



## SAÚDE MENTAL EM JOVENS ATLETAS.

II Semana acadêmica online de saúde, 1ª edição, de 23/01/2024 a 24/01/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-079-3

DOI: 10.54265/AVKL8765

**SARILHO; Guilherme Augusto Schiavoni <sup>1</sup>, SOUZA; Weslen Michel Rodrigues de <sup>2</sup>**

### RESUMO

Os benefícios da prática esportiva são indiscutíveis para manutenção da saúde e nossa qualidade de vida, mas para atletas profissionais do esporte os cuidados devem ser redobrados, principalmente em jovens atletas, onde que além do condicionamento físico, a saúde mental deve ser acompanhada. Sintomas de depressão e ansiedade podem apresentar riscos, em jovens atletas, que podem estar relacionados com: desgastes entre os treinamentos de alto rendimento, cobranças das instituições para os títulos, a perspectiva profissional e formação educacional colaboram para transtornos de ansiedade (TA) e quadros depressivos. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é discutir a saúde mental dos jovens atletas, e possíveis melhorias no acompanhamento por parte dos profissionais que atuam diretamente ou indiretamente nessa área. **Método:** Foi utilizado na metodologia análise de artigos, dados oficiais acerca o tema estudado, que consiste em reunir, compreender, examinar, resumir e julgar um conjunto de artigos científicos estabelecendo-se um fundamento teórico-científico sobre o tema. Foi realizada uma busca de artigos publicados nos anos 2022 e 2023 na plataforma Google Acadêmico, os materiais necessariamente devendo constar no título ao menos duas palavras chaves combinadas. **Discussão:** O artigo destaca de forma eficaz a complexidade dos desafios enfrentados pelos jovens atletas, ressaltando que o sucesso esportivo muitas vezes é acompanhado por pressões intensas, expectativas e exigências, que podem desencadear sintomas de ansiedade e depressão. A abordagem de análise de artigos científicos é uma estratégia sólida para embasar as conclusões, oferecendo uma visão abrangente sobre a correlação entre a prática esportiva de alto rendimento e a saúde mental. **Conclusão:** Conclui-se que quadros de patologias mentais em atletas é comum, e em jovens isso tem que ser cuidadosamente observado, pois além das suas obrigações profissionais e sociais tem suas mudanças hormonais em desenvolvimento, o que pode agravar e afetar sua carreira por longos períodos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Rendimento esportivo, jovens atletas, Exercício Físico, Psicologia do Exercício, Ansiedade e Depressão

<sup>1</sup> Anhaguera Ribeirao Preto/SP, guilherme.sarilho@gmail.com

<sup>2</sup> Instituição Faculdade Anhaguera, weslen.michaeloficial@gmail.com

