

## O atleta além do físico: a saúde mental como componente crucial do alto rendimento.

The athlete beyond the physical: mental health as a crucial component of high performance.

Geraldo Henrique Leal de Oliveira  
Maurício Antunes Gonçalves  
Orientador: Prof. Esp. Douglas Sóstenes Souza Gonzaga

### RESUMO

A crescente globalização do esporte ampliou a exposição dos atletas de alto rendimento a pressões externas — midiáticas, financeiras e sociais —, tornando evidente que o desempenho esportivo não se reduz à capacidade física. O presente projeto de pesquisa tem como objetivo identificar a relevância da psicologia no esporte por meio da análise do rendimento de atletas profissionais, investigando de que modo o acompanhamento psicológico, desde as categorias de base, impactam o desenvolvimento e a performance esportiva. A metodologia adotada consiste em revisão bibliográfica integrativa combinada à análise qualitativa de entrevistas com 15 atletas e profissionais do esporte coletadas nos últimos dez anos, complementada por artigos científicos obtidos nas bases Scielo, PubMed e Google Scholar. Os resultados apontam para uma correlação direta entre saúde mental e rendimento esportivo, evidenciada por relatos de atletas como Richarlison, Nilmar, Thiago Ribeiro e Michael Phelps, que descreveram episódios depressivos com impacto mensurável em sua performance. A ausência sistemática de psicólogos nas comissões técnicas — exemplificada pelos dez anos sem o cargo na Seleção Brasileira — revela o descaso institucional com a saúde mental no esporte. Conclui-se que o suporte psicológico é componente essencial, não acessório, na formação e manutenção do atleta de alto rendimento.

**Palavras-chave:** saúde mental; psicologia do esporte; atletas de alto rendimento; depressão; globalização.

## ABSTRACT

The growing globalization of sports has amplified the exposure of high-performance athletes to external pressures—media, financial, and social—making it evident that athletic performance cannot be reduced to physical capacity alone. This research project aims to identify the relevance of sports psychology by analyzing the performance of professional athletes, investigating how psychological support, starting from the youth academies, impacts athletic development and performance. The methodology adopted consists of an integrative literature review combined with the qualitative analysis of interviews with 15 athletes and sports professionals collected over the last ten years, complemented by scientific articles retrieved from the Scielo, PubMed, and Google Scholar databases. The results point to a direct correlation between mental health and athletic performance, evidenced by the accounts of athletes such as Richarlison, Nilmar, Thiago Ribeiro, and Michael Phelps, who described depressive episodes with a measurable impact on their performance. The systematic absence of psychologists on technical staffs—exemplified by the ten years without this position in the Brazilian National Team—reveals an institutional neglect regarding mental health in sports. It is concluded that psychological support is an essential, rather than an ancillary, component in the training and maintenance of high-performance athletes.

**Keywords:** mental health; sports psychology; high-performance athletes; depression; globalization.

## 1. INTRODUÇÃO

Considerando a gradativa globalização do esporte nos dias atuais, é bem comum ver cobranças vindas de diversos lugares em relação ao desempenho do atleta de alto rendimento, e em sua maioria, direcionadas a sua parte física, como se isso fosse o único fator relevante existente para o desempenho de um atleta.

Ao negligenciar outras dimensões que compõem a vida do atleta, muitas vezes deixa-se de perceber o aumento nas queixas de atletas no mais alto rendimento sobre questões pessoais, familiares e psicológicas que fazem parte de um todo e afetam diretamente o desempenho do profissional.

Atualmente observa-se um despreparo psicológico entre atletas de alto rendimento, especialmente no que diz respeito às escolhas relacionadas ao financeiro, familiar e na sua exposição ao grande público. Poucas pessoas realmente questionam se esses atletas foram realmente preparados para essa realidade na qual estão vivendo, quem ensinou? Quem preparou? como não se iludir com a fama e todo glamour que vem junto com ela?

A ausência de preparo e apoio psicológico desde a juventude pode impactar negativamente toda a trajetória do atleta, desde sua preparação e foco para competições, até o entendimento de que o dinheiro que ele vai gerar como atleta de alto rendimento vai chegar ao fim um dia, e como prosseguir após isso?

O apoio psicológico dentro do esporte é fundamental na vida de um atleta, seja no desenvolvimento durante o fim da adolescência até o seu auge esportivo como jovem adulto e no processo de aposentadoria do esporte, onde muitos atletas já descreveram essa aposentadoria como um processo de luto dentro da vida.

Considerando todo esse contexto de globalização na atualidade, preparação de um jovem atleta e um acompanhamento durante a carreira esportiva para ajudar no seu desenvolvimento e em todas as suas fases de preparação, competição e após, torna-se evidente a necessidade de discutir esse tema. É essencial apresentar a realidade de atletas da atualidade e do passado, utilizando relatos dos próprios.

Nesse sentido, essa pesquisa se propõe a analisar e evidenciar a perspectiva dos atletas de alto rendimento nessa relação entre físico e psicológico e mostrar como os fatores mentais são fundamentais no rendimento do mais alto nível dentro do esporte na atualidade, seja no esporte mais famoso do mundo como o futebol ou outros como: vôlei, basquete, atletismo, natação e ginástica.

## **2. TEMA**

O atleta além do físico: Saúde mental como componente crucial do alto rendimento.

## **3. DELIMITAÇÃO DO TEMA**

Este estudo se concentra na importância da saúde mental no desempenho de atletas de alto rendimento, explorando como fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo. A pesquisa abordará a relação entre a saúde mental e a performance atlética, destacando a necessidade de suporte psicológico adequado para otimizar o rendimento esportivo. Além disso, serão analisados casos de atletas que enfrentaram desafios mentais e como isso impactou suas carreiras, enfatizando a ideia de que o sucesso no esporte vai além do treinamento físico e inclui um forte componente psicológico.

#### **4. PROBLEMATIZAÇÃO**

Com a realidade de globalização hoje vivida na sociedade, a esfera do esporte também foi afetada com esse novo contexto. Além da televisão, rádio e sites esportivos, existem as redes sociais, onde os atletas estão inseridos e expostos para receber carinho e apoio, mas também ódio e comentários maldosos sobre seu desempenho como atleta e sobre sua vida particular. Tal exposição pode resultar na queda de rendimento dentro da prática do seu esporte.

Assim como o esporte que foi globalizado e chega a todos os lugares do planeta, proporcionando entretenimento e diversão para uma população em massa, o atleta também está sendo exposto a essa população que o assiste, acompanha e torce por ele ou por um rival. Essa exposição que traz mídia, dinheiro e fama, também pode trazer ódio, revolta do público e afetar um profissional que está apenas exercendo sua profissão, fazendo com que ele pague o preço por não atingir as expectativas dos torcedores e fãs.

Unindo os efeitos da globalização ao amplo alcance das redes sociais, diversas consequências negativas podem recair sobre jovens atletas em formação, especialmente aqueles que ainda não foram devidamente preparados, do ponto de vista psicológico, para enfrentar situações de exposição pública e ataques de ódio ao longo de suas carreiras. Diante desse cenário, como o acompanhamento psicológico, desde o início da trajetória esportiva, pode impactar o desenvolvimento e performance do atleta? Qual a importância do psicólogo para o auxílio da elaboração das frustrações provocadas pelas adversidades do esporte?

#### **5. HIPÓTESE**

- A realidade dos atletas fora do esporte não é considerada ao serem avaliados na sua profissão, são considerados como robôs e espera-se que eles performem no mais alto rendimento sempre, sem analisar os outros fatores que possam influenciar a prática esportiva;
- O atleta pode ser influenciado por uma nova realidade social para a qual não recebeu a devida preparação, permitindo-se iludir por esse novo contexto e comprometendo, assim, seu foco e desempenho.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1 Objetivo Geral**

- Identificar a relevância da psicologia dentro do esporte através do rendimento do atleta profissional.

### **6.2 Objetivos Específicos**

- Analisar o impacto do psicólogo dentro do esporte através de resultados dos atletas em suas respectivas áreas.
- Entender como o atleta é afetado pela pressão externa existente dentro da mídia esportiva e das redes sociais.
- Destacar o descaso de clubes, federações e mídia com a saúde mental do atleta.

## **7. JUSTIFICATIVA**

Uma entrevista do atleta Richarlison, atacante do Tottenham Hotspur e da seleção brasileira de futebol, à emissora de televisão ESPN no início de 2024, motivou o desenvolvimento desta pesquisa. Nessa ocasião, o jogador destacou a importância da psicóloga em sua recuperação emocional e no retorno ao bom desempenho em campo, contribuindo com gols e assistências para sua equipe.

Essa declaração torna-se relevante por se tratar de um atleta com grande influência social, o que pode difundir a ideia de que a psicologia é um pilar fundamental dentro do esporte, servindo como base, construção e manutenção de um atleta de alto rendimento.

Por meio desta ideia, decidimos desmistificar essa visão da sociedade de um atleta “robô” que existe apenas para competir e vencer, tendo em vista que o público acaba desconsiderando outros fatores que podem afetar o seu desempenho nas competições, apontando sempre uma questão física e ignorando as questões psicológicas que podem estar sendo enfrentadas por esse atleta durante o período de competição.

A saúde mental do atleta deve andar lado a lado com sua saúde física, e por isso deve ser cuidada igualmente, com acompanhamento de um profissional da área da psicologia para auxiliar nesse desenvolvimento e enfrentamento de fatores estressores externos, como família, dinheiro ou críticas.

## **8. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **8.1 Globalização: Nova Realidade no Esporte**

Atualmente as críticas sobre o desempenho dos atletas tem se intensificado cada vez mais conforme a globalização. Com isso tem-se mais pessoas emitindo opinião sobre os atletas profissionais ao redor do mundo. Além da mídia tradicional — como televisão, rádio e jornais —, atualmente também contamos com canais no YouTube, páginas na internet e diversos perfis em redes sociais, onde pessoas opinam sobre o desempenho de determinados atletas. Na maioria das vezes, essas análises consideram apenas fatores físicos como os únicos determinantes do rendimento esportivo, negligenciando o aspecto psicológico dos atletas de alto rendimento. Como está seu estado mental? Como está sua relação familiar? Como está seu nível de motivação nos treinos e como podemos melhorar? Essas são questões ignoradas pela maioria dos formadores de opinião, jornalistas e até mesmo os fãs de esporte. No entanto, é fundamental estarmos atentos a todos esses aspectos quando nos referimos a atletas de alto rendimento. Dessa forma, podemos compreender que o desempenho de um atleta vai muito além do físico: a saúde mental tem impacto direto nos seus resultados esportivos.

O Esporte Globalizado se alimenta desta hiper-realidade e a reproduz. Gestos, lances, corpos, feitos fantásticos são estatizados e adorados. O real se confunde com o imaginário; o homem e o mito, o feito atlético e o sobre-humano. O mundo imagético da televisão e da vida estetizada nos conduz ao esporte e seus derivados, pois aparência, status, estilo de vida e talento permeiam nossos sonhos diários (Bittencourt, 1997).

Segundo a pesquisa de Morão *et al* (2016) realizada com 160 atletas do sexo masculinos que atuam na base de times do futebol brasileiro, ou seja, atletas ainda em formação, aponta que 40% dos participantes afirmam que as mídias que as mídias digitais interferem nos seus atos e desempenho no momento da prática do esporte, seja de forma negativa ou positiva. Tal informação demonstra como os impactos da globalização tem efeitos sobre a vida de jovens atletas antes mesmos de se tornarem profissionais.

Nos últimos anos, vimos alguns atletas se posicionando sobre a saúde mental dentro do esporte. Entre eles, podemos citar o atacante do Tottenham e da seleção brasileira, Richarlison, e a ginasta norte-americana Simone Biles, que chocou o mundo após deixar de competir em algumas provas nas Olimpíadas de 2021, em Tóquio, no Japão, relatando não estar em condições mentais adequadas e, por isso, não teria capacidade de competir no seu mais alto nível.

Em entrevista a jornalistas em Tokyo, a ginasta norte-americana Simone Biles, disse: “assim que eu piso no tablado, sou só eu e a minha cabeça lidando com demônios. Tenho que fazer o que é certo para mim, me concentrar na minha saúde mental e não prejudicar minha saúde e meu bem-estar. Não confio tanto em mim como antes”.

Essa declaração trouxe muito holofote e polêmica para a situação, muitos perceberam a real importância da saúde mental dentro de uma preparação para competição e acompanhamento de um atleta, com uma das maiores ginastas de todos os tempos “desistindo” de competir por não estar em condições psicológicas ideais.

A inserção, formação e atuação na ginástica esportiva de alto rendimento lhe exigiu dedicação a rotinas de treinos altamente exigentes ao seu corpo e à sua estrutura emocional. A ginástica é uma das modalidades esportivas que mais exige do corpo biológico, assim como demanda uma perfeição de execução que só é possível com altíssimas doses de repetições nos treinamentos. Além disso, é comum que crianças sejam recrutadas desde muito pequenas para iniciarem os treinamentos, pois a carreira demanda muitos anos de dedicação antes de se atingir o ápice (Freitas, 2019, apud Vasques et al, 2022).

Este estudo se mostra necessário quando observa-se os comentários feitos na época, como: “Se não estava bem, não deveria ter ido”; “Roubou a vaga de outra atleta por nada”; “Está com medo de perder e agora está se escondendo.” Comentários como esses foram comuns, demonstrando a falta de compreensão da população em geral sobre esse tema.

O atacante Richarlison, jogador do Tottenham e da Seleção Brasileira, passou por uma má fase em 2023 tanto nos clubes quanto na seleção. O atleta chegou a chorar em entrevistas e relatou estar enfrentando um momento difícil.

Um ano após viver o auge esportivo — marcando gols decisivos durante a campanha do Brasil na Copa do Mundo —, vimos um dos principais atletas do futebol nacional passar por um período delicado.

Em entrevista concedida na zona mista após a partida contra a Seleção Peruana, realizada no dia 12 de setembro de 2023, válida pelas Eliminatórias para a Copa do Mundo de 2026, Richarlison comentou sobre a fase vivida:

Passei por um momento turbulento nesses últimos cinco meses fora de campo. Agora as coisas já estão certas dentro de casa. Pessoas que só estavam de olho no meu dinheiro saíram de perto de mim. Agora as coisas vão começar a fluir, tenho certeza que vou pegar uma sequência boa no Tottenham e fazer as coisas acontecer novamente (Richarlison, 2023).

O atacante também relatou sua busca de ajuda psicológica: "Vou voltar para a Inglaterra, buscar ajuda psicológica, de um psicólogo, para trabalhar a mente. É isso, voltar mais forte."

Essas declarações do atleta são fundamentais para contribuir com o avanço da desmistificação da psicologia no esporte, além de promover a divulgação do psicólogo como um apoio essencial e decisivo para a evolução e a constância nos resultados de atletas de alto rendimento.

As declarações do atacante Richarlison também chamam atenção para outra questão: a dimensão financeira. Ao afirmar que havia "pessoas que só estavam de olho no meu dinheiro", é possível identificar um sentimento de desconfiança, comum em atletas que alcançam altos ganhos financeiros sem o devido preparo emocional para lidar com essa nova realidade.

Ninguém o preparou para ocupar uma posição de grande poder aquisitivo, tampouco para enfrentar as mudanças nas relações pessoais que acompanham esse cenário. Nesse contexto, o acompanhamento psicológico torna-se essencial para ajudá-lo a compreender melhor as dinâmicas sociais, as dúvidas, os deslumbres e outros conflitos que podem surgir com o passar do tempo.

## **8.2 Ausência de Psicólogos no esporte**

Mota (2024), escreveu sobre a volta de uma psicóloga a Seleção Brasileira de Futebol após mais de 10 anos sem ninguém no cargo. A comissão técnica de Dorival Jr. trouxe Marisa Lucia Santiago para ocupar a posição que estava vaga desde a saída do treinador Luiz Felipe Scolari, que contava com um profissional da área em sua comissão técnica, mas acabou demitido após a Copa do Mundo de 2014.

Essa notícia ilustra muito bem como é encarado por muitos o auxílio da psicologia dentro do esporte. Mesmo com casos de atletas depressivos, resultados adversos e o crescimento da área em todo o mundo, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) ficou por 10 anos sem um profissional da área da psicologia dentro de sua comissão técnica. Quando a instituição que comanda o futebol brasileiro, esporte mais popular do país e do mundo, não valoriza a atuação do psicólogo,

pode-se entender melhor o porquê da inexistência de psicólogos dentro do esporte, independentemente de sua modalidade.

Esse descaso pode cobrar um alto preço com o passar do tempo — não apenas no aspecto esportivo, especialmente em um momento em que o país enfrenta sua maior seca de títulos da Copa do Mundo, mas, sobretudo, na vida dos próprios atletas. Muitos deles já relataram, ao longo dos anos, episódios de depressão e a necessidade de apoio psicológico para conseguirem viver de forma saudável e equilibrada.

Apesar de, atualmente, a psicologia ser mais bem aceita pela sociedade em geral do que no passado, ainda existe uma grande resistência dentro do meio esportivo. Muitas pessoas inseridas nesse contexto acabam influenciando negativamente a relação entre psicólogo e atleta, ao proferirem discursos que tratam com descaso questões sérias relacionadas à saúde mental e ao papel da psicologia no esporte.

Recentemente, o jovem atacante Endrick fez uma declaração que gerou repercussão negativa em relação à psicologia. Ao afirmar: “meu psicólogo, primeiramente, é Deus. Eu não preciso abrir meu coração para mais ninguém”, o atleta não ataca diretamente a instituição da psicologia, mas acaba por banalizar sua importância.

Essa declaração é vista de forma problemática porque Endrick é referência para muitos jovens, especialmente para jovens atletas. Ao expressar esse tipo de opinião, ele contribui para o fechamento de portas ao tratamento da saúde mental, que passa a ser banalizado e reduzido a uma abordagem exclusivamente religiosa, desconsiderando os múltiplos fatores aos quais os atletas estão expostos e submetidos.

A Seleção Brasileira de Futebol convocada para a Copa do Mundo de 2022 é um exemplo da ausência de profissionais da área psicológica, pois o técnico da época, Tite, optou por não incluir um psicólogo em sua comissão técnica.

Um dos motivos para essa decisão foi o fato de o próprio treinador dar atenção aos aspectos emocionais e trabalhar encorajando seu elenco durante as preleções.

Em 2022, antes da Copa do Mundo, Tite foi questionado sobre o tema durante sua participação no programa Bem, Amigos, do Sportv. O treinador respondeu: “Eu já tinha um preparo psicológico de um profissional, assim como temos assessoramento de pessoas suficientemente abalizadas para nos conduzir nessa seara psicológica.” Apesar de afirmar que conta com o auxílio de profissionais, Tite recusou-se a integrar um psicólogo à comissão técnica,

responsabilizando-se e considerando-se apto a cuidar da saúde mental dos atletas, mesmo em uma situação de grande pressão, como a Copa do Mundo de 2022, que contou com um elenco de 26 jogadores, dos quais 16 estrearam na competição.

O psicólogo do esporte e presidente da Associação Paulista da Psicologia do Esporte, João Ricardo Cozac, teceu críticas a esse método adotado por Tite e usa trabalhos de outras seleções que contam com psicólogos em suas comissões:

“O Tite não é psicólogo, não conhece todas as linhas de trabalho e de treinamento psicológico no esporte. Há linhas que têm formatos mais breves de atuação...”. “Seleções como Inglaterra, França, México, Alemanha, Holanda contam com departamentos de psicologia no esporte atuantes durante todo o processo. Os profissionais trabalham os jogadores individualmente no formato online, já que eles moram e atuam em outros países, e quando eles se reúnem nas convocações são realizados os trabalhos psicológicos que visam ampliar a motivação, comunicação, coesão, integração de equipe e liderança.” (João Ricardo Cozac em entrevista ao Globo Esporte, 2022).

Os exemplos citados demonstram que a não inserção do profissional de psicologia no esporte decorre de diversos fatores, tais como a falta de conhecimento, a descrença e o descaso em relação a esse trabalho. Evidencia-se, portanto, que, no contexto do futebol brasileiro, as federações não demonstram total interesse e respeito pela área, pensamento este que acaba por influenciar negativamente jogadores, treinadores, comissões técnicas e, principalmente, o público que tanto consome o esporte.

### **8.3 Depressão no esporte**

Ao longo dos anos, diversos atletas relataram suas experiências com a depressão e o desafio de enfrentar esse processo em ambientes que, muitas vezes, não são tão acolhedores quanto deveriam. Esses ambientes deveriam estar preparados para apoiar o atleta da melhor forma possível, habilitando-o não apenas para a prática esportiva focada no estado físico, mas também oferecendo a devida atenção ao seu estado mental.

Alguns atletas, como os atacantes Thiago Ribeiro e Nilmar, relataram sua “luta” contra a depressão. Além deles, Ronaldo Fenômeno também falou publicamente sobre ter sofrido com transtorno depressivo. Michael Phelps, maior medalhista olímpico da história e considerado por muitos o maior atleta de todos os tempos, também compartilhou abertamente sua experiência na luta contra a depressão.

Em 2014 o atacante Thiago Ribeiro, então jogador do Santos, foi diagnosticado com depressão, mesmo negando no início, o atacante fez o acompanhamento psicológico necessário e 10 anos depois rata a luta contra a depressão como maior vitória de sua vida. Em entrevista ao Globoesporte falou sobre: “Essa foi a partida mais difícil que joguei, não digo na carreira, mas na vida. Essa depressão e opressão que passei na minha carreira não me afetou apenas no lado profissional, me atrapalhou em todas as áreas da minha vida”.

O atleta vai muito além do aspecto físico; a saúde mental é um componente crucial para o desempenho esportivo. Isso não foi diferente no caso de Thiago Ribeiro, um dos grandes atacantes do futebol brasileiro no século XXI, que afirmou ter sofrido consequências físicas relacionadas à depressão:

“Isso me afetou muito profissionalmente, sempre fui um jogador de explosão, velocidade, muito resistente. Sempre que voltávamos de férias naqueles testes físicos, os meus sempre foram muito bons. Depois que passei por esse problema, afetou minha velocidade, resistência, foco e concentração”(Thiago Ribeiro em entrevista ao Globoesporte, 2024).

O atleta de alto rendimento é colocado em um pedestal de superioridade por todo o público esportivo, sendo idealizado como um ser cuja única função é competir e proporcionar alegrias ao torcedor — um atleta robô, ou até mesmo um super-herói. Essa percepção foi abordada pelo atacante Nilmar, em entrevista ao Globoesporte em 2019, quando afirmou: “Hoje eu consigo ver que a gente passa uma imagem de super-herói para as pessoas e, por trás de tudo, um atleta profissional é muito exigido, é muito cobrado, então sem dúvida nenhuma prejudica até certo ponto.”

Ao longo da carreira, o atleta vai recebendo e acumulando dinheiro — uma quantia que muitas vezes nunca foi vista ou sequer imaginada. Por isso, a preparação dos atletas ainda na base é essencial para que eles não se deslumbrem com esse dinheiro, percam o foco ou deixem de valorizar as pequenas coisas da vida, como ressaltou Nilmar:

“Hoje estou dando valor às pequenas coisas, que às vezes a gente está num mundo de muito glamour e a gente acaba esquecendo as pequenas coisas da vida. Estou tomando esse tempo agora, melhorei, me reergui, estou mais presente com eles, meus filhos, me dá uma alegria que é estar mais presente” (Nilmar em entrevista ao Globo Esporte, 2009).

Um aspecto relevante, porém pouco enfatizado, refere-se ao papel da mídia esportiva no processo de adoecimento mental dos atletas. Frequentemente, jornalistas, comentaristas e até ex-jogadores desconsideram ou esquecem que as críticas veiculadas são dirigidas a indivíduos, seres humanos que também sofrem as consequências desses ataques no cotidiano. No caso de Nilmar, além das intervenções cirúrgicas no joelho, as pressões e cobranças da mídia tiveram impacto

significativo, sendo apontadas pelo próprio atleta como um dos fatores que contribuíram para o desenvolvimento de seu quadro depressivo. Conforme relato do jogador: “Entendo que a imprensa tem que informar, mas por eu ser atacante, o meu biótipo, fui tachado de frágil. Estigmatizado não sei, mas eu convivi com isso a minha carreira toda.”

A depressão é um tema delicado no contexto esportivo, frequentemente silenciado ou ignorado, sem a devida consideração pelos impactos que pode ocasionar na vida dos atletas ou pela forma como pode afetar diretamente seu desempenho esportivo. Embora atualmente o tema ainda seja pouco abordado, em períodos anteriores o cenário era ainda mais desfavorável. O multicampeão da seleção brasileira de futebol, o atacante Ronaldo Nazário, relatou como a condição não era levada a sério na época:

“Estávamos expostos a um grande estresse mental e sem nenhuma preparação para isso. Até porque era o início da era da Internet, com a velocidade com que a informação trafega.”

Nos últimos anos, o trabalho consistente e a desmistificação progressiva acerca da psicologia vêm contribuindo para uma valorização crescente do profissional de psicologia no âmbito esportivo. Tal reconhecimento deve-se não apenas à realização de trabalhos de qualidade, mas também à importante participação de grandes nomes do esporte que passaram a abordar publicamente a depressão e a destacar a importância do tratamento adequado. Atletas como Ronaldo Nazário, Nilmar e Thiago Ribeiro têm trazido relevância nacional a essa discussão. No cenário internacional, destaca-se a atuação de Michael Phelps, maior nadador olímpico e maior medalhista de todos os tempos, que também tem contribuído significativamente para essa causa.

Phelps, cuja trajetória esportiva é amplamente reconhecida, revelou ter enfrentado momentos difíceis em sua vida, afirmando que “tiveram momentos em que eu não queria mais estar vivo” (Michael Phelps em entrevista à CNN Apud Globo Esporte, 2018).

Atualmente, o ex-atleta é um dos principais porta-vozes na luta contra a depressão, declarando: “Eu quero fazer a diferença. Quero ajudar a salvar vidas, se puder. Para mim, isso é mais importante do que ganhar uma medalha de ouro.” (Michael Phelps em entrevista à CNN Apud Globoesporte, 2018)

A presença e o suporte de profissionais da psicologia são fundamentais nas instituições esportivas para acompanhar e auxiliar os atletas em todo o processo de saúde mental. A visibilidade dada por Phelps a essa temática deve ser

amplificada para que a sociedade compreenda a importância de olhar além do aspecto físico e valorize a saúde mental dos atletas.

É imprescindível que se evite a repetição de tragédias como a do goleiro alemão Robert Enke, que, após enfrentar depressão decorrente da perda de sua filha em 2006 e de frustrações profissionais, cometeu suicídio em 10 de novembro de 2009. Para que casos como esse não se repitam, é necessário que clubes e federações se empenhem na proteção integral dos atletas, reconhecendo que o cuidado com a saúde mental é tão relevante quanto a preservação física.

A psicologia no esporte ainda não está tão desenvolvida quanto deveria, e o suporte oferecido aos atletas permanece aquém do ideal. O acompanhamento psicológico desde as categorias de base não é realizado com a qualidade necessária, assim como o processo de incentivo durante os treinamentos e a motivação para que os atletas dêem o seu melhor diariamente podem ser aprimorados. Nesse sentido, acredita-se que este projeto possa contribuir, mesmo que de forma modesta, para sensibilizar confederações e atletas acerca da importância da saúde mental no contexto esportivo. Além disso, é fundamental que o público compreenda que o desempenho atlético transcende as capacidades físicas, uma vez que a saúde mental representa um componente essencial no esporte de alto rendimento.

#### **8.4 Participação direta**

Após todos os relatos de casos de depressão dentro do esporte que foram apresentados nesta pesquisa, nós podemos perceber como existe uma ligação direta entre a parte mental e o desempenho do atleta dentro do seu esporte. Então, para complementar nossa pesquisa, iremos mostrar relatos onde a participação do psicólogo dentro do esporte foi fundamental para uma volta por cima e a melhora de resultados, mostrando que um atleta é sim, além do físico.

Em 2023, o Fluminense, clube brasileiro, foi campeão da Copa Libertadores da América, tendo o meio-campista colombiano John Árias como um dos seus principais destaques dentro de campo, com atuações brilhantes e decisivas para a conquista do clube carioca.

Após o título, John Árias faz uma homenagem muito importante. Em entrevista após a final, o meio-campista cita a importância da psicóloga do Fluminense nesse processo e como ela foi importante na recuperação mental de Árias e como isso influenciou diretamente o seu desempenho dentro de campo.

John se transferiu para o Fluminense em agosto de 2021. Além da sua adaptação a uma nova realidade que incluía questões financeiras, adaptação social e barreiras linguísticas, o meio-campista também teve que enfrentar o falecimento de sua avó, com a qual tinha uma relação muito próxima, e isso acabou influenciando e muito seu desempenho em campo pelo Fluminense.

Quem ajudou ele durante esse período de luto e adaptação foi a psicóloga do Fluminense, Emilly Gonçalves, que esteve com John nesse momento que ele pensou em abandonar o futebol e voltar a morar na Colômbia, mas desistiu da ideia após várias conversas com a coordenadora do setor de psicologia do clube.

Em entrevista ao documentário “Todo dia é 4 de novembro”, a psicóloga falou sobre a situação de John: “Ele estava muito vulnerável, muito sentido. Ele mesmo já verbalizou que estava pensando em não continuar. Mas justamente todo o legado que a avó deixou para ele de valor foi onde a gente conseguiu se conectar.”

Em meio a comemorações após o título da Libertadores, maior título para um clube de futebol no contexto sul-americano, Arias fez questão de agradecer quem ajudou ele a chegar nesse auge. Em um abraço emocionado junto de sua psicóloga após o fim do jogo, o meia colombiano disse: “Minha avó queria que eu estivesse aqui, e eu estou feliz.” Então é pelo seu pai, pela minha avó... Estamos na história e sei que falta ainda. Obrigado por tudo. Você me faz ser o que eu sou hoje.”

Richarlison, conhecido por ser um personagem descontraído diante das imagens na televisão como o camisa 9 da seleção brasileira em uma Copa do Mundo, viveu talvez sua pior fase dentro do futebol, com lesões e um mal futebol apresentado, com gols perdidos sequencialmente, fazendo com que ele se tornasse chacota na internet. Nessa fase pós-Copa do Mundo de 2022, o atacante chegou à marca de apenas 1 gol marcado em 21 partidas disputadas, contando clube e seleção, números baixos para um atacante de tão alto nível.

Em entrevista, Richarlison diz: “Antes eu ia treinar assim, tipo, já queria voltar para casa, queria voltar para o quarto porque sei lá, não sei o que estava dando na minha cabeça...” Cheguei a falar com o meu pai que eu ia desistir. Cheguei a ir falar com o meu pai que eu ia desistir.

Após a entrevista em setembro de 2023, quando afirma que vai buscar ajuda de um psicólogo para que pudesse ajudar o jogador a se resolver pessoalmente, lidar melhor com a sua fase e dar a volta por cima, e foi isso que aconteceu.

Poucos meses depois, Richarlison ficou saudável fisicamente, voltou a campo e conseguiu uma grande sequência de gols, marcando 9 vezes em 10 jogos pelo Tottenham e contribuindo para 6 vitórias dentro desse recorte em seu clube,

trazendo de volta uma boa fase que foi exaltada em uma entrevista onde o atacante fala sobre a importância da psicologia nesse processo.

Em 2024, o atacante trouxe uma fala muito importante: “E eu falo, dei a entrevista recente aí... Acho que a psicóloga, querendo ou não, me salvou, salvou minha vida porque... Eu só pensava besteira... No Google mesmo, eu só pesquisava besteira, só queria ver besteira de morte, sei lá...”

Relato claro sobre a importância do psicólogo dentro do esporte, de como o psicólogo pode mudar a carreira e a vida de um atleta, sendo fundamental na sua construção e entendimento como ser humano, auxiliando alguém que acabara de viver um ápice esportivo e, após uma derrota, acaba somatizando vivências pessoais à sua fase, como ele mesmo disse: “Tinha acabado de disputar uma Copa do Mundo, pô, no meu auge... E estava chegando assim, tipo, no meu limite mesmo, sabe... De sei lá, não vou falar se matar, mas, tipo, eu estava numa depressão ali, tipo, sei lá, e estava querendo desistir... Sei lá...”

Como exemplo de como a psicologia pode salvar vidas e a saúde mental está inteiramente ligada ao esporte de alto rendimento, Richarlison é um grande exemplo, garoto de origem humilde, chances de se perder no crime e que acabou virando atleta profissional, mas sem um acompanhamento psicológico o fardo pode ser grande demais, por isso o atacante aconselha: “Hoje eu posso falar, procure um psicólogo, você que está precisando de um psicólogo, procure porque é legal você se abrir assim, você estar conversando com a pessoa”.

Para finalizar, Richarlison falou sobre o preconceito com a psicologia em geral: “Eu tinha esse preconceito antes, eu falei na entrevista que eu tinha esse preconceito. Achava que era frescura, achava que eu estava doido. Da minha família mesmo, tem pessoas que acham que quem vai para o psicólogo acha que é louco, acha que é doido. Mas eu descobri isso e achei maravilhoso. A coisa melhor, a melhor descoberta que eu tive na minha vida mesmo.”

A psicologia dentro do esporte ainda não é tão desenvolvida quanto deveria ser, o apoio ao atleta não é tão completo quanto deveria ser, o acompanhamento desde a base não é feito com toda qualidade que deveria, o processo de incentivo em treinos, motivação para dar o seu melhor todos os dias também pode ser melhorado e por isso acreditamos que esse projeto possa fazer uma diferença, mesmo que seja mínima, para que as confederações e os atletas comecem a prestar mais atenção com a saúde mental dentro do esporte e que o público possa entender que o atleta vai além do físico, a saúde mental é um componente crucial no esporte de alto rendimento.

## 9. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste estudo, foram utilizadas entrevistas com 15 atletas de alto rendimento e profissionais do meio esportivo, coletadas nos últimos 10 anos. Os participantes foram selecionados com base em sua disponibilidade e na relevância de suas falas acerca da saúde mental no esporte. As entrevistas abordaram temas relacionados à depressão, impacto na performance esportiva, percepção social e intervenções psicológicas.

Além disso, foram utilizados artigos científicos e pesquisas publicadas nos últimos 30 anos, obtidos por meio das bases de dados Scielo, PubMed e Google Scholar, utilizando palavras-chave como “saúde mental no esporte”, “depressão em atletas” e “psicologia esportiva”. Os critérios de inclusão abrangeram estudos em português e inglês que abordassem aspectos psicológicos em atletas de alto rendimento.

A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica integrativa, combinada com análise qualitativa das entrevistas. As entrevistas foram transcritas e submetidas à análise de conteúdo, identificando categorias relacionadas à saúde mental, intervenções psicológicas e impacto social. A revisão bibliográfica permitiu fundamentar teoricamente as discussões, embasando a construção textual com evidências provenientes da literatura científica.

## 10. REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. DE...**Richarlison diz que vai buscar ajuda psicológica e revela drama pessoal: “Pessoas próximas só de olho no meu dinheiro”**. ESPN BRASIL. 13/09/2023. Disponível em:[https://www.espn.com.br/futebol/selecao-brasileira/artigo/\\_/id/12581080/selecao-brasileira-richarlison-buscar-ajuda-psicologica-revela-drama-pessoal-pessoas-proximas-as-olho-meu-dinheiro](https://www.espn.com.br/futebol/selecao-brasileira/artigo/_/id/12581080/selecao-brasileira-richarlison-buscar-ajuda-psicologica-revela-drama-pessoal-pessoas-proximas-as-olho-meu-dinheiro). Acesso em: 03 de abril de 2025.

ANDRADE, R DE.. **Richarlison fala à ESPN como a psicóloga salvou, literalmente, sua vida e se emociona: 'Só queria ver besteira**. Castelo-Branco, J.; *et al.* ESPN BRASIL. 27/03/2024, Disponível em:[https://www.espn.com.br/futebol/selecao-brasileira/artigo/\\_/id/13427988/richarlison-fala-espn-como-psicologa-salvou-literalmente-sua-vida-se-emociona](https://www.espn.com.br/futebol/selecao-brasileira/artigo/_/id/13427988/richarlison-fala-espn-como-psicologa-salvou-literalmente-sua-vida-se-emociona). Acesso em 05 de abril de 2025.

BILES,S.. **OLIMPIADAS: MEDO QUE FEZ SIMONE BILES DESISTIR EM TÓQUIO REVELA QUEBRA DE ELO CEREBRAL; ENTENDA TWISTIES**. Ferreira, D..O GLOBO. 28/07/2024. Disponível em:<https://oglobo.globo.com/esportes/olimpiadas/noticia/2024/07/28/esporte-na-cab>

[e  
ca-medo-que-fez-simone-biles-desistir-em-toquio-revela-importante-quebra-de-elo-cerebral.ghtml](#). Acesso em: 03 de abril de 2025.

BITENCOURT, F. G. **GLOBALIZAÇÃO: O Esporte e a Cultura de Consumo**. Motrivivência, Florianópolis, n. 10, p. 85–95, 1997. DOI: 10.5007/%x. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/5002>. Acesso em: 3 abr. 2025.

CASSUCCI, B. et al... **Seleção brasileira vai à Copa sem psicólogo de novo, mas saúde mental ganha atenção de atletas**. Globoesporte. 15/11/2022.

Disponível em:

<https://ge.globo.com/futebol/selecao-brasileira/noticia/2022/11/15/selecao-brasileira-vai-a-copa-sem-psicologo-de-novo-mas-saude-mental-ganha-atencao-de-atletas.ghtml>. Acesso em: 05 de abril de 2025.

MORÃO, K. G. et al... **Redes sociais virtuais e o contexto esportivo: alterações emocionais em atletas**. Simpósio Nacional ABCiber 9, 1166-1170, 2016. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&as\\_sdt=0%2C5&q=d+esempenho+de+atletas+e+redea+sociais+&btnG=#d=gs\\_gabs&t=1743713378419&u=%23p%3D5GjynqWVLe0J](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&lr=lang_pt&as_sdt=0%2C5&q=d+esempenho+de+atletas+e+redea+sociais+&btnG=#d=gs_gabs&t=1743713378419&u=%23p%3D5GjynqWVLe0J). Acesso em: 03 de abril de 2025

MOTA, C.. **Por saúde mental, Seleção volta a ter psicóloga na comissão técnica após dez anos**. Globoesporte. 18/03/2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/futebol/selecao-brasileira/noticia/2024/03/18/por-saude-mental-selecao-volta-a-ter-psicologa-na-comissao-tecnica-apos-dez-anos.ghtml>. Acesso em 03 de abril de 2025.

NAZARIO, R.. **Ronaldo revela depressão e crava Brasil entre os favoritos a vencer a Copa**. O TEMPO. 15/10/2022. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/sports/cruzeiro/ronaldo-revela-depressao-e-crava-brasile-ntre-os-favoritos-a-vencer-a-copa-1.2750718>. Acesso em 05 de abril de 2025.

PHELPS, M. **Michael Phelps volta a falar abertamente sobre depressão: "Ajudar a salvar vidas"**. GLOBOESPORTE, 18/08/2018. Disponível em: <https://ge.globo.com/natacao/noticia/michael-phelps-volta-a-falar-abertamente-sobre-depressao-ajudar-a-salvar-vidas.ghtml>. Acesso em 05 de abril de 2025.

PIRRHO, R.; GARSCHAGEN, J.P.; VIEIRA, G.. **Todo dia é 4 de novembro - O Fluminense conquista a América**. 2023. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/12183856/>. Acesso em 05 de abril de 2025.

RIBEIRO, T.. **Campeão mundial pelo São Paulo diz que venceu depressão após oito anos: "Partida mais difícil da vida"**. BOTTA, E. GLOBOESPORTE. 16/01/2024. Disponível em: <https://ge.globo.com/sp/tem-esporte/futebol/noticia/2024/01/16/campeao-mundial-pelo-sao-paulo-diz-que-venceu-depressao-apos-oito-anos-partida-mais-dificil-da-vida.ghtml>. Acesso em 05 de abril de 2025.

SILVA, N. H.; **Nilmar fala sobre luta contra a depressão: "Eu só chorava. Por que comigo?** LINS, M.; ARAÚJO, R.; FLORES, R.; GLOBOESPORTE. 14/04/2019.

Disponível

em: <https://ge.globo.com/programas/esporte-espetacular/noticia/nilmar-fala-sobre-luta-contra-a-depressao-eu-so-chorava-por-que-comigo.ghtml>. Acesso em 05 de abril de 2025.

SOUSA, E. F. M.; **'Meu psicólogo é Deus': fala de Endrick é problemática e especialistas nos mostram o porquê.** AMORIM, C. V.; LIMA, D. I. TRIVELA. 16/02/2024. Disponível em: <https://trivela.com.br/brasil/psicologo-deus-endrick/>. Acesso em 05 de abril de 2025.

VASQUES, D. G. et al.. **O "PASSO ATRÁS" DE SIMONE BILES: SAÚDE MENTAL E RENDIMENTO NO PROCESSO CIVILIZADOR.** Movimento, v. 28, p. e28078, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/V9jRwtSKZnK8Dg9n35g87XS/#:~:text=Ao%20fim%20C%20a%20posi%C3%A7%C3%A3o%20de,para%20cuidar%20da%20sa%C3%BAde%20mental>. Acesso em: 03 de abril de 2025.