



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICA E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KLINSMAN PAULINO TRAJANO

**A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA ATLETAS DO ALTO
RENDIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE – PB
2023**

KLINSMAN PAULINO TRAJANO

**A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA ATLETAS DO ALTO
RENDIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Trabalho de conclusão de curso
(Relato de Experiência) apresentado ao
Departamento do Curso de Bacharelado em
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção o
título de bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde Mental e Alto
rendimento.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE – PB
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

T768i Trajano, Klinsman Paulino.
A importância da saúde mental para atletas do alto rendimento [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Klinsman Paulino Trajano. - 2023.
25 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Psicologia do esporte. 2. Saúde mental. 3. Alto rendimento . I. Título

21. ed. CDD 796.01

KLINSMAN PAULINO TRAJANO

**A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL PARA ATLETAS DO ALTO RENDIMENTO:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção o título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde Mental e Alto rendimento.

Aprovado em: 06/06/2023

BANCA EXAMINADORA

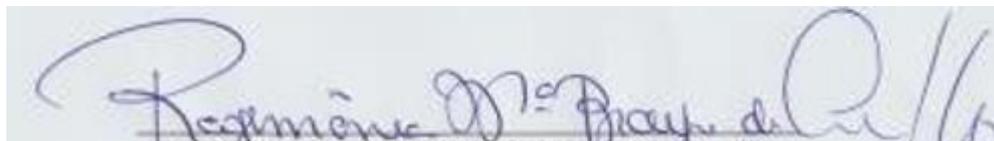


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Prof. Especialista Anny Sionara Lima de Moura Dantas (Examinadora)

Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho acadêmico ao meu amado pai, José Adeilton Trajano, que infelizmente não está mais entre nós. Sua presença e apoio sempre foram fontes de inspiração para mim. O seu sonho de me ver formado se tornou o meu também, sinto sua falta todos os dias, mas carrego seu espírito comigo em cada passo que dou. Este trabalho é uma pequena homenagem à sua memória. Obrigado por me ensinar a importância da dedicação e do esforço. Dedico este TCC a você, meu pai, com amor eterno.

RESUMO

Atualmente, observamos cada vez mais a importância de se ter uma saúde mental forte para atletas de alto rendimento, com o elevado nível de estresse causados pelas competições, atentamos atletas passando por algum tipo de transtorno mental que conseqüentemente venha a afetar o seu desempenho esportivo, ou fazendo até a desistir do esporte. Nesse estudo o tema escolhido para ser aprofundado é saúde mental para atletas de alto rendimento, sendo que essa é um assunto que vem ganhando força a cada ano que passa com mais casos de desportista que se abriram com essa questão. A partir disso, o estudo busca averiguar a importância da saúde mental, seus efeitos e a sua relação com o sucesso no esporte. O método utilizado nessa pesquisa é a revisão bibliográfica e documental, buscando por matérias em base de dados e outro tipo de conteúdo que possa proporcionar base teórica para o melhor entendimento da temática e discussão. Com isso, foi possível compreender que a saúde mental tem sim grande relação com o sucesso desportivo e também com seu bem estar geral do atleta, o estigma da sociedade sobre a saúde mental e a falta de conscientização sobre o tema pode ser fatores que limitam o atleta a busca esses cuidados, sendo que a saúde mental é fenômeno que interfere em como o atleta reage a exigências externas e internas, antes e durante as competições. A partir disso, pode-se concluir que a saúde mental tem um impacto direto no desempenho e na vida pessoal e privada de um atleta, a intervenção adequada quanto a problemas mentais advindas do esporte e aplicação de treinamentos mentais durante os treinamentos pode potencializar os resultados do atleta do alto rendimento, por isso a ajuda de um profissional adequado, como um psicólogo esportivo, é um ativo fundamental para o sucesso esportivo e qualidade de vida do atleta.

Palavras- chaves: psicologia do esporte; saúde mental; alto rendimento;

ABSTRACT

Currently, we see more and more the importance of having a strong mental health for high-performance athletes, with the high level of stress caused by competitions, we pay attention to athletes going through some type of mental disorder that consequently will affect their sports performance, or making up to give up the sport. In this study, the theme chosen to be deepened is mental health for high-performance athletes, and this is a subject that has been gaining strength with each passing year with more cases of sportsmen who opened up with this issue. From this, the study seeks to ascertain the importance of mental health, its effects and its relationship with success in sport. The method used in this research is the bibliographical and documentary review, searching for articles in databases and other types of content that can provide a theoretical basis for a better understanding of the theme and discussion. With this, it was possible to understand that mental health has a great relationship with sports success and also with the general well-being of the athlete, the stigma of society on mental health and the lack of awareness on the subject can be factors that limit the athlete seeks this care, and mental health is a phenomenon that interferes with how the athlete reacts to external and internal demands, before and during competitions. From this, it can be concluded that mental health has a direct impact on performance and on the personal and private life of an athlete, adequate intervention regarding mental problems arising from sport and application of mental training during training can enhance results. of the high-performance athlete, so the help of a suitable professional, such as a sports psychologist, is a fundamental asset for sports success and the athlete's quality of life.

Keywords: sport psychology; mental health; high yield;

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	METODOLOGIA.....	9
3	REVISÃO DE LITERUATURA	10
3.1	A importancia da saúde mental no atleta de alto rendimento.....	10
3.2	Os efeitos negativos da saúde mental	14
3.3	Algumas estrategias e treinamentos para melhora do rendimento.....	18
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
	REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, observamos cada vez mais a importância de se ter uma saúde mental forte para atletas de alto rendimento, com o elevado nível de estresse ou pressão causado pelas competições, o fato de se preparar mentalmente para tais pode ser um diferencial crucial para alcançar a vitória.

No contexto do alto rendimento o treinamento físico é o mais exigido por atletas, eles buscam intensivamente a perfeição exigindo seu corpo a altos níveis de esforço, com a evolução dos equipamentos e novos métodos de treino ficou cada vez mais nivelado a disputa entre competidores sejam eles individuais ou em esportes coletivos, com isso a busca por algo diferente que possa ajudá-los a se sobressair pelos demais ficou mais evidente.

Embora isso, a saúde mental é um tema pouco falado, até mesmo pelas mídias esportivas. Isso se mostra pelo fato de se ter a sensação que o desportista é um super-humano sem fraquezas, no imaginário social observamos o glamour a fama e a glória, mas a realidade é bem diferente, a maioria dos atletas sofrem por não conseguirem uma boa condição financeira, lesões que podem atrapalhar suas carreiras, estresse pela alta carga de treinamento isso tudo afetam a sua saúde mental e impossibilitam de se destacar no meio esportivo.

Não é de hoje que a saúde mental entrou mais em conceito entre os treinadores e preparadores físicos de atletas, nas décadas de 60 e 70 predominava uma abordagem baseada nos traços da personalidade dos atletas, onde as diferenças dos atletas eram atribuídas só ao seu traço de personalidade. No entanto, uma série de questões e limitações, sobretudo de ordem metodológica, começariam a ser apontadas a tal perspectiva, principalmente devido ao fato de os traços de personalidade explicarem apenas uma pequena percentagem de variabilidade no rendimento esportivo (Auweele et al., 1993; Morgan, 1978;1980; Renger, 1993; Silva, 1984; Vaeley, 1992).

No entanto também deve se ter uma preocupação com alguns transtornos gerados pela falta de uma boa saúde mental como o transtorno da depressão e da ansiedade que estão entre os mais comuns na população em geral como no atleta de alto rendimento, mas com treinamento mental pode-se amenizar ou até criar barreiras para evitar esses problemas.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo compreender que de fato a saúde mental tem sua importância para o atleta de alto rendimento.

Compreender como é importante a saúde mental para o atleta de alto rendimento,

falando sobre os efeitos negativos da saúde mental e Identificando quais processos ou treinamentos mentais os atletas podem utilizar para ter uma boa saúde mental.

A saúde mental como um todo e principalmente para os atletas de alto rendimento é de extrema importância, com ela podemos aumentar o nível de performance além de ajudar na saúde física.

Nesse contexto, o presente estudo mostrará como a saúde mental é fundamental para atletas de alto rendimento, apontando os benefícios de se procurar obter uma disposição mental de qualidade indicando como se pode adquirir através de treinamentos, e também evidenciar os pontos negativos as fraquezas que o esportista pode apresentar por não priorizar esse bem tão valioso para o mesmo.

2 METODOLOGIA

Esse estudo se caracteriza como uma pesquisa qualitativa de natureza descritiva, baseada em uma revisão bibliográfica e documental (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O método foi escolhido para proporcionar maior embasamento teórico acerca da temática em questão, buscando proporcionar novas visões sobre o que já foi abordado sobre a saúde mental para o atleta de alto rendimento e a sua relevância para o cenário do esporte.

Foi realizada uma busca dos termos “saúde mental”, “atleta de alto rendimento”, “importância da saúde mental” e “psicologia no esporte” nas plataformas Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Os artigos foram selecionados por ano de acordo com a relevância em relação ao tema, sendo a segunda avaliada pelo próprio autor.

Também vale ressaltar que foi dada preferência a artigos que estivessem nos idiomas português, inglês e espanhol, por serem línguas de maior domínio do autor principal do estudo.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Importancia da saude mental no atleta de alto rendimento

No decorrer dos últimos anos vem se destacando a importância da saúde mental para atletas de alto rendimento, desde as décadas de 60 e 70 com estudos baseados nos traços de personalidade passando pelas décadas de 80 e 90 onde se aprofundou mais sobre a saúde mental buscando não só analisar as características psicológicas dos atletas, mas também pela identificações de estratégias e padrões comportamentais utilizados antes e durante as competições, como eles se preparam mentalmente, qual nível de ansiedade que experienciam antes e durante a competição, como reagem e lidam com stress associado a disputa, ate que ponto tais fatores influenciam em sua performance.

Durante essa década também foi indiciado um estudo realizado por Morgan e Colaboradores (Morgan, 1979, 1989; Morgan & Costill, 1972; Morgan & Pollock, 1977; Morgan & Johnson, 1977, 1978). Onde envolveu atletas de elite e de nível mundial de 4 modalidades olímpicas, que permitiu identificar o perfil chamado de iceberg nos atletas bem sucedidos, utilizando um instrumento psicológico o *Profile of Mood States* (POMS) que destinava a avaliar seis dimensões do estado subjetivo do humor: tensão, depressão, irritação, vigor, fadiga e confusão. Com base na evidencia obtida desse estudo, Morgan (1985) propôs um “modelo de saúde mental do rendimento” especificando que “o sucesso no desporto esta inversamente correlacionado com a psicopatologia” ou, de outra maneira, que “a saúde mental positiva está diretamente correlacionada com o sucesso no desporto” (p. 71). Assim percebendo que “os atletas caracterizados como ansiosos, deprimidos, histéricos, neuróticos, introvertidos, retraídos, confusos, terão menos probabilidade de serem bem sucedidos num determinado desporto, do que um atleta de saúde mental positiva” (p. 78).

Seguindo essa linha de estudo outros autores também validaram através do perfil iceberg a correlação entre saúde mental e desempenho no esporte, no entanto com estudos recentes mostraram-se contrario a esse estudo como o caso de Renger (1993) que após uma revisão sobre os estudos já efetuados concluiu que o POMS e o perfil “iceberg” não são uteis para identificar características de personalidade que diferenciam níveis de capacidade, mas taram alguma utilidade para identificar as características que diferenciam o atleta do não- atleta.

Seguindo a mesma linha Rowley e colaboradores (1995) após uma analise de 33 estudos

que compararam os “scores” no POMS de atletas diferentes níveis de sucesso, concluíram que a utilidade do POMS para prever o sucesso desportivo, e no mínimo, questionável. Os resultados indicaram que, embora os atletas de alto nível tenham pontuações mais altas em vigor e energia e pontuações mais baixas em tensão, raiva, fadiga e confusão, essas diferenças não foram significativas o suficiente para prever com precisão o sucesso esportivo.

A meta-análise também destacou a necessidade de considerar outros fatores que podem influenciar o sucesso esportivo, como a habilidade técnica, o treinamento, a estratégia, a tática e o apoio social.

Além disso, os resultados sugeriram que o perfil de humor dos atletas pode mudar ao longo do tempo e em resposta a diferentes situações, o que pode afetar sua capacidade de lidar com o estresse e a pressão associados à competição.

Complementando o que foi descrito anteriormente, sobre a resposta a diferentes situações envolvendo o humor dos atletas, é possível entender a visão de Highlen e Bennett (1979) que propõem a diferença entre competências abertas (open-skills) e competências fechadas (closed-skills) que essas diferenças podem estar relacionadas às demandas físicas e mentais dos esportes de competência aberta e fechada. Esportes de competência aberta podem exigir mais adaptabilidade e rapidez na tomada de decisões, o que pode levar a um maior estresse e ansiedade pré-competição. Por outro lado, esportes de competência fechada podem ser mais previsíveis e requerer menos adaptação ao ambiente, o que pode levar a níveis mais baixos de estresse e ansiedade.

Assim, o processo antes e durante a competição não só depende de fatores físicos e táticos, mas também mentais e capacidade de adaptação a cada adversidade sendo ela interna ou externa, um fator importante a se destacar é a resistência mental como evidencia o estudo de Goss (1994) apresentou, em primeiro lugar, que os atletas resistentes (mentalmente), comparativamente aos menos resistentes, experienciavam menores sentimentos de tensão, depressão, irritação, fadiga e confusão e níveis mais elevados de vigor psíquico, ao longo da época e enquanto sujeitos a sobre treino. Além disso, níveis superiores de resistência, estavam associados a níveis mais elevados de comportamento adaptativos de confronto, por parte dos atletas.

Pode-se observar que os processos cognitivos desempenham um papel crucial no desempenho esportivo. Segundo Weinberg e Gould (2015), a cognição pode ser definida como "os processos mentais envolvidos na percepção, atenção, memória, raciocínio, tomada de decisão e resolução de problemas". Dentre esses aspectos ressalta-se a importância da atenção

para o desempenho esportivo. Conforme destacado por Farrow e Abernethy (2003), a atenção é uma habilidade cognitiva fundamental para os atletas, pois permite que eles se concentrem nas informações relevantes para a execução de suas atividades e ignorem informações irrelevantes. A habilidade de dividir a atenção também é importante para os atletas, pois eles muitas vezes precisam realizar múltiplas tarefas simultaneamente durante a competição.

Outro aspecto relevante é a memória, que pode afetar significativamente o desempenho esportivo. Como destacam Ranganathan e Carlton (2007), a memória é essencial para o aprendizado motor e para a habilidade de relembrar estratégias e técnicas importantes durante a competição. A memória de trabalho, em particular, é importante para os atletas, pois permite que eles mantenham informações relevantes em mente enquanto executam uma tarefa.

A tomada de decisão também é um aspecto crucial da cognição para os atletas. Como destaca Williams e Ericsson (2005), os atletas de alto nível são capazes de tomar decisões rápidas e precisas durante a competição, com base em sua experiência anterior e nas informações sensoriais disponíveis. A habilidade de antecipar e prever as ações dos oponentes também é importante para os atletas, permitindo-lhes reagir rapidamente a situações imprevisíveis.

Também vale salientar a imagética mental para o desempenho esportivo. Como destacado por Richardson (2005), a imagética mental é uma técnica que envolve a criação de imagens mentais vívidas e realistas de uma tarefa, a fim de melhorar o desempenho e a confiança dos atletas. A imagética mental pode ser usada para melhorar a técnica, a precisão, a força e a resistência dos atletas.

Além dos processos cognitivos que são importantes para a melhora do desempenho esportivo, as habilidades psicológicas também fazem parte desse conjunto de fatores mentais, que possibilitam o atleta a desempenhar sua performance a níveis mais elevados. De acordo com Martin et al. (2001), as habilidades psicológicas podem ser definidas como "os processos mentais e as características pessoais que afetam o desempenho, o bem-estar e o desenvolvimento pessoal". Dentre elas uma das habilidades importante é a autoconfiança no desempenho esportivo. Segundo Vealey (2001), a autoconfiança é um fator crucial para o sucesso em esportes de alto rendimento, pois permite que os atletas enfrentem desafios e mantenham o foco em suas metas.

Vealey (2001) destaca que a autoconfiança pode afetar o desempenho esportivo de várias maneiras. Em primeiro lugar, a autoconfiança pode influenciar a motivação do atleta, pois aqueles que são mais autoconfiantes tendem a se sentir mais motivados e engajados em

suas atividades esportivas. Além disso, a autoconfiança pode ajudar os atletas a lidar com situações estressantes e desafiadoras durante a competição, que isso se enfatiza outro aspecto relevante que é a capacidade de lidar com a pressão, que pode afetar negativamente o desempenho dos atletas. Como destaca Weinberg e Gould (2015), a habilidade de lidar com a pressão é uma competência psicológica importante para os atletas de elite, já que eles enfrentam constantemente situações desafiadoras e precisam estar preparados para lidar com a pressão e o estresse.

Também outro ponto importante é a motivação para o desempenho esportivo. De acordo com Deci e Ryan (2002), a motivação é uma força interna que impulsiona um indivíduo a se engajar em uma atividade específica. No contexto do esporte, a motivação é um fator-chave que pode influenciar o desempenho e o sucesso dos atletas.

Segundo Deci e Ryan (2002), existem dois tipos de motivação: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca. A motivação intrínseca refere-se ao desejo interno de um indivíduo de se envolver em uma atividade por causa de sua própria experiência gratificante. Já a motivação extrínseca refere-se à influência de fatores externos, como prêmios e recompensas, na motivação de um indivíduo para se envolver em uma atividade.

É importante entender os diferentes tipos de motivação no contexto esportivo. A motivação intrínseca, baseada na experiência gratificante da atividade em si, é mais eficaz para promover o comprometimento e a satisfação dos atletas, enquanto a motivação extrínseca, baseada em fatores externos como prêmios e recompensas, pode ser útil para motivar os atletas a curto prazo, mas pode levar a uma dependência excessiva de recompensas externas.

Compreender os diferentes tipos de motivação pode ajudar treinadores e psicólogos do esporte a promover a motivação intrínseca dos atletas, oferecendo feedback positivo e construtivo e incentivando a autonomia e o senso de competência em relação às habilidades esportivas.

Outra competência psicológica considerável é a resiliência. Como destaca Fletcher e Sarkar (2012), a resiliência é a capacidade de enfrentar e superar adversidades e desafios, e é uma habilidade psicológica crucial para os atletas de alto nível, que enfrentam regularmente situações de fracasso e incerteza. A resiliência refere-se à capacidade de um indivíduo de lidar com o estresse e superar as dificuldades, mantendo-se motivado e focado em seus objetivos. Para os atletas, a resiliência pode ser um fator determinante para superar lesões, pressões competitivas e outras adversidades que podem afetar negativamente o desempenho.

Além disso, a resiliência pode ser desenvolvida por meio de estratégias específicas de

treinamento mental. Fletcher e Sarkar (2012) destacam a importância de ensinar aos atletas habilidades de regulação emocional, como a atenção plena e a visualização positiva, para ajudá-los a lidar com o estresse e aumentar sua resiliência. Também é importante para os atletas aprenderem a estabelecer metas realistas e trabalhar em sua autoconfiança, a fim de fortalecer sua capacidade de lidar com a adversidade.

Portanto, percebe-se por vários estudos dos processos e competências psicológicas, demonstram que a saúde mental é tão importante quanto o físico para um atleta de alto rendimento, é interessante que os clubes, instituições e até mesmo os atletas busquem mais esse conhecimento juntamente com profissionais de educação física e treinadores fazendo um trabalho conjunto com psicólogos do esporte para ajudar ainda mais o desempenho do seu desportista.

3.2 Os efeitos negativos da saúde mental

A saúde mental é um aspecto crítico na vida de um atleta de alto rendimento, sendo capaz de influenciar seu desempenho e bem-estar geral. Enquanto uma boa saúde mental pode ajudar os atletas a ter melhor desempenho, maior resiliência e melhor capacidade de gerenciar o estresse, problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, lesões, problemas de imagem corporal e pressão externa, podem ter impactos negativos no desempenho dos atletas.

As demandas do esporte de alto rendimento como: vida fora de casa, ausência de uma rede social de apoio íntima e afetiva, pressão interna e externa para alcançar resultados, restrições alimentares, uso de substâncias para melhorar o desempenho, lesões, overtraining e burnout podem produzir um elevado nível de estresse e, conseqüentemente, afetar a saúde mental dos atletas (GOUTTEBARGE et al., 2019; GULLIVER et al., 2015; RICE et al., 2019; REARDON et al., 2019). Desse modo, compreender os efeitos negativos da saúde mental se torna um ponto importante para atletas e treinadores, que podem trabalhar esses aspectos com um psicólogo do esporte a fim de amenizar o máximo possível, fornecendo suporte e recursos para ajudar os desportistas a lidar com esses transtornos.

Após melhor contextualizados os tópicos que seguiram este estudo, pode-se observar que vários estudos para compreender a saúde mental de atletas de alto rendimento focam na compreensão de transtornos através de instrumentos específicos, entre os transtornos mais pesquisados são os transtornos depressivos, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares,

abuso de álcool e outras drogas e distúrbio do sono. Outro problema adveniente é o estresse mental. Sintomas mentais, como estresse, podem causar mudanças de atenção, distração e aumento da autoconsciência de que tudo pode interferir no desempenho e predispor um atleta a lesão e má recuperação (Putukian, 2016).

De acordo com a revisão integrativa de Colagrai, Nascimento e Fernandes (2022), sobre “A saúde mental no atleta de alto rendimento” o tema mais pesquisado entre os estudos analisados foi a depressão. A depressão é um problema comum entre os atletas de alto rendimento, com taxas de prevalência que variam de 6,3% a 45%. A revisão destaca que as causas para o desenvolvimento da depressão em atletas incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais, como histórico familiar, estresse, lesões, pressão para o desempenho e desequilíbrio hormonal. Segundo os autores, "o estresse excessivo e as demandas psicológicas podem afetar a percepção do atleta em relação ao seu desempenho e autoestima, levando à depressão".

Compreendes-se que os sintomas da depressão nos atletas podem incluir fadiga, falta de motivação, insônia, irritabilidade e mudanças no apetite. Esses sintomas podem afetar negativamente o desempenho do atleta e seu bem-estar geral. Por isso, é importante reconhecer esses sintomas e procurar ajuda profissional para o diagnóstico e tratamento adequados. O tratamento da depressão em atletas de alto rendimento pode ser complexo, envolvendo uma combinação de terapia, medicamentos e mudanças no estilo de vida. Segundo os autores, "os atletas podem se beneficiar de tratamentos não farmacológicos, como terapia cognitivo-comportamental, terapia ocupacional, yoga, meditação e atividade física".

Outro transtorno eminente nas pesquisas é o da ansiedade, que como o da depressão causa muitos problemas para o atleta. De acordo com o estudo "Prevalência de transtornos mentais comuns em atletas de alto rendimento" de Horta et al. (2019), a prevalência do transtorno de ansiedade em atletas pode variar de 2,2% a 40%, com taxas mais altas observadas em esportes individuais em comparação com esportes coletivos. A pressão para alcançar o sucesso, competir em alto nível e enfrentar a incerteza em relação à carreira podem contribuir para a ansiedade em atletas.

Os sintomas de ansiedade em atletas podem incluir medo excessivo, nervosismo, preocupação constante, inquietação, insônia, tensão muscular e fadiga. Assim a identificação precoce dos sintomas e a intervenção imediata são fundamentais para o tratamento eficaz da ansiedade em atletas.

Em relação às opções de tratamento para a ansiedade em atletas, o estudo "Avaliação e tratamento de transtornos de ansiedade em atletas" de Petrie & Sabiston (2010) destaca que a

terapia cognitivo-comportamental pode ser uma abordagem eficaz. Os autores explicam que essa terapia pode ajudar a identificar e modificar pensamentos e comportamentos negativos, além de ensinar técnicas de gerenciamento de estresse e estratégias de enfrentamento.

Outra opção de tratamento para a ansiedade em atletas é o exercício físico. O estudo "Efeitos do exercício físico na ansiedade em atletas de alto rendimento" de Freitas et al. (2018) destaca que o exercício pode ajudar a reduzir a ansiedade em atletas, além de melhorar a capacidade de lidar com o estresse.

Os transtornos alimentares também são um ponto de atenção. De acordo com Alves et al. (2015), a prevalência de transtornos alimentares em atletas pode variar de 12% a 45%, o que destaca a importância de se compreender as causas e consequências do problema.

Sundgot-Borgen & Torstveit (2010) destacam que o transtorno alimentar pode ter efeitos negativos na performance do atleta e levar a lesões, além de ter impacto na qualidade de vida. O tratamento, portanto, deve ser individualizado e envolver uma equipe multidisciplinar, incluindo médicos, nutricionistas e psicólogos.

Huang & Nichols (2014) destacam que a prevenção do transtorno alimentar em atletas envolve a promoção de um ambiente esportivo saudável, com ênfase na diversidade de corpos e na aceitação de diferentes tamanhos corporais. Além disso, a educação sobre nutrição e a criação de programas de apoio para atletas que enfrentam problemas com alimentação e imagem corporal são medidas importantes.

Mais um ponto relevante a ser considerável é o abuso de álcool e drogas. Segundo o estudo de Gouttebargue et al. (2015), atletas de elite apresentam maior risco de abuso de álcool e drogas em comparação à população em geral. A pressão para alcançar resultados e lidar com as demandas do esporte de alto rendimento pode contribuir para o desenvolvimento desses comportamentos de risco.

Além disso, o abuso de álcool e drogas pode ter efeitos negativos na performance do atleta, incluindo maior risco de lesões e diminuição da capacidade atlética (Clark & Horton, 2014). O uso de substâncias também pode ter impactos na saúde mental do atleta, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão (Bianco & Mallia, 2013)

Diante disso, é fundamental que sejam implementadas medidas preventivas para reduzir o risco de abuso de álcool e drogas em atletas de alto rendimento. A criação de programas de educação e conscientização sobre o uso de substâncias, assim como a promoção de um ambiente esportivo saudável e a identificação precoce de problemas, são algumas das medidas recomendadas (Gouttebargue et al., 2015).

Portanto, compreende-se que o abuso de álcool e drogas é um ponto relevante na saúde mental dos atletas de alto rendimento e que a prevenção e o tratamento adequado são fundamentais para garantir o bem-estar e a performance desses indivíduos.

Não menos importante mas também presente em algumas pesquisas de estudos se encontra o distúrbio do sono. Segundo Colagrai, Nascimento e Fernandes (2022) em sua revisão integrativa, as demandas do esporte de alto rendimento podem afetar negativamente o sono dos atletas, como o excesso de treinamento, a competição frequente, as viagens e a pressão para alcançar resultados. Além disso, o uso de substâncias para melhorar o desempenho, como a cafeína, pode afetar o sono dos atletas.

Outros autores também enfatizam a importância do sono para o desempenho atlético e a saúde mental dos atletas. Segundo Venter e Maritz (2017), a privação de sono pode levar à fadiga, diminuição da motivação, redução da concentração e aumento do risco de lesões. Já o sono adequado pode ajudar no processo de recuperação do corpo, melhorar o humor e a capacidade cognitiva.

Seguindo o mesmo argumento. De acordo com Bird e Cochen (2016), os atletas de alto rendimento são particularmente vulneráveis a distúrbios do sono devido às demandas físicas e mentais do esporte, além de fatores como jet lag, estresse e uso de substâncias para melhorar o desempenho. Esses autores afirmam que o sono é crucial para a recuperação e reparação do corpo, além de ser importante para a consolidação da memória e do aprendizado.

Portanto, é importante que os atletas de alto rendimento tenham uma boa higiene do sono e recebam orientação adequada para lidar com o distúrbio do sono. Estratégias como a criação de um ambiente propício ao sono, a prática de técnicas de relaxamento e a limitação do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir podem ser eficazes na promoção do sono adequado em atletas de alto rendimento.

O estresse mental é mais outro efeito negativo da saúde mental, que é uma condição mais comum em atletas de elite, e pode ter consequências significativas para o desempenho esportivo e a saúde mental geral. Uma revisão sistemática realizada por Hamlin et al. (2016) avaliou a prevalência de estresse em atletas de elite de diferentes modalidades esportivas, e encontrou que a maioria dos atletas relatou sintomas de estresse, como ansiedade, irritabilidade e baixa autoestima. Além disso, a revisão apontou que o estresse mental pode ser influenciado por fatores como pressão para o desempenho, lesões, conflitos com treinadores e outros membros da equipe, e problemas pessoais.

Outro estudo realizado por Figueiredo et al. (2020) avaliou a relação entre estresse e

desempenho esportivo em atletas de natação de alto nível, e encontrou que o estresse estava significativamente relacionado à diminuição do desempenho, além de afetar negativamente a qualidade de vida dos atletas.

Já o estudo de Finkenberg et al. (2019) analisou a eficácia de diferentes intervenções psicológicas para reduzir o estresse em atletas de elite, e encontrou que a terapia cognitivo-comportamental e a meditação mindfulness foram as abordagens mais eficazes para reduzir os sintomas de estresse em atletas de elite.

Portanto, é importante que os atletas de elite, assim como suas equipes de treinamento e profissionais de saúde, estejam atentos aos sintomas de estresse mental e busquem intervenções apropriadas para reduzir esses sintomas e evitar que os atletas se afastem dos esportes por esses aspectos. É importante ressaltar que as causas de afastamento podem ser multifatoriais e variar de acordo com cada indivíduo e contexto esportivo. Cada caso precisa ser avaliado individualmente para entender as razões específicas do afastamento. Também é importante as intervenções adequadas para a melhorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida geral dos atletas.

3.3. Algumas estratégias e treinamentos para melhora do rendimento

Buscando a melhora do rendimento do desportista de elite podemos se aprofundar em algumas estratégias mentais para o sucesso do mesmo, como já visto na questão dos efeitos negativos da saúde mental com os transtornos advindos das demandas do esporte de alto desempenho, é importante a ajuda ao esportista para que ela possa vir a desempenhar no seu melhor nível.

O artigo "Mindfulness e o esporte competitivo: a importância para o esporte de alto rendimento" de Oliveira e Padovani (2019) discute a aplicação da técnica de mindfulness no contexto do esporte de alto rendimento. Segundo os autores, a prática regular de mindfulness pode trazer benefícios para o desempenho atlético, assim como para a saúde mental e bem-estar dos atletas.

A literatura tem demonstrado que a prática de mindfulness pode ajudar os atletas a lidar com o estresse e a ansiedade associados ao desempenho esportivo de alto nível (Lehrer et al., 2016; Hwang et al., 2017; Zeng et al., 2018). Além disso, a técnica pode aumentar a capacidade de atenção e concentração dos atletas, melhorar a regulação emocional e promover a

recuperação física e mental após o treino e competições (Scott-Hamilton et al., 2016; Cruz-Ferreira et al., 2017).

Outros autores também destacam a importância do mindfulness no contexto do esporte de alto rendimento. Segundo Bühlmayer et al. (2017), a prática regular de mindfulness pode ajudar os atletas a lidar com a pressão e as expectativas externas, assim como a desenvolver uma atitude de aceitação e resiliência frente aos resultados positivos e negativos. Já Schaal et al. (2011) defendem que o mindfulness pode ajudar os atletas a desenvolver uma relação mais saudável com o seu corpo e a sua alimentação, prevenindo o surgimento de transtornos alimentares.

Portanto, é possível concluir que a técnica de mindfulness pode trazer benefícios significativos para a saúde mental e desempenho atlético dos atletas de alto rendimento. A aplicação dessa técnica pode ser considerada uma importante estratégia de promoção de saúde mental no contexto do esporte de alto rendimento.

Além do mindfulness outras técnicas também são eficazes para enfrentar alguns transtornos como ansiedade e estresse. De acordo com Mesquita et al. (2019), as técnicas de relaxamento são amplamente utilizadas em intervenções psicológicas em atletas, e têm como objetivo reduzir a tensão muscular, diminuir os níveis de ansiedade e promover a recuperação física e mental do atleta. Além disso, Pacheco et al. (2019) destacam a eficácia da reestruturação cognitiva no manejo da ansiedade em atletas, pois ajuda a identificar e mudar pensamentos disfuncionais que interferem no desempenho.

É importante lembrar que cada atleta tem necessidades individuais e um tratamento personalizado pode ser mais eficaz. Conforme ressaltado por Scalon et al. (2020), "o tratamento individualizado é importante para atender às necessidades específicas do atleta, que podem variar de acordo com a modalidade esportiva, o nível de habilidade e o contexto competitivo".

A terapia cognitivo-comportamental é outra técnica que pode ser utilizada no trabalho psicológico geral para o esporte de alta competição. Segundo Corrêa et al. (2016), essa abordagem tem como objetivo ajudar o atleta a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que possam estar prejudicando seu desempenho esportivo.

Na TCC, o terapeuta trabalha em conjunto com o paciente para identificar pensamentos negativos e crenças limitantes que possam estar prejudicando sua saúde mental e seu bem-estar. Uma vez identificados esses pensamentos e crenças, o terapeuta ajuda o paciente a desenvolver estratégias para substituí-los por pensamentos mais positivos e realistas.

Além disso, a TCC também trabalha com o comportamento do paciente, buscando

identificar comportamentos disfuncionais que possam estar perpetuando seus problemas. O terapeuta ajuda o paciente a identificar alternativas mais saudáveis de comportamento e a desenvolver habilidades para implementá-las em sua vida.

Por exemplo, o terapeuta pode ajudar o atleta a identificar pensamentos negativos, como "eu não sou bom o suficiente", e substituí-los por pensamentos mais positivos e realistas, como "eu sou capaz de superar desafios e alcançar meus objetivos". Além disso, o terapeuta também pode ajudar o atleta a desenvolver habilidades para lidar com situações de estresse e pressão, como a visualização mental e a respiração diafragmática.

Outra técnica que pode ser utilizada no trabalho psicológico geral é o biofeedback. De acordo com Neive et al. (2017), o biofeedback é uma técnica que utiliza equipamentos eletrônicos para medir e fornecer informações em tempo real sobre as funções fisiológicas do corpo, como a frequência cardíaca, a temperatura da pele, a atividade muscular e a respiração. Essas informações são apresentadas visualmente ao paciente, permitindo que ele possa aprender a controlar essas funções e melhorar sua saúde física e mental.

O biofeedback pode ser utilizado para uma variedade de condições de saúde, incluindo dores de cabeça, transtornos de ansiedade, distúrbios do sono e dor crônica. Na prática esportiva, o biofeedback também tem sido utilizado para ajudar atletas a aprimorar seu desempenho e reduzir o estresse e a ansiedade relacionados à competição.

Segundo Neive et al. (2017), a utilização do biofeedback no esporte pode ajudar os atletas a melhorar sua consciência corporal, identificar e corrigir padrões de respiração inadequados, reduzir a tensão muscular e controlar a ansiedade e o estresse pré-competitivo. Além disso, o biofeedback também pode ser utilizado para ajudar os atletas a desenvolver a habilidade de entrar em um estado de fluxo mental, caracterizado pela concentração total e pelo desempenho de alta qualidade.

Uma das formas mais comuns de biofeedback utilizadas no esporte é a neurofeedback, que se concentra na medição e no treinamento das ondas cerebrais do atleta. O neurofeedback pode ajudar os atletas a aumentar sua capacidade de concentração e a reduzir a distração mental, o que pode resultar em melhor desempenho durante a competição.

A hipnose também pode ser uma técnica útil no trabalho psicológico geral para o esporte de alta competição. Segundo Silva et al. (2018) a hipnose é uma técnica que utiliza sugestões verbais e não-verbais para induzir um estado alterado de consciência, no qual o paciente se torna mais receptivo a sugestões e alterações comportamentais.

A hipnose pode ser utilizada para uma variedade de condições de saúde, incluindo

ansiedade, depressão, transtornos alimentares e dor crônica.

Na prática esportiva, a hipnose tem sido utilizada para ajudar atletas a aprimorar seu desempenho, reduzir o estresse pré-competitivo e desenvolver habilidades de visualização e concentração. Segundo Silva et al. (2018), a hipnose pode ajudar os atletas a entrar em um estado de relaxamento profundo, no qual eles podem acessar seus recursos internos e se concentrar no desempenho durante a competição.

Além disso, a hipnose também pode ser utilizada para ajudar os atletas a superar bloqueios mentais e aprimorar sua autoconfiança. A hipnose pode ser utilizada para ajudar os atletas a identificar e lidar com crenças limitantes e padrões mentais negativos que podem estar impedindo seu desempenho. Através da hipnose, os atletas podem desenvolver uma nova perspectiva sobre suas habilidades e capacidades, aumentando assim sua autoconfiança e seu desempenho.

É importante ressaltar que a hipnose não é uma técnica invasiva e pode ser aplicada em conjunto com outras técnicas terapêuticas. Segundo Silva et al. (2018), a hipnose pode ser especialmente útil para os atletas que estão enfrentando lesões ou que estão passando por uma fase de recuperação, pois pode ajudá-los a lidar com a dor e a ansiedade associadas a essas condições.

Por fim, é importante destacar que o trabalho psicológico geral não é apenas para atletas que apresentam problemas emocionais ou psicológicos, mas também é importante para atletas que estão em bom estado psicológico, pois o objetivo é desenvolver habilidades que possam ser úteis em situações de alta pressão e estresse. Como afirmam Schinke et al. (2018), "os atletas podem precisar de apoio psicológico, independentemente de seu nível de desempenho ou de seu estado mental atual".

Diante disso, pode-se concluir que o trabalho psicológico geral é uma importante estratégia para o sucesso do atleta de alto nível, e que a psicologia do esporte oferece diversas técnicas e abordagens que podem ser úteis nesse processo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, com esse estudo foi possível observar que a saúde mental é extremamente importante para atletas de alto rendimento, pois o desempenho esportivo está diretamente ligado à saúde mental e emocional do atleta. Os atletas de alto nível enfrentam muitas pressões e desafios, tanto físicos como mentais, e é crucial que eles estejam em um bom estado mental para lidar com essas demandas.

A saúde mental pode afetar diretamente o desempenho dos atletas, pois o estresse, a ansiedade, a depressão e outros problemas mentais podem afetar a concentração, a motivação e a capacidade de tomar decisões corretas durante as competições. Atletas que não estão em um bom estado mental podem experimentar desempenho abaixo do esperado ou até mesmo falhar em competições importantes.

Além disso, a pressão constante para atingir altos níveis de desempenho pode levar a lesões físicas e doenças mentais, como transtornos de ansiedade e depressão. A falta de suporte psicológico e emocional pode resultar em problemas ainda mais graves, como o abuso de substâncias, o que pode prejudicar ainda mais a saúde do atleta.

Com base nisso, podemos ver que alguns treinamentos mentais como o *mindfulness* e a terapia cognitivo comportamental entre outros são essenciais para o sucesso do atleta, podendo ajudá-los a superar alguns problemas e criar barreiras para evitá-los eventualmente, entendendo que não apenas atletas que estejam passando por dificuldades ou fase ruim necessitem de ajuda mental mas também os que estão em bom estado psicológico, pois o objetivo é desenvolver habilidades que possam ser úteis em situações de alta pressão e estresse gerados antes e durante a competição.

Por isso, é essencial que os atletas se preocupem mais com a saúde mental, buscando quebrar o estigma da sociedade em volta da saúde mental e desenvolver o pensamento de se cuidar e não ficar preso a crenças limitantes como a cultura de demonstrar fraqueza diante as expectativas criadas pelos fãs ou patrocinadores ou achar que só o desempenho físico iram lhe proporcionar performance de alto nível, é fundamental que os atletas de alto rendimento recebam atenção adequada à sua saúde mental e emocional, com acesso a serviços de apoio e tratamento psicológico. A saúde mental dos atletas é crucial não apenas para sua performance no esporte, mas também para sua qualidade de vida e bem-estar geral.

REFERÊNCIAS

CRUZ, José Fernando A., Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. Universidade do Minho. Centro de Estudos em Educação e Psicologia (CEEP)

Auweele, Y. V., Bakker, F. C., Oudenhoven, N., & Heel, J. V. (1993). The personality characteristics of successful athletes: a comparison between elite and non-elite athletes. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 329-336.

Morgan, W. P. (1978). Personality characteristics of successful and less successful male marathoners. *Medicine and Science in Sports*, 10(2), 73-76.

Morgan, W. P. (1980). Psychological factors influencing the performance of elite distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 11(1), 25-42.

Renger, R. (1993). Athletic identity and its relation to exercise behavior: scale development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 360-375.

Silva, J. M. (1984). Psychological assessment in coaching and sport. *Quest*, 36(2), 154-169.

Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Open and closed competition environments: The effects on psychological stress and performance. *Journal of Sport Psychology*, 1(3), 196-211.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed, 2012

MORGAN, W. P. et al. psychological characteristics of elite and world-class athletes from four competitive sports. *International Journal of Sport Psychology*, v. 10, n. 3, p. 121-134, 1979.

MORGAN, W. P.; COSTILL, D. L. Selected psychological characteristics and their relationship to performance among elite distance runners. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 12, n. 2, p. 53-57, 1972.

MORGAN, W. P.; POLLOCK, M. L. Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 301, n. 1, p. 382-403, 1977.

MORGAN, W. P.; JOHNSON, R. W. Psychosocial factors influencing the outcome of athletic competition: a review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 18, n. 4, p. 357-374, 1978.

RENGER, R. The utility of Profile of Mood States (POMS) as a tool to evaluate individual differences in mood among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 15, n. 4, p. 394-406, 1993.

ROWLEY, D. A. et al. Usefulness of the Profile of Mood States for monitoring changes in mood of training athletes. *The International Journal of Sport and Society*, v. 6, n. 2, p. 117-126, 1995.

HIGHLEN, P. S.; BENNETT, B. B. The effects of athletic participation on the academic achievement of high school students. *Sociology of Education*, v. 52, n. 2, p. 71-83, 1979.

GOSS, S. R. et al. Mental toughness and coping strategies in successful big wave surfers. *Journal of Sport Behavior*, v. 33, n. 2, p. 144-167, 2010.

GOUTTEBARGE, V. et al. A consensus statement on how to conduct and report on systematic reviews in psychology. *Psychological Methods*, v. 24, n. 2, p. 261-272, 2019.

GULLIVER, A. et al. What do athletes want from a sport psychology consultant? Affective outcomes, expertise and the role of trust. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 22, p. 221-229, 2015.

RICE, S. M. et al. Mental health training for high-performance sport: a phased approach to athlete well-being and performance outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, v. 13, n. 2, p. 157-173, 2019.

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

PUTUKIAN, M. The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, v. 50, n. 3, p. 145-148, 2016.

COLAGRAI, F. M.; NASCIMENTO, J. V.; FERNANDES, H. M. Saúde mental no atleta de alto rendimento: uma revisão integrativa. *Conexões*, v. 20, n. 2, p. 31-44, 2022.

HORTA, R. L. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 25, n. 6, p. 479-482, 2019

OLIVEIRA, D. F.; PADOVANI, R. Mindfulness e o esporte competitivo: a importância para o esporte de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 41, n. 2, p. 172-178, 2019.

LEHRER, P. M. et al. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Frontiers in Psychology*, v. 7, p. 932, 2016.

HWANG, J. et al. Effects of mindfulness-based intervention on psychological and physiological changes in college students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 15, n. 2, p. 156-165, 2017.

ZENG, X. et al. Mindfulness and athletic performance: a critical review. *Journal of Pacific Rim Psychology*, v. 12, e19, 2018.

SCOTT-HAMILTON, J. et al. The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents-a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 57, n. 7, p. 790-801, 2016.

- CRUZ-FERREIRA, A. et al. Effects of yoga on physical and mental health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2017, p. 1-8, 2017.
- BÜHLMAYER, L. et al. Mindfulness-based interventions in competitive sport: a narrative review. *Journal of Happiness Studies*, v. 18, n. 5, p. 1415-1438, 2017.
- SCHAAL, K. et al. Eating disorder symptoms and prevention efficacy in rock climbing athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 33, n. 6, p. 828-846, 2011.
- MESQUITA, R. A. et al. Técnicas de relaxamento em intervenções psicológicas em atletas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 1, p. 11-24, 2019.
- PACHECO, L. R. et al. Eficácia da reestruturação cognitiva no manejo da ansiedade em atletas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 8, n. 3, p. 22-36, 2019.
- SCALON, J. D. et al. Abordagem cognitivo-comportamental para o tratamento dos transtornos mentais no esporte: uma revisão sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 19, n. 2, p. 1-10, 2020.
- CORRÊA, J. A. et al. Terapia cognitivo-comportamental no esporte. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 36, n. 2, p. 371-385, 2016.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Efeitos da prática de atenção plena em parâmetros relevantes para o desempenho e resultados de desempenho em esportes: uma revisão meta-analítica. *Medicina Esportiva*, 47(11), 2309-2321.
- Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Barbosa, T., & Duarte-Mendes, P. (2017). Intervenções baseadas em mindfulness no esporte: uma revisão sistemática. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(5), 645-660.
- Hwang, JH, Kim, J. e Park, SG (2017). Os efeitos da meditação mindfulness na ansiedade e depressão em estudantes internacionais coreano-chineses na Coreia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(2), 486-494.
- Lehrer, HM, Schneekloth, LH e Felleman, BI (2016). Intervenções baseadas em mindfulness na psicologia do esporte. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2), 119-147.