

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DAVID KENNEDY CRUZ SANTOS ARAÚJO

**SINTOMAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM
ATLETAS: REVISÃO INTEGRATIVA**

JOÃO PESSOA

2023

DAVID KENNEDY CRUZ SANTOS ARAÚJO

**SINTOMAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HABITOS DE SONO EM
ATLETAS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo/Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago

JOÃO PESSOA

2023

A689s

Araújo, David Kennedy Cruz Santos

Sintomas de ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em atletas: revisão integrativa / David Kennedy Cruz Santos Araújo. – João Pessoa, 2023.

21f.

Orientadora: Prof. Esp. Silvio Azevedo Lago

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE.

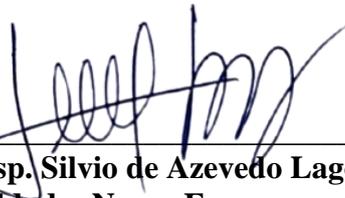
1. Ansiedade. 2. Depressão. 3. Estresse Psicológico. 4. Sono.

DAVID KENNEDY CRUZ SANTOS ARAÚJO

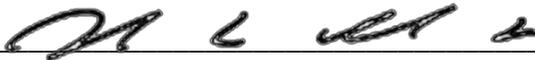
**SINTOMAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO, ESTRESSE E HABITOS DE SONO EM
ATLETAS : REVISÃO SISTEMÁTICA**

João Pessoa, 2023

Artigo/Monografia apresentada pelo(a) aluno(a) **DAVID KENNEDY CRUZ SANTOS ARAÚJO**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago
Faculdades Novas Esperança



Prof. Dr. Alcidesmar Lisboa de Carvalho Junior
Faculdades Novas Esperança



Prof. Ms. Jean Guedes Dantas
Faculdades Novas Esperança

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho àqueles que me inspiraram com seu amor, apoio e encorajamento inabaláveis. Aos professores em geral mas aqueles que ajudaram no meu trabalho de conclusão de curso Prof. Silvio Lago, Prof. Gabriel Rodrigues, Prof. Leonardo Oliveira e Prof. Jean Paulo , cuja orientação e presença constante iluminaram meu caminho e me deram forças nos momentos mais desafiadores.

A minha mãe Deniclecia Ferreira da Cruz e meus avôs Damião Ferreira da Cruz e Maria Perreira da Cruz, pelo amor, sacrifício e exemplo de dedicação incansável. Suas palavras de estímulo foram minha bússola em todas as fases desta jornada acadêmica.

Aos meus amigos e familiares, por estarem ao meu lado, compreendendo ausências e celebrando conquistas, sempre oferecendo apoio e compreensão.

Que esta dedicatória represente uma pequena parte do meu imenso agradecimento por todo o apoio, carinho e incentivo recebidos ao longo desta jornada acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço ao meu orientador Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago, pela orientação constante, apoio incansável e valiosas sugestões ao longo deste processo. Sua sabedoria, paciência e compromisso foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Aos membros da banca examinadora, Prof. Ms. Jean Guedes Dantas e Prof. Dr. Alcidemar Lisboa de Carvalho Junior, por dedicarem seu tempo e expertise na revisão deste trabalho, oferecendo insights valiosos que contribuíram para a sua qualidade final.

À minha família, pelo amor incondicional, encorajamento e apoio inabalável durante todo o percurso acadêmico. Suas palavras de incentivo foram um sustento essencial nos momentos desafiadores.

Aos meus colegas de classe, por compartilharem conhecimento, experiências e por serem uma fonte constante de inspiração e apoio mútuo ao longo dessa jornada. Agradeço à Faculdade Novas esperança pelo suporte logístico e acesso aos recursos necessários para a realização desta pesquisa.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, direta ou indiretamente, contribuíram para este trabalho. Sua influência e apoio foram peças-chave nesse processo de aprendizado e crescimento acadêmico.

EPÍGRAFE

"Cuide dos seus pensamentos, pois eles se tornarão palavras. Cuide das suas palavras, pois elas se tornarão ações. Cuide das suas ações, pois elas se tornarão hábitos. Cuide dos seus hábitos, pois eles moldarão seu destino."

- Lao Tsé

RESUMO

O estudo revisou a relação entre ansiedade, depressão, estresse e padrões de sono em atletas e paratletas, utilizando uma metodologia específica dividida em oito etapas, incluindo elaboração da pergunta de pesquisa, busca na literatura, seleção de artigos e avaliação da qualidade metodológica. Utilizando a plataforma PubMed, a pesquisa resultou em 128 artigos, dos quais 6 foram selecionados após um processo de inclusão e exclusão. Os resultados apontam para uma relação complexa entre a qualidade do sono e a saúde mental, variando conforme os estudos analisados. Observou-se que atletas tendem a ter uma qualidade de sono melhor do que não atletas, mas a presença de problemas de saúde mental varia entre eles. Dificuldades de sono, como duração curta, má qualidade e insônia, consistentemente associam-se a problemas de saúde mental. A conclusão deste estudo ressalta a necessidade de uma abordagem ampla para promover o bem-estar emocional dos atletas, reconhecendo a importância crucial da relação entre sono e saúde mental. Sugere-se que futuras pesquisas explorem intervenções específicas para melhorar o sono dos atletas, considerando fatores psicológicos e técnicas de gestão do estresse, como o espírito esportivo. Em suma, o estudo destaca a relevância de considerar não apenas a saúde física, mas também a emocional e social dos atletas ao cuidar de sua saúde mental e padrões de sono, ressaltando a necessidade de estratégias personalizadas para promover o bem-estar geral desses indivíduos excepcionais.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Estresse Psicológico; Sono

ABSTRACT

The study reviewed the relationship between anxiety, depression, stress and sleep patterns in athletes and para-athletes, using a specific methodology divided into eight stages, including elaboration of the research question, literature search, selection of articles and assessment of methodological quality. Using the PubMed platform, the search resulted in 128 articles, of which 6 were selected after an inclusion and exclusion process. The results point to a complex relationship between sleep quality and mental health, varying according to the studies analyzed. It has been observed that athletes tend to have a better quality of sleep than non-athletes, but the presence of mental health problems varies between them. Sleep difficulties, such as short duration, poor quality and insomnia, are consistently associated with mental health problems. The conclusion of this study highlights the need for a comprehensive approach to promoting the emotional well-being of athletes, recognizing the crucial importance of the relationship between sleep and mental health. It is suggested that future research explore specific interventions to improve athletes' sleep, considering psychological factors and stress management techniques, such as sportsmanship. In short, the study highlights the relevance of considering not only the physical health, but also the emotional and social health of athletes when taking care of their mental health and sleep patterns, highlighting the need for personalized strategies to promote the general well-being of these individuals. exceptional.

Keywords: Anxiety; Depression; Stress; Sleep

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	12
2.3 PARTICIPANTES.....	12
2.5 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	12
3 RESULTADOS.....	14
4 DISCUSSÃO.....	17
5 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental (SM) dos atletas é um aspecto crucial no cenário esportivo, exercendo influência direta em seu desempenho.^{1, 2} Uma boa SM auxilia atletas a enfrentar situações de estresse e pressão durante as competições, mantendo a concentração e a motivação ao longo dos períodos de treinamento.³ Entretanto, é comum observar distúrbios na SM entre atletas de alto rendimento que têm refletido nas tomadas de decisões, falta de motivação e estresse cognitivo relacionado ao esporte.⁴ Portanto, é fundamental que os atletas se preocupem com sua SM, buscando alcançar o máximo desempenho, mas preservando sua qualidade de vida de maneira abrangente geral.^{1, 3}

A prática esportiva é benéfica para a SM, aliviando estresse e ansiedade. No entanto, atletas lidam a todo tempo com pressão, lesões e competições intensas, podendo enfrentar sintomas de ansiedade e depressão.⁵ Ao revelarem esses problemas, muitas vezes são estigmatizados, associados a questões de gênero e raça. Além disso, o acesso limitado a serviços de saúde mental e a exclusão social aumentam os riscos. Uma triagem precoce de sintomas no contexto esportivo pode prevenir quedas no desempenho e faltas, beneficiando tanto treinadores quanto atletas.^{6, 7}

O período de sono desempenha um papel fundamental na recuperação e no rendimento atlético, sendo essencial para processos de peças teciduais, consolidação da memória e regulação do sistema imunológico.^{8,9} A restrição do sono tem impactos significativos, resultando na redução da capacidade física, no aumento do risco de lesões, comprometimentos cognitivo e da resposta imunológica¹⁰. Por outro lado, um sono de qualidade contribui para uma melhor recuperação pós-treino, melhorando a concentração, a tomada de decisões e evitando o risco de lesões. A avaliação dos padrões de sono oferece uma oportunidade valiosa para identificar precocemente possíveis distúrbios, permitindo intervenções práticas para melhorar a qualidade do descanso e, portanto, o desempenho atlético.¹¹

Considerando a estreita relação entre a Saúde Mental (SM) e o ciclo do sono, sua influência mútua é evidenciada, podendo haver falta ou qualidade contida no sono desencadear problemas na SM.¹² Essas questões se manifestam tanto no início quanto durante a manutenção do sono, podendo resultar em episódios de pesadelos que impactam os níveis de ansiedade. Este cenário também pode ocasionar um aumento na atividade do sistema nervoso simpático, desencadeando um estado de alerta constante que dificulta o adormecer. Outrossim,

perturbações nos níveis de melatonina, hormônios reguladores do ritmo circadiano e essenciais para o controle do sono, podem emergir em quadros depressivos.^{13,14}

Assim, o objetivo dessa revisão é analisar os sintomas de ansiedade, depressão e estresse e hábitos de sono em atletas e paratletas de diferentes modalidades.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa. E de acordo com Galvão, este tipo de pesquisa se divide em oito etapas: elaboração da pergunta de pesquisa, busca na literatura, seleção dos artigos, extração dos dados, avaliação da qualidade metodológica, síntese dos dados, avaliação da qualidade das evidências e redação e publicação dos resultados.¹⁵

2.2 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

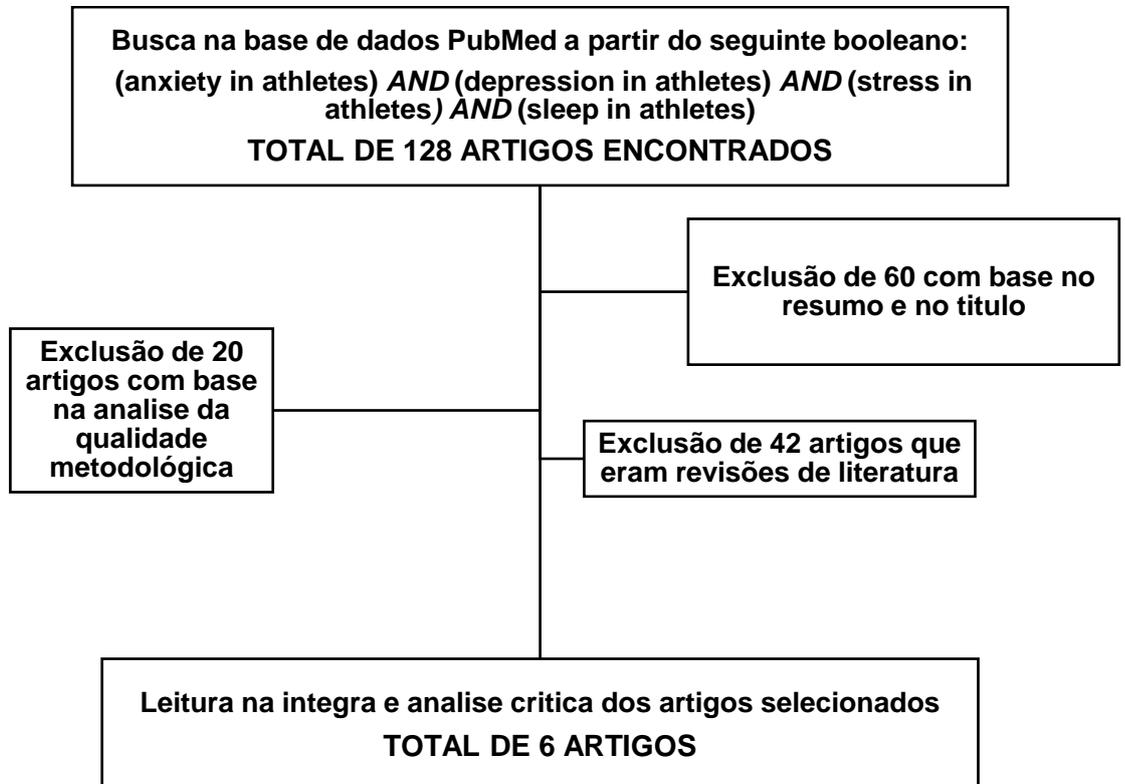
As etapas utilizadas para realização da pesquisa foram:

1. elaboração da pergunta de pesquisa;
2. busca na literatura;
3. seleção dos artigos;
4. extração dos dados;
5. avaliação da qualidade metodológica;
6. síntese dos dados;
7. avaliação da qualidade das evidências;
8. redação e publicação dos resultados.

O estudo foi conduzido por meio da plataforma de pesquisa PubMed, utilizando as palavras-chave com termos booleanos correspondentes a: ("*anxiety in athletes*") AND ("*depression in athletes*") AND ("*stress in athletes*") AND ("*sleep in athletes*"). Os artigos recuperados foram submetidos a um processo de seleção baseado em critérios de inclusão pré-definidos: I) Investigação relacionada à saúde mental de atletas; II) Abordagem sobre privação do sono; III) Estudos sobre periodização no contexto do fisiculturismo; IV) Pesquisas envolvendo periodização e hipertrofia muscular.

Os procedimentos de seleção utilizados para o rastreamento dos artigos foram estruturados em três etapas distintas: a) avaliação do título; b) análise do resumo; c) leitura completa do texto. Todos os artigos selecionados foram submetidos aos critérios de inclusão definidos em cada uma das etapas mencionadas acima, conforme a figura 1.

Figura 1: Descrição geral do processo de triagem dos artigos.



3 RESULTADOS

Ao todo esta revisão foi composta por 6 artigos científicos, procedentes da PubMed, uma base de dados internacional especializada em publicações científicas da área da saúde. Na Quadro 1 estão descritos detalhes de autoria, ano de publicação, objetivo, desenho e principais resultados dos estudos, observando que todos os artigos selecionados foram pesquisas experimentais. Os resultados apontam para uma complexa interação entre qualidade do sono e saúde mental, variando os estudos analisados.

Quadro 1 - Descrição dos estudos selecionados

Autor (ano)	Objetivos	Desenho de estudo	Principais resultados
Demiriel (2016)	Investigar os possíveis efeitos positivos do espírito esportivo na qualidade do sono entre atletas e não atletas	Participantes: 103 não atletas e 93 atletas, no total 196 G1: PSQI	Os atletas apresentaram parâmetros do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg estatisticamente significativamente mais elevados em comparação com os não atletas.
Drew (2018)	Estabelecer a prevalência de sintomas de doença, má qualidade do sono, sintomas de saúde mental deficiente, baixa disponibilidade de energia e estado de recuperação do estresse em uma coorte olímpica no final dos 3 meses anteriores aos Jogos Olímpicos de Verão.	Atletas olímpicos (n=317) G1: (LEAF-Q), Escala de Sonolência de Epworth, Pittsburgh.	A taxa de resposta foi de 42% (homem, n=47, idade 25,8±4,1 anos; sexo feminino, n=85, idade 24,3±3,9 anos). A baixa disponibilidade de energia foi associada à manutenção de uma doença no mês anterior (respiratório superior, OR=3,8, IC 95% 1,2 a 12).

Bejamin (2020)	Examinar como medidas psicológicas, status do jogador e fatores relacionados ao sexo estavam associados à percepção da qualidade do sono.	Amostra:260 atletas G1: PSQI G2: Perfil de Escala de Humor	PSQI produziram pontuações ≥ 5 em 54% das observações. O aumento da disfunção do sono foi significativamente relacionado à diminuição do vigor e ao aumento da tensão, depressão, raiva, fadiga, ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração A estação e os subcomponentes combinados do SAS-2 masculino versus feminino foram registrados (média \pm DP de ansiedade de traço somático, $7,22 \pm 2,51$; preocupação, $10,11 \pm 3,91$; perturbação de concentração, $6,07 \pm 2,03$)
Leguizamo (2021)	analisar as relações entre perfeccionismo e ansiedade-traço com indicadores de saúde mental humor, depressão, ansiedade-estado e estresse em atletas de alto rendimento durante o confinamento devido à pandemia de COVID-19, bem como explorar as estratégias de enfrentamento que os atletas aplicaram e se elas são percebidas como úteis para gerenciar estados emocionais negativos	Amostra: transcultural de 310 atletas (141 mulheres e 169 homens) de diferentes países da Europa G1: O protocolo foi composto por seis instrumentos que testam perfeccionismo, ansiedade-traço, estados de humor, estresse, depressão, estratégias de enfrentamento e sono. Foi respondido online através do Formulários Google	Os resultados mostram que o perfeccionismo desadaptativo esteve relacionado com todos os indicadores de saúde mental dos atletas. No entanto, os níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos dos atletas são relativamente baixos, e o uso de estratégias de enfrentamento, como reestruturação cognitiva e calma emocional foi associado a níveis mais baixos de estados emocionais negativos.
Grandner(2021)	Quantificar a relação entre dificuldades de sono e problemas de saúde mental entre estudantes atletas usando medidas validadas.	190 atletas G1: As avaliações do sono incluíram medidas de duração do sono, qualidade do sono, insônia, fadiga e sintomas de apneia do sono.	Menor duração do sono, má qualidade do sono, insônia e fadiga foram associados de forma consistente e independente ao estresse, depressão, ansiedade, dias de saúde mental e apoio social. Os sintomas da apneia do sono foram associados ao estresse, depressão e apoio social.
Souza(2021)	Examinar a associação de múltiplos comportamentos de saúde ao funcionamento da saúde mental em atletas	Participantes = 183 Foram avaliados comportamentos de saúde (alimentação, sono, uso de substâncias, comportamentos	Comportamentos agressivos, uso de álcool e fadiga foram significativamente associados a sintomas de sofrimento psicológico e estresse tanto em homens quanto em mulheres. A atenção à nutrição, hábitos alimentares pouco saudáveis e menor consumo de álcool

	universitários masculinos e femininos.	sexuais e agressivos) e funcionamento de saúde mental (sofrimento psicológico e estresse percebido). A modelagem de mínimos quadrados parciais (PLS) foi usada como uma abordagem multivariada para examinar simultaneamente a associação de comportamentos de saúde ao funcionamento da saúde mental.	foram ainda mais relacionados ao sofrimento psicológico apenas em atletas do sexo feminino.
--	--	--	---

Fonte: Pesquisa 2023

4 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou os sintomas de ansiedade, depressão e estresse e hábitos de sono em atletas e paratletas de diferentes modalidades. Os principais resultados foram: 1) Os atletas apresentem parâmetros de qualidade do sono superiores em comparação com não atletas, a prevalência de sintomas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse, varia. 2) Dificuldades de sono, incluindo menor duração, má qualidade e insônia, foram consistentemente associadas a problemas de saúde mental, enfatizando a importância da abordagem abrangente na promoção do bem-estar emocional em atletas de diferentes modalidades. A análise dos estudos revela uma variedade de achados sobre os sintomas de ansiedade, depressão, estresse e hábitos de sono em atletas e paratletas. Notavelmente, as discrepâncias entre os estudos enfatizam a complexidade dessas relações e a necessidade de abordagens personalizadas.

No que diz respeito aos hábitos de sono, o estudo de Demiriel destaca uma descoberta intrigante, com atletas apresentando índices de qualidade do sono mais elevados em comparação com não atletas. Esse resultado contrasta com o estudo de Grandner, onde menor duração do sono, má qualidade e insônia foram consistentemente associados a estresse, depressão e ansiedade em estudantes atletas. A diferença pode residir nas especificidades das populações estudadas e nas medidas utilizadas para avaliar o sono.^{16, 17}

Ao explorar os fatores psicológicos, o estudo de Benjamin destaca a relação entre disfunção do sono e diminuição do vigor, aumento de tensão, depressão e ansiedade. Esta associação é reforçada pelo estudo de Souza, que revela que comportamentos agressivos, uso de álcool e fadiga estão significativamente relacionados a sintomas de sofrimento psicológico e estresse. No entanto, a resiliência emocional dos atletas durante o confinamento, conforme observado por Leguizamó, sugere que estratégias de enfrentamento, como reestruturação cognitiva e calma emocional, podem modular os impactos negativos.^{18, 19}

Quando se trata da relação entre o desempenho atlético e a saúde mental, os resultados variam. O estudo de Drew destaca a associação entre baixa disponibilidade de energia e sintomas de doença, evidenciando a interconexão entre aspectos físicos e mentais. Em contraste, Leguizamó revela níveis relativamente baixos de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, indicando a influência positiva das estratégias de enfrentamento.^{19, 20}

A diferença de resultados entre os estudos pode ser atribuída a diversos fatores, como as características específicas das populações estudadas, os métodos de avaliação, o contexto

competitivo e, até mesmo, as condições extraordinárias, como a pandemia de COVID-19. Essa variabilidade destaca a importância de abordagens holísticas e personalizadas ao lidar com a saúde mental e os hábitos de sono em atletas e paratletas de diferentes modalidades. Essa abordagem individualizada deve considerar não apenas os aspectos físicos do desempenho esportivo, mas também os fatores psicológicos e sociais que moldam a experiência desses indivíduos excepcionais.^{19, 21}

5 CONCLUSÃO

Ao analisar os resultados destacados, observa-se que os atletas apresentam parâmetros de qualidade do sono superiores em comparação com não atletas. Entretanto, a prevalência de sintomas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse, varia entre os participantes. Notavelmente, dificuldades de sono, incluindo menor duração, má qualidade e insônia, mostram uma consistente associação com problemas de saúde mental. Esses achados enfatizam a necessidade de uma abordagem abrangente na promoção do bem-estar emocional em atletas e paratletas de diferentes modalidades, reconhecendo a interconexão crítica entre sono e saúde mental. Sugere-se que futuras pesquisas explorem estratégias específicas de intervenção para atletas visando a melhorar a qualidade do sono, considerando fatores psicológicos, como o espírito esportivo e a incorporação de técnicas de gestão de estresse.

REFERÊNCIAS

- 1 REARDON, C. L. *et al.* Infographic: Mental health in elite athletes. An ioc consensus statement. **Br J Sports Med**, v. 54, n. 1, p. 49-50, 2020.
- 2 STUBBS, B. *et al.* Physical activity and mental health. **Lancet Psychiatry**, v. 5, n. 11, p. 873, 2018.
- 3 REARDON, C. L. *et al.* Mental health in elite athletes: International olympic committee consensus statement (2019). **Br J Sports Med**, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019.
- 4 COVASSIN, T. *et al.* Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. **Clin Sports Med**, v. 34, n. 2, p. 199-212, 2015.
- 5 CEVADA, T. *et al.* Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 39, 2012.
- 6 CARVALHO, T. L. A influência do stress e da ansiedade no desempenho esportivo e a importância do treinamento psicológico. 2010.
- 7 DE SOUZA FILHO, B. A. B.; TRITANY, É. F.; STRUCHINER, C. J. Vidas em jogo: Reflexões sobre o impacto das olimpíadas e paralimpíadas para a saúde. **Cad Saúde Pública**, v. 37, n. 11, p. e00209321, 2021.
- 8 MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T. D.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, 2001.
- 9 MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 24, 2007.
- 10 AMARAL, A. S. *et al.* Influência da privação de sono no desempenho de atletas: Uma revisão sistemática. **Journal of Physical Education**, v. 32, 2021.
- 11 VAN HELDER, T.; RADOMSKI, M. W. Sleep deprivation and the effect on exercise performance. **Sports Medicine**, v. 7, n. 4, p. 235-247, 1989.
- 12 GOMES, G. C. *et al.* Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, 2017.
- 13 CASTILLO, A. R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, 2000.
- 14 KREIDER, R. B. *et al.* International society of sports nutrition position stand: Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 18, 2017.
- 15 GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: Passos para sua elaboração. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 23, p. 183-184, 2014.

16 DEMIREL, H. Sleep quality differs between athletes and non-athletes. **Clin Invest Med**, v. 39, n. 6, p. 27525, 2016.

17 GRANDNER, M. A. *et al.* Mental health in student athletes: Associations with sleep duration, sleep quality, insomnia, fatigue, and sleep apnea symptoms. **Athl Train Sports Health Care**, v. 13, n. 4, p. e159-e167, 2021.

18 BENJAMIN, C. L. *et al.* Sleep dysfunction and mood in collegiate soccer athletes. **Sports Health**, v. 12, n. 3, p. 234-240, 2020.

19 LEGUIZAMO, F. *et al.* Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the covid-19 pandemic. **Front Public Health**, v. 8, p. 561198, 2020.

20 DREW, M. *et al.* Prevalence of illness, poor mental health and sleep quality and low energy availability prior to the 2016 summer olympic games. **Br J Sports Med**, v. 52, n. 1, p. 47-53, 2018.

21 DE SOUZA, N. L. *et al.* Patterns of health behaviors affecting mental health in collegiate athletes. **J Am Coll Health**, v. 69, n. 5, p. 495-502, 2021.