

FACULDADE ENSIN.E
LUCAS DAVID AVELINO

**COMO A SAÚDE MENTAL INFLUENCIA NA PRÁTICA E NO
DESEMPENHO ESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO?**

JUIZ DE FORA/ MG
2025

FACULDADE ENSIN.E
LUCAS DAVID AVELINO

**COMO A SAÚDE MENTAL INFLUENCIA NA PRÁTICA E NO
DESEMPENHO ESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO?**

Artigo apresentado à Faculdade Ensin.e,
como requisito parcial para a conclusão do
Curso de Graduação em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Carlos Gabriel Lade

JUIZ DE FORA/MG

2025

COMO A SAÚDE MENTAL INFLUENCIA NA PRÁTICA E NO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ALTO RENDIMENTO?

RESUMO

A saúde mental no esporte de alto rendimento tem recebido crescente atenção nos últimos anos, evidenciando a importância do bem-estar psicológico para atletas de elite. Esses atletas enfrentam pressões significativas para alcançar resultados excepcionais, lidando com altas expectativas, rotinas intensas de treinamento, competições frequentes e exposição pública, fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de problemas psicológicos. Historicamente, o treinamento esportivo prioriza aspectos físicos, técnicos e táticos, negligenciando a saúde mental. Contudo, nas últimas décadas, observa-se uma mudança nesse cenário, com maior reconhecimento do papel dos fatores psicológicos no desempenho de excelência. Este estudo realizou uma revisão de literatura nas bases PubMed, SciELO e Google Scholar, selecionando artigos dos últimos cinco anos com os descritores "saúde mental", "alto rendimento" e "desempenho esportivo". Após aplicar critérios de inclusão (textos completos, publicados em português/inglês e foco em atletas), nove artigos foram analisados. Os resultados apontaram quatro eixos temáticos principais: (1) prevalência e manifestações de problemas de saúde mental em atletas, mostrando que eles não são necessariamente mais resilientes que não atletas, com variações entre modalidades e gêneros; (2) impacto do treinamento intensivo na saúde mental, relacionando excesso de carga a sintomas psicológicos e queda de desempenho; (3) modelos de intervenção e abordagens terapêuticas, destacando estratégias interdisciplinares adaptadas ao contexto esportivo; e (4) aplicações da psicologia do esporte em outros campos, sugerindo benefícios de técnicas de treinamento mental para a saúde em geral. O Comitê Olímpico Internacional recomenda cuidados proativos, como avaliações regulares e acesso a suporte especializado. Esta revisão ressalta a urgência de integrar saúde mental e física no esporte de alto rendimento, visando tanto o bem-estar quanto o desempenho competitivo.

Palavras-chave: Saúde mental; esporte de alto rendimento; psicologia do esporte.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental no esporte de alto rendimento tem recebido crescente atenção nos últimos anos, demonstrando um reconhecimento da importância do bem-estar psicológico para atletas de elite. Os esportistas de alto nível estão constantemente submetidos a pressões significativas para alcançar resultados expressivos, convivendo com altas expectativas, rotinas intensas de treinamento, competições frequentes e exposição pública, o que pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental.^[1]

O esporte de alto rendimento é caracterizado pela busca constante da excelência e superação de limites, demandando dos atletas não apenas um preparo físico exemplar, mas também uma estrutura psicológica resiliente e adaptativa. Neste contexto altamente competitivo, a saúde mental surge como um fator fundamental na determinação do desempenho esportivo, influenciando diretamente na capacidade do atleta de expor seu potencial técnico e tático.^[1]

Atletas de elite, treinadores e equipes multidisciplinares enfrentam desafios psicológicos únicos influenciados pelas exigências do ambiente competitivo. Apesar da crescente conscientização, ainda existe um preconceito considerável em torno dos transtornos mentais no contexto esportivo, onde valores como força, resistência e controle emocional são frequentemente enfatizados ^[2]. Esta cultura pode dificultar que atletas e profissionais busquem ajuda quando necessário, potencializando problemas que poderiam ser tratados precocemente.

Historicamente, o treinamento esportivo priorizou aspectos físicos, técnicos e táticos, colocando em segundo plano as questões relacionadas à saúde mental. Porém, nas últimas décadas, observa-se uma mudança desse contexto, com o reconhecimento crescente da importância dos fatores psicológicos para o desempenho de excelência^[3]. Esta transformação foi notória principalmente pela maior visibilidade de casos de atletas de elite que enfrentam desafios significativos relacionados à saúde mental, como ansiedade, depressão e burnout, comprometendo seus resultados competitivos e, em casos extremos, levando ao abandono precoce da carreira esportiva.

Estudos recentes têm demonstrado que a prevalência de sintomas e transtornos mentais entre atletas de elite é comparável ou mesmo superior à população geral. Por exemplo, pesquisas indicam taxas significativas de depressão, ansiedade, distúrbios do sono e uso problemático de substâncias entre esportistas de alto rendimento ^[4]. Além disso, treinadores e membros da equipe de suporte também apresentam sintomas relacionados ao estresse e esgotamento profissional, afetando o ambiente esportivo como um todo ^[5].

Casos como os das atletas Simone Biles e Naomi Osaka, que priorizaram sua saúde mental sobre as expectativas competitivas, trouxeram discussões importantes sobre as pressões enfrentadas por atletas de alto rendimento e o impacto dessas demandas sobre seu bem-estar psicológico ^[6]. Estes episódios não apenas sensibilizaram a opinião do público, mas também trouxeram uma reflexão no meio acadêmico e profissional sobre a necessidade de uma abordagem mais holística na preparação de atletas, que contemple de forma integrada os aspectos físicos e mentais.

A compreensão dos fatores associados à saúde mental no esporte de elite é fundamental para o desenvolvimento de estratégias para prevenção e intervenção. O Comitê Olímpico Internacional reconhece essa necessidade e tem defendido uma abordagem proativa para o cuidado com a saúde mental dos atletas, incluindo avaliações regulares, educação sobre o tema e acesso facilitado a serviços especializados ^[1]. Com isso, o objetivo do presente estudo foi buscar compreender, de forma aprofundada, como a saúde mental influencia o desempenho esportivo de alto rendimento, identificando fatores de riscos e manifestações clínicas. Dessa forma, busca-se explorar estratégias de intervenção que possam ser implementadas por profissionais de educação física e psicologia para promover o bem-estar mental, e otimizar o desempenho esportivo.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão de literatura de artigos. Foram realizadas pesquisas nas bases de dados Pubmed, SciELO e Google acadêmico. Com o intuito de buscar os artigos que se encaixam na temática deste trabalho foram utilizados as seguintes palavras chaves: saúde mental, desempenho esportivo e alto rendimento, para a busca das palavras em inglês foram utilizados as seguintes palavra: “mental health”, “high performance” and “sports performance”.

Com objetivo de selecionar os artigos que correspondesse ao tema desejado, houve a utilização dos filtros na base de dados do Pubmed, SciELO e Google acadêmico com os seguintes critérios: os artigos selecionados foram dos últimos 5 anos, estudos disponíveis em textos completos gratuitos, que foram publicados em inglês e em português. Os artigos que não se enquadram nos critérios correspondentes ao tema foram excluídos, dessa forma artigos de opinião, estudos que utilizam não-atletas e pesquisas que utilizaram as abordagens fisiológicas sem contar os aspectos psicológicos, foram eliminados e não utilizados no presente estudo.

Em uma primeira abordagem, com intuito de finalizar a seleção de artigos, houve a seleção de artigos com base no título e com base na leitura do resumo. Em segundo momento, foram utilizados a leitura do artigo completo, quando gerou dúvidas ou não foi identificado no título do texto ou no resumo do artigo as informações necessárias do tema.

3. RESULTADOS

Os resultados obtidos na presente revisão foram desenvolvidos a partir da análise dos nove estudos selecionados sobre saúde mental e influência no esporte de alto rendimento. Os artigos tiveram uma contribuição significativa para a obtenção de resultados, que foi avaliar aspectos relacionados à saúde mental de atletas de alto rendimento, tendo como resultado comum que existem desafios específicos que afetam significativamente o bem-estar psicológico desses atletas.

A revisão identificou quatro principais categorias temáticas: (1) prevalência e manifestações de problemas de saúde mental em atletas, revelando que atletas não são necessariamente mais resilientes psicologicamente que não atletas, com variações significativas entre modalidades e gêneros; (2) impacto do treinamento intensivo na saúde mental, demonstrando correlações entre intensidade de treinamento e sintomas psicológicos negativos, além dos efeitos da fadiga mental no desempenho técnico e tático; (3) modelos de intervenção e abordagens terapêuticas, destacando a necessidade de estratégias interdisciplinares e adaptadas ao contexto esportivo; e (4) aplicações da psicologia do esporte em outros contextos, sugerindo benefícios da incorporação de técnicas de treinamento mental em áreas como a saúde. Como é possível ver no Quadro 1.

Quadro 1. Estudos selecionados e analisados na presente revisão

Estudo	Autores/Ano	Objetivos	Metodologia	Principais Resultados
Canadian Centre for Mental Health and Sport (CCMHS) Position Statement: Principles of Mental Health in Competitive and High-Performance Sport	Krista J Van Slingerland - 2019	Estabelecer princípios para abordagem de saúde mental no esporte competitivo e de alto rendimento	Revisão de literatura é consenso entre especialistas	Estabelecimento de diretrizes para identificação manejo tratamento de questões de saúde mental em atletas de alto rendimento, enfatizando abordagem interdisciplinar
A Review of Mental Health Issues in High-Performance and Elite-Level Cycling	Alexander Smith - 2023	Identificar questões específicas de saúde mental no ciclismo de elite	Análise de literatura específica sobre saúde mental em ciclistas	Identificação de fatores de risco específicos para ciclistas de elite, incluindo isolamento durante treinamentos, pressão por desempenho e lesões
How collaborative mental health care for competitive and high-performance athletes is implemented: A novel interdisciplinary case study	Krista J Van Slingerland - 2022	Examinar a implementação de um modelo colaborativo de atendimento em saúde mental para atletas	Estudo de caso com análise de implementação de serviço interdisciplinar	Identificação de barreiras e facilitadores para implementação efetiva de serviços de saúde mental interdisciplinares para atletas, destacando a importância da integração com equipes técnicas
Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: estudo de caso de uma equipe feminina da Superliga de Voleibol 2003/2004	Franco Noce - 2012	Analisar a manifestação de sintomas de overtraining durante diferentes períodos de treinamento e recuperação	Acompanhamento longitudinal de equipe feminina de voleibol com avaliações periódicas	Correlação entre intensidade de treinamento e manifestação de sintomas psicológicos negativos; identificação de períodos críticos para intervenção preventiva
Applying sport psychology in health professions education: A systematic review of performance mental skills training	John Sandars - 2021	Avaliar a eficácia da aplicação de técnicas da psicologia do esporte na formação de profissionais de saúde	Revisão sistemática seguindo protocolo PRISMA	Evidências de benefícios da incorporação de técnicas de treinamento mental derivadas do esporte para melhorar resiliência e desempenho de profissionais de saúde
The effects of mental fatigue on sport-specific	Rui Yuan - 2023	Investigar como a fadiga mental	Metodologia de revisão de	Evidências de impacto negativo da fadiga mental

motor performance among team sport athletes: A systematic scoping review		afeta o desempenho motor em atletas de esportes coletivos	escopo com busca sistemática em bases de dados	sobre aspectos técnicos e táticos específicos em diferentes modalidades coletivas; maior vulnerabilidade durante tomada de decisão complexa
Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis	Paul Filip Gorczynski - 2017	Comparar a prevalência de sintomas depressivos entre atletas de alto rendimento e não atletas	Meta-análise de estudos observacionais com comparação estatística	Prevalência similar de sintomas depressivos entre atletas e não atletas, com variações significativas entre diferentes modalidades esportivas e categorias competitivas
Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs	Rosemary Purcell - 2019	Propor estrutura de intervenção precoce para questões de saúde mental em atletas de elite	Revisão de literatura e proposição de modelo teórico	Desenvolvimento de framework para identificação precoce de problemas de saúde mental e intervenção adaptada ao contexto esportivo; ênfase na necessidade de transformação cultural
Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns	Karine Schaal - 2011	Investigar diferenças de gênero e entre modalidades no equilíbrio psicológico de atletas de alto nível	Survey com análise estatística comparativa	Identificação de padrões específicos de vulnerabilidade psicológica entre gêneros e modalidades; fatores protetores diferem significativamente entre homens e mulheres em diferentes contextos esportivos

4. DISCUSSÃO

4.1 Saúde Mental no Contexto Esportivo

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade" ^[7]. No contexto esportivo, esta definição adquire algumas particularidades, pois atletas frequentemente enfrentam situações que fogem aqueles experimentados pela população geral.

^[3]Propõem um conceito de saúde mental no esporte que vai tanto a ausência de psicopatologias quanto a presença de bem-estar psicológico, funcionamento ideal e desenvolvimento pessoal dentro do contexto específico das demandas atléticas. Esta perspectiva sugere que a saúde mental do atleta deve ser compreendida considerando as particularidades do ambiente esportivo, incluindo pressões competitivas, expectativas de desempenho e cultura organizacional das instituições esportivas. ^[8]Destacam que, historicamente, a psicologia do esporte focou predominantemente no desempenho atlético, com menor ênfase nos aspectos de saúde mental. Entretanto, esta tendência tem se modificado, com crescente reconhecimento de que o bem-estar psicológico não apenas coexiste com o alto rendimento, mas constitui um de seus fundamentos essenciais.

4.2 Fatores Psicológicos no Alto Rendimento

O esporte de alto rendimento caracteriza-se pela busca sistemática da excelência competitiva, envolvendo treinamento intensivo, especialização precoce e elevados níveis de exigência física e mental ^[9]. Neste contexto, diversos fatores psicológicos surgem como determinantes do desempenho.

A motivação representa um componente central, modulando a intensidade, direção e persistência do comportamento atlético ^[10]. A teoria da autodeterminação sugere que motivações mais autônomas (intrínsecas) associam-se a maior bem-estar e sustentabilidade do desempenho em comparação com motivações controladas externamente ^[11].

Aspectos cognitivos como concentração, atenção seletiva e capacidade de processamento de informações sob pressão constituem habilidades mentais fundamentais para o desempenho esportivo de elite ^[12]. A capacidade de manter o foco

em estímulos relevantes, ignorando distrações internas e externas, frequentemente diferencia atletas excepcionais daqueles de desempenho mediano.

A regulação emocional, compreendida como a capacidade de modular estados afetivos de maneira adaptativa, também surge como fator crucial no esporte de alto rendimento ^[13]. Atletas que conseguem manter estados emocionais ótimos durante competições tendem a apresentar desempenho superior àqueles que experimentam desregulação emocional significativa. A autoconfiança, construída a partir de experiências anteriores de sucesso, modelagem social e persuasão verbal, constitui outro elemento psicológico determinante para o desempenho de excelência ^{[14] - [15]}. Níveis adequados de confiança associam-se a maior persistência diante de obstáculos, estabelecimento de metas desafiadoras e melhor execução técnica sob pressão.

4.3 Intervenções Psicológicas e Desempenho Esportivo

Diversas abordagens de intervenção psicológica têm sido implementadas visando otimizar o desempenho esportivo e promover o bem-estar mental dos atletas. O treinamento de habilidades mentais (THM) representa uma das estratégias mais consolidadas, englobando técnicas como visualização, diálogo interno, estabelecimento de metas e relaxamento ^[16].

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem demonstrado eficácia tanto para questões de desempenho quanto para o tratamento de transtornos mentais em atletas ^[17]. Através da reestruturação de pensamentos disfuncionais e modificação de comportamentos mal adaptativos, a TCC auxilia atletas a desenvolverem padrões cognitivos mais favoráveis ao rendimento esportivo.

Abordagens baseadas em *mindfulness* têm ganhado crescente atenção no contexto esportivo, enfatizando a consciência plena do momento presente sem julgamento ^[18]. Estas intervenções promovem maior aceitação de estados internos desagradáveis, reduzindo o impacto negativo de pensamentos intrusivos e emoções disruptivas sobre o desempenho. O suporte psicológico integrado às rotinas de treinamento e competição, oferecido por psicólogos do esporte em cooperação com comissões técnicas, tem se mostrado uma estratégia efetiva para promover simultaneamente saúde mental e rendimento esportivo ^[3]. Esta abordagem considera o atleta holisticamente, reconhecendo a interconexão entre aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos.

Nesse sentido as principais implicações derivam da necessidade de integração e suporte psicológico às rotinas de treinamento e competições, não como elementos isolados, mas como parte fundamental do desenvolvimento atlético. Saindo do foco exclusivamente esportivo, para uma abordagem de reconhecimento de bem estar psicológico como fundamento essencial do alto rendimento.

Dessa forma urge a necessidade de aplicações práticas de intervenções, como: terapias, treinamento de habilidades mentais e estratégias de regulação emocional. Isso requer colaboração entre a psicologia e a comissão técnica.

Faz-se necessário a criação de protocolos individualizados e personalizados para cada atleta e esporte. Também é necessário a formação de profissionais capazes de atuar e desempenhar compreendendo as particularidades do contexto atlético de alto rendimento.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão de literatura evidenciou a crescente importância da saúde mental no esporte de alto rendimento, destacando sua influência direta no desempenho e no bem-estar dos atletas. Os resultados demonstraram que atletas de elite enfrentam desafios psicológicos únicos, como pressões competitivas, expectativas elevadas e rotinas extenuantes, que podem levar ao desenvolvimento de problemas como ansiedade, depressão e burnout. Também verificou-se que a prevalência de transtornos mentais entre atletas é comparável ou até superior à da população geral, com variações significativas entre modalidades e gêneros.

Os estudos analisados apontaram a necessidade de integrar abordagens psicológicas ao treinamento esportivo, destacando estratégias como o treinamento de habilidades mentais, terapia cognitivo-comportamental e técnicas baseadas em mindfulness. Essas intervenções não apenas melhoram o desempenho, mas também promovem a resiliência e o equilíbrio emocional dos atletas. O Comitê Olímpico Internacional e outras organizações têm enfatizado a importância de cuidados, incluindo avaliações regulares e acesso a suporte especializado.

Em suma, esta revisão reforça a urgência de uma abordagem holística no esporte de alto rendimento, que humanize os aspectos físicos e mentais. A implementação de protocolos individualizados e a formação de profissionais capacitados são passos essenciais para garantir o bem-estar psicológico e o sucesso competitivo dos atletas. O futuro do esporte de elite depende não apenas da excelência física, mas também do reconhecimento e valorização da saúde mental como pilar fundamental para o desempenho sustentável.

HOW DOES MENTAL HEALTH INFLUENCE HIGH-PERFORMANCE SPORTS PRACTICE AND PERFORMANCE?

ABSTRACT

Mental health in high-performance sports has gained increasing attention in recent years, highlighting the importance of psychological well-being for elite athletes. These athletes face significant pressure to achieve outstanding results, dealing with high expectations, intense training routines, frequent competitions, and public exposure, which may contribute to mental health issues. Historically, sports training prioritized physical, technical, and tactical aspects, often overlooking mental health. However, recent decades have seen a shift, with growing recognition of psychological factors in elite performance. This study conducted a literature review using PubMed, SciELO, and Google Scholar, selecting articles from the last five years with keywords such as "mental health," "high performance," and "sports performance." After applying inclusion criteria (full-text availability, English/Portuguese publications, and focus on athletes), nine studies were analyzed. The results identified four key themes: (1) prevalence and manifestations of mental health issues in athletes, showing they are not necessarily more resilient than non-athletes, with variations across sports and genders; (2) impact of intensive training on mental health, linking excessive training to psychological symptoms and performance decline; (3) intervention models and therapeutic approaches, emphasizing interdisciplinary strategies tailored to sports; and (4) applications of sports psychology in other fields, suggesting benefits of mental training techniques in broader health contexts. The International Olympic Committee advocates proactive mental health care, including regular screenings and accessible specialized support. This review underscores the need for integrated mental and physical approaches in high-performance sports to enhance both well-being and competitive outcomes.

Keywords: Mental health; high-performance sports; sports psychology.

REFERÊNCIAS

1. **Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al.** Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus

statement. *Br J Sports Med*. 2019;53(11):667–99. Disponível em:

<https://bjsm.bmj.com/content/53/11/667>

2. **Purcell R, Gwyther K, Rice SM.** Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs. *Sports Med Open*. 2019;5(1):46. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
3. **Henriksen K, Schinke RJ, Moesch K, McCann S, Parham WD, Larsen CH, et al.** Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2020;18(5):553–60. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1747954120907535>
4. **Gouttebarger V, Bindra A, Blauwet C, Campriani N, Carrard J, Conway P, et al.** International Olympic Committee (IOC) consensus statement on mental health in elite athletes. *Br J Sports Med*. 2021;55(11):609–25. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/55/11/609>
5. **Carson F, Polman R.** The facilitative role of psychological resilience in sport performance: a review. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2019;17(2):186–99. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00607/full>
6. **Poucher ZA, Tamminen KA, Caron JG, Sweet SN.** Thinking through and designing qualitative mental health research in sport psychology. *Qual Res Sport Exerc Health*. 2021;13(5):687–703. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1877062>
7. **World Health Organization.** Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO; 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
8. **Schinke RJ, Stambulova NB, Si G, Moore Z.** International Society of Sport Psychology position stand: athletes' mental health, performance, and development. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2018;16(6):622–39. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1406977>
9. **Matos DG, Winsley RJ.** Trainability of young athletes and overtraining. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2011;13(2):150–4. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/6gkmtqBcQ7vdgQcMmhJdc5d>
10. **Vallerand RJ.** The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychol Well Being*. 2012;2(1):1. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-17176-000>
11. **Deci EL, Ryan RM.** The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Am Psychol*. 2000;55(1):68–78. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.68>
12. **Moran AP.** *The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. London: Routledge; 2016. Disponível em: <https://www.routledge.com/The-Psychology-of-Concentration-in-Sport-Performers/Moran/p/book/9781138917340>
13. **Laborde S, Dosseville F, Allen MS.** Emotional intelligence in sport and performance. *J Sport Health Sci*. 2016;5(2):183–93. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00892>

14. **Bandura A.** *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman; 1997. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>
15. **Hays K, Maynard I, Thomas O, Bawden M.** Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *J Appl Sport Psychol*. 2009;19(4):434–56. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671894>
16. **Weinberg RS, Gould D.** *Foundations of sport and exercise psychology*. 7th ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2017. Disponível em: <https://us.sagepub.com/en-us/nam/foundations-of-sport-and-exercise-psychology/book258556>
17. **Didymus FF, Fletcher D.** Effects of a cognitive-behavioral intervention on the stress appraisals and performance of junior athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2017;30:33–41. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1242148>
18. **Bühlmayer L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L.** Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. *Sports Med*. 2017;47(11):2309–21. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00227>
19. **Henriksen K, Schinke RJ, Moesch K, McCann S, Parham WD, Larsen CH, et al.** Performance enhancement and mental health in athletes: the role of the sport psychologist. *Curr Opin Psychol*. 2019;30:93–7.
20. **Van Slingerland KJ.** *Canadian Centre for Mental Health and Sport Position Statement: principles of mental health in competitive and high-performance sport*. Ottawa: CCMHS; 2019. Disponível em: <https://www.ccmhs-ccsms.ca/position-paper>
21. **Smith A.** A review of mental health issues in high-performance and elite-level cycling. *J Sci Cycling*. 2023.
22. **Van Slingerland KJ, Durand-Bush N.** How collaborative mental health care for competitive and high-performance athletes is implemented: a novel interdisciplinary case study. *Psychol Sport Exerc*. 2022;58:102215. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102215>
23. **Noce F, Simão R, Menzel HJ, Costa P, Lima WP, Simão P, et al.** Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: estudo de caso de uma equipe feminina da Superliga de Voleibol 2003/2004. *Rev Bras Med Esporte*. 2012;18(2):95–9. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7NYm4zxfpWJczYbCqFtMHG>
24. **Sandars J, Patel R, Steele H, McAreavey M, Guckian J, de Bere SR, et al.** Applying sport psychology in health professions education: a systematic review. *BMJ Simul Technol Enhanc Learn*. 2021;7(3):169–75. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2020-000668>
25. **Yuan R, Wang T, Mei Q, Yao Y, Zhang X, Baker JS, et al.** The effects of mental fatigue on sport-specific motor performance among team sport athletes: a systematic scoping review. *Psychol Sport Exerc*. 2023;68:102377. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102377>
26. **Gorczynski PF, Coyle M, Gibson K.** Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *J Psychol*. 2017;151(8):722–37. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9638-6>

