conscientização e a desmistificação do assunto. Na metodologia foram utilizadas entrevistas remotas, que contribuíram para identificar como fatores que afetam a saúde mental dos atletas, questões como: derrotas, frustrações, lesões, desigualdades socioeconômicas e pressões pessoais e externas.

PALAVRAS-CHAVE: Podcast; saúde mental; atletas; esporte; alto rendimento.



INTRODUÇÃO

O projeto "Além do Corpo" é dedicado a estudar e discutir os fatores que influenciam a saúde mental de atletas de alto rendimento, abordando a complexidade da formação e da rotina desses desportistas. O projeto envolveu uma análise multidimensional do atleta englobando aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, destacando as pressões constantes como treinamentos intensos, expectativas de resultados, cobranças internas e externas, além das condições socioeconômicas e ambientais que afetam o desenvolvimento esportivo.

O tema da saúde mental em atletas de alto rendimento é relevante, pois demonstra um aspecto muitas vezes negligenciado no esporte: o equilíbrio psicológico dos profissionais que dedicam suas vidas à busca pela excelência. Pressão por resultados, exposição midiática, lesões e desafios pessoais podem desencadear problemas que comprometem não apenas o desempenho esportivo, mas também a qualidade de vida desses indivíduos.

Por trás das performances impressionantes e das vitórias celebradas, os atletas são pessoas que enfrentam medos, pressões e desafios emocionais muitas vezes invisíveis. Esse contraste entre a imagem pública e a experiência íntima dos atletas motiva a escolha deste tema.

O projeto foca especialmente na saúde mental, um tema ainda pouco explorado e cercado de estigmas no esporte de elite. O podcast buscou trazer relatos de atletas e especialistas para discutir questões como ansiedade, depressão, autocrança, traumas e a resistência que os atletas muitas vezes têm em buscar ajuda psicológica.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, o Brasil ocupava o segundo lugar no ranking de países da América Latina com maior índice de ansiedade e o primeiro no índice de depressão.

Outro levantamento importante, realizado pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) em 2021, revelou que mais de 40% dos atletas olímpicos relataram ter enfrentado problemas relacionados à saúde mental durante o ciclo olímpico



Os tabus ainda presentes em torno da saúde mental no esporte dificultam o reconhecimento e a aceitação do problema e, por consequência, a busca por tratamento adequado, por parte dos atletas. O medo de ser taxado como frágeis ou incapazes, em um ambiente que valoriza apenas o rendimento e a vitória, agrava o sofrimento e pode levar a consequências graves, incluindo o abandono precoce da carreira ou crises emocionais profundas.

Diante disso, o objetivo do “Além do Corpo” é ampliar o diálogo sobre a importância do cuidado psicológico, reconhecer os impactos das pressões externas e internas e contribuir para que atletas, treinadores e instituições compreendam e valorizem a saúde mental como parte essencial do desempenho esportivo e do bem-estar geral. Dessa forma, promove também uma visão mais humana e integral do atleta, indo além do desempenho físico para enfatizar o cuidado com o indivíduo por completo.

O podcast terá a participação (por meio de entrevistas), do professor de educação física da Universidade Federal de Alagoas, professor Silvan Menezes e da psicóloga clínica especializada em esportes, Mariane Souza.

Falar sobre saúde mental no esporte não é uma questão de cuidado individual, já que os atletas, como figuras públicas, influenciam milhões de pessoas como modelos a serem seguidos. Quando esses profissionais falam abertamente sobre suas lutas contra ansiedade, depressão ou esgotamento, contribuem para desconstruir tabus e normalizar a busca por ajuda psicológica.

Esse trabalho é fundamental para desmistificar tabus no meio esportivo e incentivar a busca por apoio psicológico, mostrando que saúde mental é essencial para a longevidade e qualidade de vida dos atletas. Além disso, o projeto destaca como a exposição midiática e a espetacularização do esporte podem intensificar essa pressão e impactar negativamente a rotina mental do atleta.



1- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1.1 Execução e Entrevistas

O projeto “Além do Corpo” nasceu de uma inquietação pessoal, surgida a partir da observação recorrente de atletas de alto rendimento que se afastaram de competições por motivos relacionados à saúde mental.

Essa percepção inicial revelou uma contradição fundamental: os atletas, muitas vezes vistos como símbolos máximos de força, superação e controle físico, também são seres humanos vulneráveis às pressões emocionais e psicológicas impostas pelo ambiente esportivo de alto nível.

A partir dessa constatação, o ponto de partida do projeto foi o questionamento: por que tantos atletas, mesmo em posições de sucesso, enfrentam transtornos mentais? Essa dúvida motivou uma pesquisa inicial sobre casos concretos, tanto conhecidos na mídia quanto de casos menos midiáticos, cujas histórias circulam em ambientes locais ou restritos ao meio esportivo.

O levantamento evidenciou um padrão preocupante. A pesquisa revelou a incidência de doenças mentais como depressão e ansiedade entre esportistas de elite, muitas vezes agravada por fatores como a cobrança por resultados, o isolamento social e a dificuldade de expressar fragilidade em um contexto dominado pela performance. O índice apresentado pelo Comitê Olímpico Internacional, de que 40% dos atletas relataram ter sofrido com problemas relacionados à saúde mental, reforça essa ideia.

Diante dessa percepção, o projeto avançou para uma etapa de fundamentação teórica, na qual foram consultadas pesquisas acadêmicas, artigos científicos e relatórios especializados sobre a saúde mental no esporte.

Após o encaminhamento do embasamento teórico, iniciou-se o processo de seleção das fontes para entrevista. O objetivo era reunir vozes diversas que pudessem representar diferentes dimensões do fenômeno estudado.



Foram analisados 15 perfis de atletas, levando em conta critérios de gênero, raça, idade e modalidade esportiva, a fim de construir um recorte o mais plural e inclusivo do universo esportivo. Os nomes foram selecionados após contato pessoal ou por indicações. A escolha pela pluralidade foi essencial para garantir que o podcast não se restringisse a uma única perspectiva, mas refletisse as realidades presentes no esporte de alto rendimento.

Foram selecionados três atletas que representavam perfis distintos e complementares:

- Aléxia Nascimento, judoca de 23 anos, campo-grandense, que atualmente vive em São Paulo e representa o Clube Pinheiros. A atleta já participou de competições nacionais e mundiais e busca uma vaga nas Olimpíadas 2028;
- Robert da Silva, ex-jogador de futebol de 54 anos, natural do Rio de Janeiro. O atleta alcançou o mais alto nível do futebol brasileiro, tendo atuado em times como Santos e Grêmio;
- Izabella Escobar, atleta de handebol, de 21 anos, natural de Campo Grande. A atleta não chegou a atuar em nível profissional, mas competiu nas principais competições escolares e universitárias.

. Cada um dos atletas trouxe uma vivência única, marcada por desafios emocionais que ilustram diferentes estágios e reações frente às pressões da vida competitiva.

Após a definição dos atletas, o projeto incluiu também duas fontes fundamentais para contextualizar o tema sob as perspectivas acadêmica e clínica: o professor Silvan Menezes, especialista em educação física e formação esportiva, e a psicóloga clínica Mariane Souza, profissional com experiência no tratamento de transtornos mentais em contextos esportivos.

As entrevistas formaram o núcleo principal do processo de execução do podcast. A primeira etapa contemplou as conversas com os atletas. Em comum, os relatos evidenciaram que, embora a rotina esportiva seja permeada por conquistas e reconhecimento, ela também carrega uma carga intensa marcada pela pressão psicológica, frequentemente naturalizada no meio esportivo.



Os depoimentos também revelaram uma tendência comum entre atletas: a negação inicial da importância da psicologia, muitas vezes vista como um sinal de fraqueza, seguida por um reconhecimento gradual de seu papel essencial na manutenção da performance e da saúde integral. Esse padrão reforçou a hipótese central do projeto — a de que o tabu em torno da saúde mental ainda é um obstáculo significativo no esporte de alto rendimento.

Na sequência, a entrevista com o professor Silvan Menezes ampliou o debate para o campo teórico e pedagógico. O professor definiu o atleta de alto rendimento como aquele que “alcança o mais alto nível de competitividade em sua modalidade”, ressaltando que o processo de formação desse indivíduo é frequentemente marcado por uma lógica de exaustão física e mental. Para o professor, a cultura esportiva muitas vezes reduz o atleta a números e resultados, esquecendo-se de que o desempenho é fruto de um conjunto de fatores humanos complexos.

Encerrando o ciclo de entrevistas, a psicóloga clínica Mariane trouxe um olhar técnico e detalhado sobre os transtornos mentais mais frequentes entre atletas. Ela explicou de forma acessível as diferenças entre depressão e ansiedade, abordando os sintomas, causas e manifestações no contexto esportivo e social. Mariane reforçou ainda a importância do acompanhamento psicológico contínuo, defendendo a necessidade de inserir a saúde mental como parte integrante dos programas de formação esportiva, e não apenas como um recurso emergencial em momentos de crise.

As entrevistas que compõem o podcast “Além do Corpo” foram realizadas na sede da Rádio Hora, utilizando o estúdio de gravações da emissora, visando garantir a qualidade do áudio. As conversas com os convidados ocorreram de forma remota, por meio da plataforma Google Meet, possibilitando a participação de fontes localizadas em diferentes regiões do país. Cada entrevista teve duração média de 30 a 40 minutos.



1.2 Edição e Pontos Selecionados

O processo de edição do episódio do podcast “Além do Corpo” foi realizado na sede da Rádio Hora, assim como as entrevistas. A fase de edição foi um momento essencial da produção, pois foi nela que os relatos coletados, as trilhas e as falas narradas ganharam forma e ritmo.

Inicialmente, a edição começou com o uso do programa SoundForge, ferramenta utilizada para o tratamento básico de áudio, como cortes, normalização e limpeza de ruídos. No entanto, durante o andamento do processo, percebeu-se que o programa não oferecia os recursos necessários para o nível necessário.

Assim, optou-se pela migração para o software Vegas, que possibilitou uma edição mais precisa e de maior qualidade sonora, com recursos avançados de mixagem, equalização e inserção de trilhas. A mudança de programa foi fundamental para garantir que o episódio alcançasse um padrão técnico mais elevado.

A etapa de montagem foi guiada por um princípio central: enquadrar com sensibilidade as partes mais significativas dos relatos dos entrevistados, de modo que as falas transmitissem emoção e autenticidade, sem perder clareza nem coerência narrativa. Assim, foram selecionados trechos representativos de cada depoimento, buscando equilibrar informação, emoção e ritmo.

As falas de Aléxia Nascimento revelam o impacto da ansiedade pré-competitiva, especialmente em momentos decisivos, e sua trajetória de superação do preconceito com a psicologia — como alguém que via o atendimento psicológico como fraqueza para alguém que passou a reconhecê-lo como essencial para o desempenho e o autoconhecimento.

Já os trechos de Robert da Silva foram editados para preservar a força emocional de seu relato. Ele descreve a pressão desde a infância, a experiência de viver como “um robô” dentro do futebol profissional e as consequências psicológicas desse sistema. O jogador fala sobre sua luta contra a depressão grave, a necessidade de esconder o diagnóstico e as dificuldades em lidar com a dor em silêncio.

O clube em que estava na época chegou a interná-lo discretamente,



evitando que a informação viesse a público, já que ele era considerado um “produto” em negociação. Seu depoimento revela o quanto o silêncio e o estigma ainda permeiam o ambiente esportivo e como o atleta é frequentemente desumanizado em prol do espetáculo e da rentabilidade.

Já o relato de Izabella Escobar foi editado de forma a mostrar a trajetória de frustração e superação após uma grave lesão no joelho, que a fez pensar em desistir. O quadro evoluiu para sintomas de depressão, percebidos pela mãe, que a encaminhou para acompanhamento psicológico. O apoio familiar foi decisivo para que a atleta conseguisse se recuperar emocionalmente e voltar a competir.

As experiências de Aléxia Nascimento, Robert da Silva e Izabella Escobar foram respaldadas pela análise do professor Silvan Menezes. O docente explicou que o atleta de alto rendimento vive uma rotina de preparo físico, social e psicológico diário, e que o processo de formação esportiva é marcado por fatores complexos — econômicos, sociais e genéticos — que influenciam o desempenho e podem gerar pressões desumanas.

A psicóloga clínica Mariane Souza complementou essa análise ao explicar as diferenças entre ansiedade e depressão. Segundo ela, a ansiedade se manifesta quando o pensamento acelerado impede o atleta de se conectar com o presente, enquanto a depressão é marcada pela anedonia e pela paralisia emocional.

Mariane Souza apontou que os sintomas mais comuns entre atletas são decorrentes da autocobrança e da pressão externa, e que o acompanhamento psicológico ainda enfrenta resistência nos clubes. Ela defendeu que o cuidado com a mente deve ser incorporado à rotina esportiva, e não apenas em situações de crise.

A principal diretriz durante a montagem foi integrar as falas de todos os entrevistados de forma orgânica e complementar, criando um diálogo fluido entre as diferentes perspectivas — a vivência emocional dos atletas, a visão teórica do professor e o olhar clínico da psicóloga. A intenção era fazer com que cada fala não funcionasse de forma isolada, mas que uma completasse a outra, formando uma narrativa contínua.



1.3 Dificuldades Encontradas

Ao longo do processo, foram encontradas algumas dificuldades significativas, tanto na fase de coleta das entrevistas quanto durante o tratamento técnico dos áudios.

Uma das principais dificuldades enfrentadas foi o agendamento das entrevistas com as fontes participantes. Como os entrevistados estavam espalhados por diferentes estados do país, foi necessário lidar com fusos horários distintos, além das rotinas e compromissos profissionais. Foi necessário um planejamento e mesmo assim algumas entrevistas precisaram ser remarçadas ou realizadas em horários alternativos.

Outra dificuldade importante esteve relacionada à gravação e qualidade dos áudios. As entrevistas foram realizadas de forma remota, por meio do Google Meet, e gravadas pelo próprio programa. Embora o formato tenha possibilitado a integração de fontes localizadas em regiões diferentes, ele trouxe desafios técnicos consideráveis.

As variações de conexão de internet, os ruídos de ambiente e a compressão do áudio afetaram a nitidez e a qualidade sonora. Foi necessário uma maior atenção na edição e no tratamento dos áudios.

Além disso, o próprio tema abordado fez com que as entrevistas fossem realizadas com uma sensibilidade na condução. Por se tratar de relatos pessoais e emocionais, houve a necessidade de atenção especial na escolha dos trechos e no equilíbrio entre a narrativa informativa e o respeito à experiência dos entrevistados.



1.4 Objetivos Alcançados

O podcast foi idealizado com o propósito de compreender e dar visibilidade aos fatores que influenciam a saúde mental de atletas de alto rendimento. O produto final conseguiu alcançar os objetivos propostos, tanto em seu aspecto principal quanto em suas metas específicas.

O objetivo principal, de produzir um podcast que apresentasse e explicasse como e quais são os principais fatores que afetam a saúde mental de atletas de alto rendimento, foi atingido. A narrativa do episódio constrói uma visão ampla sobre o tema, partindo da experiência pessoal dos atletas até chegar à análise técnica de especialistas. O episódio entrega um conteúdo informativo e humanizado, que trata além do proposto inicialmente, também a importância do cuidado psicológico no esporte profissional.

Desde os minutos iniciais, o podcast teve a intenção de sensibilizar o ouvinte sobre a dimensão emocional do esporte. Ao abordar o cotidiano dos atletas, o episódio contextualiza o ambiente em que surgem os transtornos mentais.

O primeiro objetivo específico, que buscava identificar os principais transtornos mentais que acometem atletas de alto rendimento, foi alcançado por meio da combinação de relatos pessoais e explicações técnicas. A psicóloga clínica Mariane Souza foi responsável por contextualizar os transtornos de ansiedade generalizada (TAG) e depressão, apontando seus sintomas, causas e impactos no comportamento do atleta.

A partir de sua fala, o ouvinte compreende que a ansiedade está associada ao pensamento acelerado e à dificuldade de permanecer no presente. Já a depressão, caracterizada por apatia, perda de prazer e paralisia emocional, aparece como um dos transtornos mais silenciosos.

Os relatos dos atletas reforçam essas análises teóricas de forma prática e emocional. Dessa forma, o episódio não apenas identificou os principais transtornos que acometem os atletas, mas também traduziu essas condições em experiências reais e compreensíveis, aproximando o ouvinte da realidade psicológica do esporte de alto rendimento.



O segundo objetivo específico, apresentar, por meio de entrevistas, o impacto da saúde mental no desempenho esportivo, também foi atingido. As falas dos atletas mostraram como o estado emocional influencia diretamente a performance.

O caso de Aléxia Nascimento exemplifica essa relação de maneira clara: sua ansiedade antes das lutas resultou em falta de concentração e perda de rendimento. No episódio, o ouvinte percebe como a mente pode se tornar tanto uma aliada quanto um obstáculo.

Da mesma forma, Robert da Silva demonstrou que a depressão compromete a capacidade de manter regularidade e prazer no esporte. Seu relato é emblemático ao mostrar como um atleta de elite, mesmo cercado de sucesso e reconhecimento, pode estar emocionalmente esgotado.

Já o caso de Izabella Escobar revelou um impacto inverso: a lesão e o afastamento temporário da prática esportiva levaram a um período de tristeza profunda. No entanto, o suporte familiar e psicológico evitaram a instalação de um quadro depressivo mais grave.

Esses depoimentos mostraram que o equilíbrio emocional não é apenas um complemento do preparo físico, mas sim um componente fundamental do sucesso esportivo.

O terceiro objetivo específico, identificar como fatores econômicos e sociais influenciam a saúde mental dos atletas, foi abordado com profundidade a partir das falas do professor Silvan Menezes e do ex-jogador de futebol, Robert da Silva.

O professor Silvan Menezes destacou que o esporte de alto rendimento é um fenômeno complexo e multifatorial, atravessado por dimensões econômicas, políticas e tecnológicas. Ele explicou que o acesso à carreira esportiva depende de condições socioeconômicas e geográficas — fatores que determinam as oportunidades de formação e também as desigualdades entre atletas. Professor Silvan Menezes apontou que, no Brasil, a desigualdade social agrava ainda mais os impactos psicológicos, já que muitos atletas veem no esporte a única chance de ascensão e estabilidade financeira.



Essa visão é confirmada no relato de Robert da Silva, que cresceu em um contexto de pobreza e violência e viu no futebol a possibilidade de mudar a vida de sua família. A responsabilidade tornou-se uma fonte constante de pressão e medo de fracassar.

Através da costura entre depoimentos pessoais e análises técnicas, o podcast alcançou plenamente seus objetivos.



2 SUPORTES TEÓRICOS ADOTADOS:

2.1 - Saúde Mental

A saúde mental é como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera e é capaz de dar uma contribuição para sua comunidade." (Organização Mundial da Saúde, 2022, [n.p.]). Ou seja, não se trata apenas da ausência de transtornos mentais, mas de um equilíbrio.

Segundo Gaino *et al.* (2018, p. 125), "a saúde é mais complexa que as manifestações das doenças e inclui aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais". O que indica que fatores externos, tanto macro quanto micro sociais ao indivíduo, podem afetar a saúde mental, e a perda ou estabelecimento do equilíbrio. Ainda assim, o tema saúde mental é negligenciado:

A saúde mental é, até o momento, considerada uma área negligenciada nos países em desenvolvimento. Os problemas de saúde mental podem afetar uma em cada quatro pessoas ao longo da vida, alterando o funcionamento, o comportamento e os padrões de pensamento. (Choudhry *et al.*, 2016, p. 2807).

Ainda de acordo com Choudhry (2016), o contexto cultural é importante na análise da saúde mental, e a compreensão sobre o tema ajuda a estabelecer o comportamento de indivíduos, seja na busca pela ajuda e diagnóstico, ou a falta dela.

Mesmo sendo um tema negligenciado, uma em cada oito pessoas no mundo vivia com algum transtorno mental em 2019, totalizando cerca de 970 milhões de indivíduos, sendo as doenças mais comuns a ansiedade e a depressão (World Health Organization, 2022).

Os transtornos depressivos podem apresentar variações. A característica comum é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam a capacidade de funcionamento do indivíduo. Em relação aos transtornos de ansiedade, o indivíduo pode apresentar medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas a esses sentimentos. (American Psychiatric Association, 2014).

Conforme o Instituto de Psiquiatria do Paraná (2022), os transtornos também podem levar o indivíduo a desenvolver sintomas físicos, como fadiga, insônia, alterações no apetite, tontura, problemas sexuais e sensação de falta de ar, no caso da depressão. No caso da ansiedade, podem ser relatados batimentos cardíacos acelerados, suor excessivo, tremores, dores de cabeça, sonolência excessiva e vertigem.



A busca pelo diagnóstico dos transtornos mentais também é um desafio, já que alguns sintomas podem ser naturais da vida, sendo necessária uma avaliação profissional da frequência na qual são apresentados. Essa avaliação, no entanto, só é feita caso haja a busca e a queixa por parte do indivíduo à um especialista.

Tristeza, inquietação, medo são consequências naturais de eventos de vida e podem ter, inclusive, um papel adaptativo, servindo como um estímulo para o desenvolvimento pessoal. Essas mesmas queixas tornam-se "sintomas" de um transtorno mental quando sua intensidade e frequência causam sofrimento exacerbado e impedem que o paciente exerça suas funções e papéis habituais. (Pepsic, 2000, p. 2)

2.2 Atletas de Alto Rendimento e Precarização da Carreira

De acordo com Barbanti (1995), o esporte pode ser compreendido como uma atividade física que, além de ser competitiva, é também institucionalizada, ou seja, ocorre sob regras e condições formalmente estabelecidas, diferenciando-se de outras práticas físicas informais.

Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. (Coakley, 2016, p. 23).

Para Miguel (2014) a competição é o que diverge o atleta, do desportista, onde o desportista é aquele que pratica exercícios físicos com conotação de divertimento e lazer, e o atleta de rendimento está relacionado a atuação oficial e profissional em competições de determinada modalidade esportiva. O atleta, portanto, procura atuar no mais alto nível da competição profissional, se caracterizando assim o atleta de alto rendimento.

Apesar de altos salários e da presença midiática, os atletas enfrentam intensas rotinas para alcançar o denominado alto rendimento. A busca pelas classificações para principais campeonatos e bons resultados competitivos, expõe o atleta a situações exaustivas e próximas ao limite físico e mental.

As rotinas de treinamento intensas, alinhados as viagens desgastantes, compromissos com patrocinadores, alta exposição pessoal nas redes sociais e pressão de familiares, treinadores, diretores e torcedores contribuem para o alto desgaste mental.

Se esquecem de que além do treino no dia de sol, há o treino no frio, chuva, os treinos complementares nas academias, a alimentação e sono regrados, além de outras limitações. O trabalho não se resume no prazer do jogo apenas. (Miguel, 2014, p. 56).



As altas exposições a situações exaustivas, lesões, restrições alimentares e pressões internas e externas por resultados, pode levar o atleta a apresentar quadros de estresse elevado. Esses fatores específicos do esporte, somados a outros fatores externos podem levar a apresentação de transtornos mentais. (Colagrai *et al*, 2022).

Atletas de alto rendimento geralmente estão vulneráveis a transtornos mentais, sendo o transtorno de ansiedade, transtorno depressivo, suicídio, transtornos alimentares, transtorno compulsivo obsessivo e transtorno bipolar, os mais comuns entre essa população (Bauman, 2016; Reardon *et al.*, 2019; Rice *et al.*, 2016, 2019).

As estatísticas também mostram que cerca de 60% dos atletas lesionados desenvolvem quadros depressivos ou sofrem com alterações significativas no estado emocional, conforme apontado pela American Psychological Association (APA, 2020).

Ex-atletas que sofreram várias lesões graves ou cirurgias tiveram de duas a sete vezes mais probabilidade de relatar sintomas de transtornos mentais comuns do que ex-atletas em lesões ou cirurgias." (Souter, *et al.*, 2018)

De acordo com o Jornal da Unicamp (2024), uma pesquisa revelou que aproximadamente 3% dos atletas de alto rendimento apresentaram sintomas de depressão grave, enquanto cerca de 30% manifestaram sintomas em níveis leves ou moderados. Apesar dos índices, ainda há resistências dos atletas na busca pela ajuda.

Trata-se de uma cultura que valoriza a capacidade de não demonstrar vulnerabilidade e que tem uma visão do atleta como o herói que supera todas as dificuldades. (Jornal da Unicamp, 2024).

2.3 Podcast

PodCast - da relação entre Ipod (aparelho reproduzidor de músicas) e Broadcast (transmissão) é um arquivo de mídia, com formato mais comum o áudio, conforme Wagner (2014). Seu objetivo é a disponibilização de programas com a liberdade do ouvinte de consumir o conteúdo em um momento à sua escolha.

Os podcasts devem estar disponíveis publicamente na internet e facilmente acessíveis, pois uma das principais características do podcasting é a liberdade oferecida para o ouvinte poder baixar e escutar os programas disponibilizados quando quiser. (Luiz; Assis, 2010, p. 7).



De acordo com a pesquisa realizada pela ABPod (2024), hoje no Brasil estima-se que 31,94 milhões de pessoas sejam ouvintes de podcasts, das quais 40,23% dos ouvintes escutam podcasts diariamente, enquanto 23,56% ouvem mais de uma vez ao dia.

A produção e o engajamento em torno do podcast disparou em dezenas de países e diversas pesquisas indicam a tendência internacional de crescimento do setor nos próximos anos. (Cardoso, 2022, p. 3).

O podcast se mostra como um formato que viabiliza a democratização do acesso à informação, atingindo públicos não alcançados por outros formatos de mídia. Públicos. Além disso, a possibilidade de consumir o produto praticando outras atividades, proporciona aos próprios atletas a condição de consumirem o episódio.

O acesso à comunicação de setores marginalizados pela mídia de massa reforça a percepção da democratização da informação existente no podcast brasileiro, tornando cada programa, aos olhos dos ouvintes e dos próprios podcasters, responsável por exercer uma certa militância. (Luiz; Assis, 2010, p. 8).

Outra característica é a possibilidade dos ouvintes se tornarem produtores de conteúdo, com abordagens regionais e com a representação social de comunidades com menor visibilidade em mídias tradicionais, por exemplo, (Cardoso, 2022). A ideia, portanto, pode gerar novas pesquisas sobre o tema, por ouvintes que consumirem o Além do Corpo.

Entende-se portanto, que a partir da democratização da informação possibilitada pelo formato, a escolha pelo podcast também pode potencializar a disseminação do conhecimento (Silva, 2021).

Conforme Wagner (2014), o primeiro podcast brasileiro foi o *Digital Minds*, em 20 de outubro de 2004, que teve sua última edição em 21 de agosto de 2026. Hoje no Brasil, conforme a Associação Brasileira de Podcasters, a faixa etária com maior porcentagem de consumo de podcasts são os adultos de 35 a 44 anos (37,36%), seguido por adultos de 25 a 34 anos (25,86%).

Segundo Palmeira et al. (2023), no jornalismo, o podcast se tornou uma opção de veiculação, a partir da percepção da mudança da relação entre público e mídia, o que gerou uma adaptação a plataformas diversas, entre elas, o podcast.

A produção é jornalística e ilustra a composição de um podcast, que, neste momento, vem sendo utilizado com intensidade. Essa condição do programa exemplifica como os podcasts dispõem de potencial narrativo. Por meio das possibilidades de ancoragem, formatos e temas que pode assumir, o podcast revela-se e consolida-se como



No jornalismo realizado por meio de podcast, observa-se a possibilidade de proporcionar ao ouvinte uma imersão no assunto e na vida dos entrevistados, O objetivo é alcançar um maior entendimento do tema e desenvolver a percepção da importância do assunto.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nascido em Niterói, no Rio de Janeiro, um estado que respira o esporte, tive uma infância rodeada de futebol. Desde os jogos do Flamengo, as exibições da Seleção Brasileira, as aulas de Educação Física e as partidas no recreio, minha vida foi voltada ao universo futebolístico..

O futebol era uma forma de aproximação com meu pai, primos e amigos. Foi com meu pai que comecei a assistir outras modalidades, me tornando não só um apaixonado pelo futebol, como um amante do esporte em geral.

A paixão não me levou apenas a assistir, mas a consumir o esporte, com leituras e estudos sobre os mais variados temas e um deles passou a chamar muito minha atenção nos últimos anos - a saúde mental dos atletas e os fatores que desencadeiam o assunto.

Em busca do primeiro lugar ao pódio, da medalha de ouro e do reconhecimento, existe a exposição a treinamentos intensos, superação e luta pela melhora constante, que trazem consigo a exaustão e esgotamento, não só físico, mas também mental e psicológico.

Essa paixão pelo esporte e o impacto do tema saúde mental foram cruciais para a produção deste projeto. A escolha do formato podcast também se deu pela paixão pelo produto e pela percepção de uma aproximação mais intensa entre ouvinte e conteúdo.

Após a produção, há o entendimento de que existem fatores determinantes para a ocorrência de problemas psicológicos em atletas de alto rendimento. São eles: lesões, condição socioeconômica, expectativa por resultados positivos, baixa capacidade para digerir derrotas e outros fatores.

A abordagem jornalística na apuração do tema colaborou para o entendimento geral dos fatores, além da realização das entrevistas e na recolha de relatos de quem já sofreu com as doenças.



4. REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PODCASTERS (ABPod). PodPesquisa 2024/2025: Panorama do Podcast no Brasil: Desafios e Oportunidades. São Paulo: ABPod, 2024. Disponível em: https://abpod.org/wp-content/uploads/2024/10/PodPesquisa_2024_2025FINAL-1.pdf.

BARBANTI, Valdir J. O que é esporte? Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 1, n. 2, p. 54-61, 1995.

BAUMAN, N. J. The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? British Journal of Sports Medicine, 2016.

CHOUDHRY, Fahad Riaz; MANI, Vasudevan; MING, Long Chiau; KHAN, Tahir Mehmood. Beliefs and perception about mental health issues: a meta-synthesis. Neuropsychiatric Disease and Treatment, Auckland, v. 12, p. 2807-2818, 31 out. 2016. DOI: <https://doi.org/10.2147/NDT.S111543>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5096745/>.

CARVALHO, Kelly Maria Ayala de; SALDANHA, Gustavo Silva. O som que o documento tem: o podcast e o princípio monográfico. Brazilian Journal of Information Science: Research Trends, Marília, v. 12, n. 1, p. 36-45, 2018. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/bjis/article/view/6807/5004>.

COAKLEY, Jay. Esportes, cultura e sociedade: uma introdução à sociologia do esporte. 2. ed. Rio de Janeiro: PUC-Rio; Apicuri, 2016.

COLAGRAI, Alexandre Conttato et al. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. Movimento, v. 28, e28008, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnZrN/?format=pdf&lang=pt>.

COLAGRAI, A. C. et al. Saúde mental no esporte de alto rendimento: o preço da excelência. Jornal da Unicamp, 2024. Disponível em: <https://jornal.unicamp.br/edicao/706/saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-preco-da-excelencia/>.

DI PIERRO, Carla. Rede Tênis Brasil: saúde mental no esporte de alto rendimento – o que é (ou não é) real. Forbes Brasil, 15 set. 2023. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-collab/2023/09/rede-tenis-brasil-saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-que-e-ou-nao-e-real/>.



GOMES, A. A. *et al.* Saúde mental e burnout em atletas de alto desempenho. Revista UNIFENAS, 2025.

GAINO, L. V.; SOUZA, J. de; CIRINEU, C. T.; TULIMOSKY, T. D. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 121-130, abr./jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007.

JORNAL DA UNICAMP. Saúde mental no esporte de alto rendimento: o preço da excelência. Edição 706, 2024. Disponível em: <https://jornal.unicamp.br/edicao/706/saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-preco-da-excelencia/>.

LUIZ, Lúcio; ASSIS, Pablo de. O Podcast no Brasil e no Mundo: um caminho para a distribuição de mídias digitais. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 33., 2010. Anais [...]. 2010.

MIGUEL, Ricardo Georges Affonso. Atleta: definição, classificação e deveres. Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região, Curitiba, v. 3, n. 29, p. 51-61, abr. 2014. Disponível em: https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/94402/2014_miguel_ricardo_atleta_definicao.pdf.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depressão. Genebra, 2022.

PALMEIRA, Daniela Ferreira; COSTA, Raila Santos; GONÇALVES, Samantha Leite Garcez; WEINSTEIN, Mary. O podcast e a produção da narrativa jornalística: uma análise de A Mulher da Casa Abandonada. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 46., 2023, PUCMinas. Anais [...]. PUCMinas, 2023. Disponível em: https://sistemas.intercom.org.br/pdf/link_aceite/nacional/11/0814202310301064da2c624c6be.pdf.

REARDON, C. L. *et al.* Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). British Journal of Sports Medicine, 2019.

RICE, S. M. *et al.* Prevalence and risk factors for mental health symptoms in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 2016.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 2ª REGIÃO. Evento de lançamento do Programa de Saúde Mental do Atleta. São Paulo, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf>.

OLIVEIRA, Tallia Batista de. Saúde mental dos atletas de esportes de alto rendimento. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário de Iporá, Iporá, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unipora.edu.br/index.php/psi/catalog/download/444/407/2210?inline=1>.



4. Apêndice

4.1 Termo de Consentimento

Questionário – Seleção de Atletas para Entrevista

Podcast “Além do Corpo” – Saúde Mental no Esporte de Alto Rendimento

Este questionário tem como objetivo coletar informações básicas para produção do Podcast.

Dados Pessoais

- **Nome completo:** _____
- **Idade:** _____
- **Gênero:** () Feminino () Masculino () Outro () Prefiro não dizer
- **Cidade/Estado onde mora:** _____
- **Modalidade esportiva:** _____
- **Tempo de carreira como atleta de alto rendimento:** _____ anos

Trajetória Esportiva

- Principais conquistas na carreira:

- Participação em competições nacionais ou internacionais? Se sim, quais?

- Sua rotina atual de treinos:

Saúde Física e Mental

- Já sofreu lesões que afetaram sua carreira?
() Sim () Não
- Em algum momento da carreira você já se sentiu sobrecarregado(a) emocionalmente, com ansiedade, depressão ou outro tipo de sofrimento mental?
() Sim () Não



- Você já buscou acompanhamento psicológico?
 - () Sim, regularmente
 - () Sim, mas de forma pontual
 - () Não, nunca

Termo de Consentimento

Ao enviar este questionário, declaro que forneci as informações de forma voluntária e estou ciente de que meus dados serão utilizados exclusivamente para fins de seleção e contato para participação no podcast.

() Concordo

Assinatura (caso seja impresso): _____

4.2 Roteiros de Entrevista

4.2.1 Entrevista com Atletas

Roteiro de Entrevista – Atletas de Alto Rendimento

Objetivo: Explorar a rotina, desafios da carreira e impactos da saúde mental na vida e no desempenho do atleta.

Obrigado por aceitar nosso convite para participar do Além do Corpo. O objetivo do podcast é entender melhor a vida dos atletas de alto rendimento, os desafios da rotina e como a saúde mental é afetada por tudo isso.

Para começar, gostaria que você se apresentasse com nome, modalidade, equipe ou clube, e me contasse sua história no esporte.

Perguntas:

1. Como é a sua rotina de treinos e competições durante uma temporada normal?
2. Quais são os momentos mais exigentes física e mentalmente no seu calendário de competições?
3. Você sente que tem tempo para descanso e lazer ou a rotina profissional acaba tomando conta de tudo?
4. Quais são as conquistas ou momentos da sua carreira que mais marcaram você até hoje?



5. Você sente uma pressão constante por resultados? Se sim, quem impõe essa pressão e como você lida com ela?
6. A exposição na mídia e nas redes sociais influencia sua saúde mental?
7. Você já passou por lesões mais sérias? Se sim, como seu desempenho foi afetado?
8. Em algum momento da carreira você enfrentou ansiedade, depressão ou algum outro tipo de sofrimento mental?

Se sim:

3. Como foi o processo para perceber esse problema?
4. Você procurou alguma ajuda médica ou psicológica?
5. Você faz algum acompanhamento psicológico?
6. Você acha que o esporte de alto rendimento oferece apoio suficiente para a saúde mental dos atletas?
7. Você acha que ainda existem preconceitos em buscar esse tipo de ajuda?

4.2.2 Psicóloga Esportiva

Roteiro de Entrevista – Psicólogo(a) Esportivo

Objetivo: Explicar os principais transtornos mentais que afetam atletas, seus fatores, consequências e caminhos de prevenção e tratamento.

Obrigado por participar do Além do Corpo. O objetivo dessa entrevista é entender como a saúde mental é afetada no esporte de alto rendimento, e como prevenir problemas mentais.

Para começar, poderia se apresentar, contar um pouco da sua formação, especialização e da sua atuação na psicologia esportiva?

Perguntas

1. Quando falamos em saúde mental, especialmente no esporte, do que exatamente estamos falando, o que é a saúde mental?
2. Quais são os transtornos mentais mais comuns entre a população? E quais os mais comuns entre atletas de alto rendimento?
3. Há diferenças no tipo de transtorno ou nos sintomas quando comparamos atletas a pessoas que não praticam esporte de forma profissional?
4. Quais são os principais fatores que podem desencadear ansiedade, depressão ou outros transtornos em atletas?
5. Como a pressão por resultados, eventos, exigências de patrocinadores e a rotina afetam a saúde mental? As lesões e a possibilidade de encerrar a carreira precocemente são fatores críticos?
6. Agora, de que forma a saúde mental influencia diretamente o desempenho esportivo, e quais podem ser as consequências quando um atleta não recebe apoio psicológico adequado?



7. Há risco de abandono precoce da carreira ou agravamento físico em casos de transtornos não tratados?
8. Caso o atleta esteja passando por transtornos mentais, mas não procure atendimento ou não fale com pessoas próximas, há sinais de alerta para que essas pessoas possam observar?
9. Que conselho você deixaria para atletas que sentem que precisam de ajuda, mas ainda têm medo de buscar apoio psicológico? Ainda existe tabu em falar de saúde mental no esporte?
10. Tem um conselho ou orientação para atletas que estejam em formação, para cuidar da saúde?

4.2.3 Professor

Roteiro de Entrevista – Professor(a) de Educação Física

Objetivo: Compreender o processo de formação de um atleta de alto rendimento, as demandas físicas e mentais dessa trajetória e como a preparação esportiva influencia a saúde mental.

Obrigado por participar do Além do Corpo. O objetivo dessa entrevista é entendermos como é a formação de um atleta de alto rendimento e quais fatores físicos e psicológicos marcam essa trajetória.

O nome do podcast é Além do Corpo, porque um atleta normalmente se dedica 100% a estar preparado técnica e fisicamente para uma modalidade, mas é mais do que isso, é necessário cuidar da mente

Para começar, poderia se apresentar, falar um pouco da sua formação, suas pesquisas e da sua experiência?

Perguntas

1. O que define, na prática, quem é um atleta de alto rendimento?"
2. Como é o caminho padrão (se é que há um caminho padrão) de formação de um atleta, desde as categorias de base até o nível profissional?
3. Quais são os principais desafios para que um jovem atleta alcance esse patamar de alto rendimento?
4. Como costuma ser a rotina de treinos e competições de um atleta em formação e de um atleta que já alcançou o alto rendimento?
5. Quais aspectos físicos exigem maior atenção para que o atleta se mantenha competitivo por muitos anos?
6. A formação de um atleta contempla a preparação psicológica? Se sim, de que forma isso é feito? Se não, em sua opinião, deveria haver esse cuidado?
7. Quais são as principais pressões mentais enfrentadas ainda nas categorias de base?
8. Na sua visão, de que forma o treinamento físico e a saúde mental influenciam mutuamente? Há um limite do treinamento físico, para que não interfira negativamente na saúde mental?
9. Uma boa preparação física pode reduzir riscos de problemas mentais, ou é preciso um trabalho específico para isso?
10. Ainda é um tabu falar sobre saúde mental em centros de treinamento? Se sim, o que falta para que o suporte seja maior?
11. Tem um conselho ou orientação para atletas que estejam em formação, para cuidar da saúde?



4.3 Roteiro

Trilha

Além do Corpo:

Podcast sobre os fatores que influenciam
a saúde mental de atletas de alto rendimento

Trilha Cresce

Olá, seja muito bem-vindo ao Além do Corpo, um podcast sobre os fatores que impactam na saúde mental de atletas de alto rendimento.

Treinamentos, rotinas pesadas, dietas, competições, cobranças, vitórias, conquistas, derrotas, frustrações e repetições. Assim é a vida de atletas de alto rendimento, aqueles que vivem exclusivamente para o desporto e alcançam o mais alto nível de atuação.

Apesar da alta exposição e altos níveis de pressão, a saúde mental no esporte de elite ainda é um tema pouco explorado e muitas vezes negligenciado, envolto em estigmas que dificultam o diálogo aberto sobre o assunto.

De acordo com o Jornal da Unicamp (2024), uma pesquisa revelou que aproximadamente 3% dos atletas de alto rendimento apresentaram sintomas de depressão grave, enquanto cerca de 30% manifestaram sintomas em níveis leves ou moderados.

Um outro estudo, este publicado pelo British Journal of Sports Medicine em 2019, indica que cerca de 34% dos atletas de elite sofrem com sintomas de ansiedade ou depressão em algum momento da carreira

Outro levantamento importante, realizado pelo Comitê Olímpico Internacional em 2021, revelou que mais de 40% dos atletas olímpicos relataram ter enfrentado problemas relacionados à saúde mental durante o ciclo olímpico.

Apesar dos índices, ainda há resistência dos atletas na busca pela ajuda.

Falar sobre saúde mental no esporte não é uma questão de cuidado individual, já que os atletas, como figuras públicas, influenciam milhões de pessoas como modelos a serem seguidos.

Sonora

O relato que você acabou de ouvir é da ginasta bicampeã olímpica e maior medalhista da história do Brasil nos Jogos Olímpicos, com 6 medalhas, Rebeca Andrade. Apesar do sucesso, o cuidado com a saúde mental foi essencial para seu retorno após uma grave lesão



O jogador de futebol, Richarlison, que jogou uma Copa do Mundo com a camisa do Brasil, não se acovardou, e expôs a luta contra a depressão e ressaltou o apoio de um psicólogo

Sonora

Eu sou Reuel Oliveira, e neste episódio vamos mergulhar em um universo que vai muito além das medalhas e dos recordes. Aqui, vamos conhecer as histórias, os desafios e os fatores que afetam a mente de quem vive para competir no mais alto nível.

Por trás de cada vitória, existe uma rotina intensa de treinos, sacrifícios, pressões e expectativas. Mas como tudo isso impacta a mente dos atletas?

Para entender melhor, conversamos com quem vive essa realidade no dia a dia.

Trilha Cresce

Aléxia Nascimento é uma judoca. Atualmente no clube Pinheiro em São Paulo, ela busca uma vaga para representar o Brasil nos Jogos Olímpicos de Los Angeles em 2028.

Durante seu preparo, ela chegou na semifinal de uma competição internacional, realizada em Lima no Peru, mas foi derrotada. Um dos fatores, como a mesma descreveu, foi a ansiedade.

Sonora: *“Eu cheguei na semifinal da competição e eu coloquei muita expectativa no resultado, e isso me atrapalha completamente, porque meio que eu fiquei cega, sabe? Eu não estava conseguindo enxergar a situação ao meu redor, tipo, o que estava acontecendo, e foi onde que eu tomei pontuação e perdi a luta, e não consegui reverter, sabe? E querendo ou não, isso me deixou muito triste”*

“Falando em competição, a gente já desde a primeira luta já fica com frio na barriga, já fica com aquele nervosismo, aquela ansiedade que dá para ser controlado, mas eu acho que o meu erro foi ter ficado tão ansiosa, foi ter colocado muita expectativa no resultado. Eu falei ‘pô, tô na final, só mais uma luta ali e dá certo’ e eu fiquei tanto pensando no resultado, que eu fui me dando ansiedade, fui começando a ficar nervosa, e no final eu não consegui administrar isso muito bem. Então isso me atrapalhou um pouco, e tem derrotas que são muito difíceis de assimilar, ainda mais quando você perde para você mesmo”.

Mas antes de continuarmos com a conversa com a Aléxia, e outros relatos, vamos entender o que é ser um atleta.

Trilha Cresce

Eu conversei com o Professor adjunto do Instituto de Educação Física e Esporte da Universidade Federal de Alagoas, Silvan Menezes dos Santos.

Conforme o professor, ser um atleta de alto rendimento vai além das conquistas, é um processo diário até o desenvolvimento pleno do atleta.



Sonora pergunta: eu

Sonora: *“O atleta de alto rendimento é aquele que tem uma rotina de treino diário. Então ele passa os sete dias da semana se preparando para aquela prática esportiva a qual ele se dedica, seja nos seus aspectos físicos, fisiológicos, as dimensões sociais e psicológicas.*

Então é um atleta digamos que tem uma preparação multidimensional diária e que na sua finalidade de prática ele trabalha em busca de alcançar os melhores índices de performance dentro da sua modalidade e da sua categoria. No caso de modalidades coletivas junto com a sua equipe para atingir as finais dos maiores campeonatos da sua modalidade. Da mesma forma no individual, mas que tenha a particularidade de ter um desempenho que depende estritamente dele.

Em sua formação, há processos ao qual o atleta é exposto na busca pelo alto rendimento. Os variados fatores, além de peneirar os atletas amadores dos atletas de alto nível, também podem servir para pressioná-lo futuramente”, concluiu.

Pergunta: *“Eu queria que o senhor falasse um pouco sobre como as condições podem influenciar na formação desse atleta e que condições são essas? Enquanto eu estava pesquisando, tem muita questão da condição geográfica, onde o atleta está, se ele está inserido no eixo Rio-São Paulo, a localização dele. Tem também a condição até mesmo física, o tamanho do atleta para algumas modalidades vai ser melhor ele ser maior e para outras modalidades ele tem que ser menor. Tem também a condição econômica apontada como uma das principais”*

Sonora: *“eu procuro pensar o esporte sempre por um ponto de vista da complexidade desse fenômeno então essas condições também são complexas são multivariadas, você mesmo já apontou: tem questões socioambientais que determinam essa trajetória, tem questões políticas, políticas de desenvolvimento do local do país da região. As questões econômicas são fundamentais porque esporte de alto rendimento é caro, ele acompanha um fenômeno social, o desenvolvimento tecnológico.*

Normalmente tem ali uma grande mobilização de recursos para o desenvolvimento delas então ainda mais tecnologias que trabalham em torno dessa relação humano-máquina

As questões digamos assim genéticas e anatômicas, elas são determinantes também em muitos casos para o melhor desempenho nas determinadas modalidades. Há alguns mitos em torno disso, por exemplo o cara que é muito grande hoje, acima de 2 m ele é o ideal para o basquete, é o cara que vai ser procurado pelos formadores de times de basquete, mas como é que você explica um Stephen Curry? Então a gente precisa sempre pensar também que o tipo ideal o tipo físico ideal é mais quase que uma ideia ou um mito. Eu posso ter dois 2.30 m, se eu não tiver boas condições de preparação desde muito novo tanto socioambientais, como econômicas e com uma dimensão psicológica, eu não vou virar um jogador de basquete de elite



Normalmente no Brasil em nível escolar, municipal, estadual, regional e nacional vai também acompanhando a idade: sub-11, sub-13 sub-15 sub-17, isso eu chamo de tentar estabelecer uma igualdade de chance. Essa é uma das características do esporte moderno que o Allan Gutmann vai definir, mas é sempre uma tentativa não significa que todos os meninos sub-15 de uma mesma modalidade eles chegam em iguais condições então há essa tentativa de estabelecer uma igualdade de chances e galgando também esses estratos.

A rotina de treinamento é muito pesada. Desde muito novo a retirada dessas crianças dos ambientes do brincar desde muito novo a responsabilização pelas vitórias desde muito cedo dos prejuízos físicos, sociais e mentais para esses jovens e no Brasil isso tem traços mais cruéis em todos os países onde há desigualdade social isso tem traços mais cruéis”, disse.

Trilha Cresce

Para entendermos um pouco mais sobre a saúde mental, eu conversei com a Mariane Souza Silva, psicóloga clínica do esporte.

Sonora pergunta da entrevista: *“Eu queria que você explicasse rapidamente o que são as doenças mentais, os transtornos mentais: Depressão, ansiedade. E esses sintomas principais, como eles afetam o ser humano?”*

Sonora: *“O transtorno de ansiedade Generalizada que é o TAG E a depressão Eles são dois eventos psicológicos que acontecem com qualquer ser humano, seja ele inserido ou não no esporte, e pode acontecer por inúmeros fatores. A ansiedade tem como características principais um pensamento acelerado que me tira do momento presente. É um pensamento acelerado, aquele pensamento que sempre quer se prevenir, onde eu não consigo me conectar com aqui ou agora, sempre quero estar um passo à frente, ou me apego demais a eventos passados onde eu fico pensando ‘Bom, poderia ter dito alguma coisa que fosse diferente do que eu disse’. Então a ansiedade é uma emoção que todos os seres humanos sentem, mas a partir do momento que ela se torna generalizada e começa a trazer prejuízos, ela se torna um transtorno”.*

“A depressão tem como característica principal aquele comportamento De anedonia, paralisia. A pessoa fica menos disposta, ela fica também mais paralisada em relação às suas demandas, têm mais dificuldade para ser funcional.

Quando a gente tem uma depressão funcional que é aquela que a pessoa continua fazendo as suas atividades, a gente tem algumas outras alterações, como por exemplo: Oscilação de humor, alterações no apetite, no sono. Então a gente pode ter uma pessoa com sintoma depressivo que é alteração de humor e do sono, e aí ela fica mais de 14 horas sem comer, ou ela não consegue também ter aqueles cuidados básicos de higiene, não consegue também preparar o próprio alimento, e não é por uma questão de incapacitação Física, mais é por uma paralisia”.

Segundo Mariane, a maior parte das demandas que chegam até ela são decorrentes da ansiedade generalizada.



Um dos principais fatores para o desenvolvimento do quadro é a cobrança, seja ela pessoal ou externa.

Sonora: *“As demandas que chegam até mim em sua maioria têm como característica principal a autocobrança e o resultado que eu preciso entregar seja no esporte individual ou no esporte coletivo. No esporte individual ele é mais comum, eles têm uma autocobrança um pouco maior. Os atletas de esporte coletivo quando existe aquele alto índice de Autocobrança, é porque ou ele é o capitão da equipe ou ele é o mais cobrado pelo técnico, ou ele é o mais cobrado pela família, amigos e quem está à sua volta. Então ele tende a se cobrar mais também por esses eventos externos”.*

Sonora pergunta: *Essa era justamente a nossa próxima pergunta: Como essa pressão de agentes externos pode influenciar de fato o atleta a desenvolver esses quadros, e além disso, como que a questão da ansiedade pode atrapalhar o atleta performar?”*

Sonora: *Pode sim afetar na performance do atleta com toda certeza. Vai depender muito de como ele vai lidar com essa pressão, se é a pressão da torcida, do técnico, de familiares, ou até mesmo do próprio oponente. Se ele sentir pressionado de alguma maneira isso pode sim afetar o desempenho. Quando a gente tem esse contexto de uma paralisia, e eu não consigo entregar aquilo que eu treino, é importante a gente ver o porquê que eu não consigo ter esse desempenho, fazer uma autoanálise*

Pra quem é atleta Fazer uma autoanálise, tipo assim O que mais me impacta É a torcida, é o barulho, é o meu treinador É a forma com que o treinador Fala, que daí é algo muito Muito pertinente A gente tem bastante relato Sobre o tratamento Dos treinadores da equipe técnica E como que isso pode afetar

Como por exemplo a paralisia como sintoma, e aí eu não consigo entregar aquilo que eu treino e chega na hora ali, eu tenho um comportamento que não é o que eu gostaria. As pessoas falam fulano de tal pipocou na partida, pipocou no jogo, Isso seria uma paralisia psicológica onde a pessoa não conseguiu lidar com algum tipo de pressão”.

Trilha Cresce

A pressão pode vir de diferentes lugares da vida; No caso do ex-jogador de futebol, Robert, a situação foi gerada desde a infância. Muito pobre, Robert não tinha no esporte apenas um sonho de menino, ele teve a oportunidade de mudar a vida de sua família. O que após anos, desencadeou problemas.

Sonora: *As pessoas esquecem que os atletas são os seres humanos. Só que pra você ser atleta de alto rendimento, você tem que saber lidar com a pressão, saber suportar a pressão, saber ter a tal da resiliência, e saber que se você conseguir performar bem, mesmo em pressão, você chega lá. Então é muita pressão, é pressão pra tudo quanto é lado, e você falou, né, comentou aí, né, a gente tinha que ajudar em casa, ajudar a família, a gente tinha que*



construir um futuro pra gente mesmo, e claro, consequentemente para nossa família, irmãos, mãe, pai, e a pressão de performar bem, diante do seu treinador, da diretoria, num clube que te contratou.

Todo jogo você tem que jogar bem. Então não é todo jogo que a gente joga bem, E quando você não joga bem, não é que você vai lidar com a frustração, aí é que vem a pressão. E o próximo jogo, cara, se eu errar, a torcida vai reclamar. Pô, se eu jogar mal, meu irmão vai reclamar. Se eu jogar mal, meus companheiros vão reclamar. Aí, se eu jogar mal de novo, vou perder posição do time. Se eu virar um reserva, eu vou perder uma posição até no clube, o clube vai me mandar embora.

Então, cara, é tanta coisa, é tanta coisa na cabeça, você tem que lidar, e pra você sustentar isso

Essa pressão, ela gera muitos problemas assim, mentais, porque o teu organismo e a tua mente vai ter que criar algo dentro de você pra você entrar em área, entrar em área, pra você entrar num foco de tal modo que você esquece da pressão, você suplanta a pressão, você esquece dos problemas. Então, esse mecanismo que tua mente cria, isso aí gera algo, às vezes, lá na frente ruim, né? Depressão como TDH, síndrome de pânico, essas coisas, porque... E ainda mais no meu caso, que na infância, como eu morei num bairro muito violento, eu jogava futebol com os traficantes, eu jogava com eles, normal, aí ia pra casa, ia estudar, ia pra casa, ia dormindo, outro dia, na madrugada tiroteio, sses caras que eu jogava bola, estavam todos mortos, e tua própria mente, vai criando um mecanismo pra você achar isso normal, e você conviver normalmente com isso. Então, aí, esses mecanismos que a mente cria, também, lá na frente, geram problemas”

O professor Silvan comentou um pouco sobre uma realidade muito próxima de Robert. Como o esporte que sofreu um processo de espetacularização, pode afetar aquilo que enxerga como seu principal produto.

Sonora: *“é uma engrenagem. No fim, o esporte de alto rendimento, que é essa expressão do esporte espetáculo, ela é uma indústria que circula muito dinheiro.*

O movimento é a economia transnacional, transcende os Estados-nação. E que, no fim, as As máquinas que fazem girar essa engrenagem são os seres humanos.

E aqui estou usando não que eu concorde de transformar seres humanos em máquinas, mas a lógica é industrial. Eu preciso entregar um espetáculo para as massas por meio das TVs globais, por meio da internet agora, por meio dos streamings. No caso do futebol, criou-se uma coisa que eu preciso entregar jogo de futebol todo dia. Então a gente tem jogo de futebol no mundo hoje, todo dia, se vacilar o dia inteiro.

O cara que quiser futebol ao vivo, ele tem futebol na internet, no streaming, em algum lugar ele tem futebol. Então, você vai transformando os seres humanos em máquinas para atender a



essa demanda, ou alimentar essa demanda, porque essa é uma demanda criada. Nós, seres humanos, não nascemos com a necessidade de assistir futebol todo dia, toda hora. Isso foi uma demanda que foi sendo produzida industrialmente. E aí, a hora que você começa a converter esses seres humanos em máquinas, você desumaniza.

eu acho que a questão midiática, juntamente com a questão humana e a questão econômica, elas produzem esse contexto aí de sobrecarga na saúde mental de atletas. Que passam, inclusive, também a ter que lidar com essa questão da imagem”

Robert relembra uma história da época de jogador, quando entendeu que o ambiente em que estava, buscava seu 100%, 100% do tempo, em que seus problemas, suas dificuldades ou preocupações deveriam ser completamente esquecidas, e ele deveria estar focado inteiramente em um único objetivo, como uma máquina.

Sonora: Quando eu cheguei no profissional, a gente praticamente era um robô, assim, eu, atleta profissional pra chegar lá, tinha que ser um cara muito focado, muito antenado, e eu lembro que eu vi uma foto, na época, das categorias de base da Argentina tinha uma placa antes da cerca e o gramado pra treinar então os jogadores argentinos eu vi eles entravam e olhavam essa plaquinha e iam pro campo, então tinha uma frase, assim, em castelhano, por favor, deixe seus problemas fora do gramado, não entre na cancha com seus problemas, deixe seus problemas fora do gramado. A gente praticamente cresceu com isso no futebol também aqui no Brasil.

Tá com problema em casa, tá com problema com a namorada, tá com problema com a família, tá sentindo algum dano? Não importa, se vira, entrou no gramado para treinar, tem que focar no seu treinamento, mãe morreu, pai morreu, mãe de querido morreu, sofreu algum tipo de trauma, esquece, entra e faz o teu trabalho, então, na minha época, a gente cresceu com isso, cresceu com esse o mundo pode estar caindo lá fora, ou pode estar caindo dentro de você, mas treina, foca, vai pro jogo, não quer saber, depois você errou, sabe, acabou o jogo, se vira, e a gente cresceu nesse sistema, nesse jeito, assim, raiz de encarar a profissão, de encarar o esporte desse jeito, né, sendo um um robô, e depois os problemas vieram, e aí a gente tem que se virar com isso, né, mas era de lei a gente não ter distrações, distrações dentro do gramado de treinamento, principalmente nos jogos também, então a gente foi criado nesses termos aí, né, nossa vida era assim, praticamente emoções ruins, ou emoções assim, debilitadas, não tem, não tinha vez pra chegar na hora do treinamento, na hora do jogo, chegar pro treinador, ah, tô mal, não tô sentindo isso, não tô bem, o que que eu faço? Não, esquece, entra, faz o teu trabalho, e depois se vira”

Sonora pergunta: *Você chegou a ter quadros de ansiedade, de depressão?*

Sonora:” *Eu tive depressão em 1996, começou uma depressão e na realidade foi uma tristeza pequena, né, já jogador do Santos, já jogador famoso, ganhando muito bem e jogando em alto nível, eu tive depressão, depois tive a depressão que eu tinha, não era tratada, nunca tratei, na época, isso escambou lá na frente, do mídia e pânico, bipolaridade, aí foi escambando, porque eu fui acostumado com isso, né, eu fui lidando com isso de uma forma assim, isso aí, depois a*



gente vê como é que faz, depois a gente vê, eu tenho que jogar, é mais um jogo, eu tenho mais um compromisso profissional, eu tenho mais uma partida de futebol, mais um treino, então, assim, foi terrível pra mim, porque eu chorava e ninguém sabia, eu trancava o rino pro treinamento dentro do carro chorando pra caramba, chegava no estacionamento, já secava tudo dentro do carro e entrava no vestiário rindo pra caramba e tal, e depois isso foi piorando, porque depois em 97, já no Grêmio, jogador muito mais famoso ainda, jogando em alto rendimento pra caramba, gostava da seleção brasileira, essa depressão que não tinha sido tratada em 96 virou uma síndrome de pânico e uma bipolaridade, tive que ser até internado, o Grêmio me internou em segredo, em segredo, e eu fiquei mais ou menos uns 15 a 20 dias, eu fui internado em duas clínicas, uma clínica que não era muito boa, depois uma outra que aí as coisas aconteceram por bem, mas era um tabu, era um tabu muito grande, e não poderia falar que eu tinha problema, porque eu tinha o Grêmio tinha o objetivo de me vender pra fora, eu tava quase indo pra seleção brasileira, e pô, isso aí devalorizaria o atleta, vou contratar um cara desse, o cara tem problema psicológico, o cara é maluco, o cara é depressivo, o cara tem, não, não vou, então tudo tinha que ser quieto, pra lógico, preservar a mim como um ser humano, preservar a mim como um atleta, como um produto, eu era um produto pra mais na frente ser negociado, uma possível venda, mas realmente foi uma situação muito complicada, complexa, afetou toda a minha família, me afetou”

Trilha Cresce

Izabela Escobar, atleta de 21 anos pratica o Handebol desde os 9. O contato com o esporte começou no colégio, onde despretensiosamente, Izabela se apaixonou pela modalidade.

O desenvolvimento a levou a ser selecionada para um campeonato com a equipe principal, e o futuro se mostrava promissor, mas uma lesão mudou seus planos, e a recuperação foi ainda mais dolorosa.

Sonora: eu acho que teve só duas lesões que me deixaram muito mal. Uma delas foi pior, obviamente. Acho que foi a de 2019, foi quando eu rompi o ligamento cruzado, o LCA cruzado anterior e eu rompi os dois meniscos também. Então eu estourei o joelho.

O médico falava que se eu andasse eu poderia a qualquer hora desmontar, porque meu joelho estava totalmente instável. E aí, essa foi a que mais me frustrou porque eu era muito novinha. Era aquele famoso ano que a menina vai fazer 15 anos. Eu não tive festa, eu tive que pagar cirurgia. E era um ano que tinha muito campeonato. Muito campeonato legal, tinha um em Brasília, tinha um no Maranhão. E eu não participei de nenhum.

E aí, o que mais me deixou mal foi quando eu lembro exatamente. Eu fui para o médico, aí ele falou para eu fazer ressonância. Quando meus pais pegaram o resultado, eles leram. Falava lá de uma menininha, com muito do LCA. Só que eu não sabia. E ele já tinha lido.

E bem nesse dia que a gente pegou o exame, saiu a lista das que iam para o campeonato. E eu estava acompanhando para ir com as mais velhas. E aí eu estava na lista. Então eu fiquei



muito feliz dentro do carro. Estava com meus pais no carro. Aí a minha mãe falou assim, nossa filha, que bom. Só que eles já sabiam que eu não ia. E aí no outro dia eu fui no médico e deu a notícia. Eu fiquei muito mal. Eu acho que eu fiquei um bom tempo sem falar com ninguém. Eu ficava quieta. Eu entrei numa depressão porque... Por ser nova, por não saber lidar direito com as coisas. E meus pais também não sabiam muito o que falar na época. E aí acho que foi isso que me deixou... Essa foi a que me deixou muito mal. Porque o tempo de recuperação era muito longo.

Sonora Pergunta: *em determinado momento você pensou em parar de jogar, você pensou em não voltar mais*

Sonora: *eu ganhei um porta-medalha personalizado dos meus pais, né? Está com o meu nome, Isabela, e tem uns desenhos de hand. Quando eu rompi o ligamento do joelho, eu joguei meu porta-medalha no lixo. Eu falei, não quero mais saber, joguei minhas medalhas. Foi, acho que foi uma das épocas mais obscuras da minha vida mesmo. Porque eu fiquei muito mal. E eu joguei no lixo. E eu achei, quando eu voltei a jogar, depois da fisioterapia, eu achei que eu tinha perdido algo que eu gostava muito, né? O meu porta-medalha. Aí meus parentes guardaram tudo mais.*

Só que também tinha a questão de... Eu descontava em todo mundo à minha volta. Eu fiquei... Não diria maltratando, mas eu... Ficava emburrada, sabe? Se qualquer coisa que eu inventava, eu maltratava. Não maltratava, tipo... Eu era ignorante com alguém, sabe? Eu descontava todo mundo, um problema que era meu. Uma frustração minha”

Izabella relata que a primeira pessoa que percebeu os sintomas de depressão foi sua mãe, que a encaminhou para um psicólogo.

A psicóloga clínica, Mariana, explica quais sintomas o atleta com depressão ou ansiedade pode expressar.

Sonora: *Primeiro ponto para a gente observar. Os primeiros sintomas É o automonitoramento de pensamento Então se eu estou no treino E eu estou pensando lá na minha casa Se eu estou pensando lá no meu trabalho Se eu estou pensando lá No que eu preciso fazer para entregar na outra semana É um sinal de alerta Que eu não consigo me conectar Com o presente momento*

Ou estou em uma competição E tudo que me vem à tona São pensamentos passados A competição que eu perdi O treino que eu não rendi, o treino que eu falei Também são sintomas que a gente precisa estar atentos Como que as pessoas que estão À volta desse atleta conseguem enxergar isso? Dessa mesma forma Monitorando como que ele se comunica Por exemplo Se a gente está indo para uma competição E ele não se empolga De nenhuma maneira com essa competição E ele só consegue falar da última Competição que ele perdeu É uma ruminação de pensamento E isso também é sintomático E pode gerar prejuízo”



O encaminhamento nem sempre é fácil. Aléxia, a judoca, tinha traumas em relação à profissão, mas entendeu que era necessário e posteriormente, deu devido valor.

Sonora: *“sempre eu acho que as pessoas mais antigas, mais rústicas, têm esse preconceito, falam que é pressura, é tipo, como se fala aqui, a gente é uma geração infela, por estar tendo acompanhamento, por buscar ajuda, mas eu acho que isso é besteira, sabe? Eu mesma, antes de começar, meio que eu tinha uns traumas de fazer psicóloga, por uma psicóloga, quando eu fiz quando meus pais se separaram, eu não tive uma experiência muito boa, e depois disso, meio que eu criei um bloqueio que nenhuma outra psicóloga seria boa, seria boa, entende? E eu vi que isso era muito difícil, era loucura na minha cabeça, aí eu comecei, gostei da psicóloga que eu fiz, gostei da psicóloga que eu estou fazendo até hoje, então eu vejo que não é frescura, não é nada, se o atleta precisa, eu digo que procure um, porque é muito bom, ajuda mesmo, você evolui mentalmente, evolui mesmo como pessoa, sabe? Não só no ramo do esporte, não só o seu mental como esporte, mas também evoluir como pessoa em si.”*

Apesar dos diversos casos, a questão ainda é um tabu no meio do esporte.

Sonora Pergunta: *Mariane, ainda é um tabu falar sobre o assunto?*

Sonora: *“Sim, é um tabu E isso a gente tem evidências A saúde mental no esporte É um tabu muito grande Que a gente ainda luta muito Em relação até A campos de atuação Inclusive São poucos clubes Que veem isso como algo importante A gente as vezes até consegue Ver o clube contratando Um profissional Para ter aquele profissional Como se fosse para cumprir tabelas Mas o espaço é bem pouco A atuação na clínica Também é algo que Os atletas demoram demais Para procurar ajuda Eles só procuram ajuda quando É algo muito emergente.*

Em relação a atletas que estejam passando Por momentos difíceis Em relação a atuação Primeiro Se você estiver na base E você estiver passando Por uma dificuldade Se você seja adolescente Estiver entrando para Carreira no geral De atleta de alto rendimento Observe os pequenos sinais E os primeiros sinais Não deixe para procurar Quando já estiver incendiado Entre aspas E para quem já está com questões Estou me sentindo ansioso Estou me sentindo paralisado Não consigo ter o mesmo rendimento E aí a gente escuta bastante Isso também por atletas que Tiveram lesões, no geral Antes da minha lesão Era de um jeito e depois O meu desempenho foi outro É importante que a gente se atente também Ao que os nossos pensamentos Trazem como evidência Ao que a gente tem ali como Um norteador Para a nossa vida E se aquilo de alguma maneira for importante Para mim e estiver Impactando e me trazendo prejuízo Que eu procure ajuda E não deixe aquilo tomar conta De toda a minha rotina, de todo um sonho Porque quando a gente fala de esporte a gente está falando de um sonho“

Trilha Cresce

Rotinas intensas e exigentes, autocobrança, pressão externa, condições socioeconômicas, lesões e exposição midiática.

Todos esses são fatores aos quais o atleta é exposto desde sua formação de base, até alcançar o nível de alto rendimento.

Todos os atletas sem exceção podem desenvolver depressão, ansiedade, ou outras doenças.



O cuidado de um atleta, não é só físico, vai além, é um cuidado mental e psicológico muitas vezes ele não pode fazer sozinho.

É um cuidado além do corpo

Trilha Cresce

Esse foi o Além do Corpo, Podcast sobre os fatores que influenciam a saúde mental de atletas de alto rendimento.

Trilha Cresce

Os áudios que você ouviu no início do episódio com a Rebeca Andrade e com o Richarlison foram retirados de conteúdos da BBC News e do Uol Esporte