A Influência do futebol no desenvolvimento de distúrbios mentais

Bruno Mancuso, Eduardo Kamada e João Emanuel

Jairo Oliveira de Castro

Colégio Passionista São Paulo da Cruz

Resumo

Esse projeto se trata de uma iniciação científica que aborda o tema doenças mentais no futebol e suas diferentes vertentes, como o desenvolvimento desses distúrbios em diferentes casos. Além das pesquisas realizadas a respeito da frequência que isso ocorre, o projeto também abrange o impacto gerado em atletas, comissões técnicas e funcionários relacionados ao esporte bretão.

Palavras-chave: 1. Distúrbios 2. Futebol 3. Relatos 4. Consequências 5. Entrevistas 6. Tratamentos

Introdução

O método de pesquisas que usaremos, são os métodos de metodologia quantitativa e qualitativa, permitindo com que o receptor adquira conhecimento através da mesma. O conceito de pesquisa tem diferentes vertentes, sendo, neste trabalho, usadas as vertentes: pesquisas bibliográficas e pesquisas através de entrevistas com especialistas e participantes do tema.

Objetivo

Neste projeto, temos como objetivo investigar a prevalência, fatores de risco e estratégias de prevenção e tratamento de transtornos psicológicos em jogadores de futebol aprofundadamente no mundo do futebol, onde, os jogadores, na maioria das vezes são diagnosticados por diversos motivos. Essa pesquisa também visa Determinar a prevalência de transtornos psicológicos em jogadores de futebol, identificar os fatores de risco e protetivos para transtornos psicológicos em jogadores de futebol, avaliar a eficácia de estratégias de prevenção e tratamento de transtornos psicológicos em jogadores de futebol

Metodologia

Este trabalho utiliza a metodologia quantitativa e qualitativa. Uma das principais fontes de pesquisa deste trabalho foi a entrevista que fizemos com médicos especializados da área futebolística. Como outro método de análise foram utilizadas pesquisas científicas com dados analíticos. Visando analisar de uma forma ampla o tema, também citamos casos de jogadores específicos e entrevistas dos mesmos sobre o assunto.

Desenvolvimento

As doenças mentais no futebol são um grande problema para o esporte bretão contemporâneo, ao analisar que muitos jogadores perdem oportunidades e são afastados por este motivo, segundo um estudo do site "O Povo", 38% de jogadores em atividade no mundo já sofreram sintomas de depressão ou ansiedade, um exemplo é o jogador Rodrigo Muniz, atualmente, atleta do time inglês Fulham Football Club, recentemente sendo um dos artilheiros do time na temporada de 2024 da Premier League, Muniz sofreu de depressão, quando estava em processo de profissionalização no Brasil, onde, não conseguia ter sequência e rodagem no elenco. O que foi superado meses depois, após uma busca de novos ares.

A carreira de um jogador de futebol, apesar de glamorosa, enfrenta desafios significativos em relação à saúde mental. A pressão competitiva, as lesões frequentes e o isolamento social são fatores de risco que podem levar a transtornos psicológicos como depressão e ansiedade. No entanto, o suporte social, o acesso a serviços de saúde mental e práticas de autocuidado podem funcionar como elementos protetivos. Estudos indicam que a prevalência de tais transtornos entre jogadores é maior do que na população em geral. Por exemplo, um estudo publicado no British Journal of Sports Medicine descobriu que aproximadamente 23% dos jogadores de futebol profissional relataram sintomas significativos de depressão e ansiedade, em comparação com uma média de 15% na população em geral. Esse dado evidencia a necessidade urgente de atenção à saúde mental dos jogadores e a implementação de medidas protetivas dentro do contexto esportivo.

<u>Estratégias de prevenção e tratamento de transtornos psicológicos no futebol</u>:

Dentro do tópico, onde as pressões competitivas e as demandas físicas são constantes, a saúde mental dos jogadores é uma preocupação crescente. Para prevenir e tratar transtornos psicológicos nesse contexto, é essencial implementar uma abordagem holística que inclua tanto estratégias de prevenção quanto de intervenção. Entre as estratégias de prevenção, destacam-se a promoção do bem-estar psicológico através de programas de educação sobre saúde mental, o estabelecimento de um ambiente de apoio e suporte dentro dos clubes e a implementação de práticas de autocuidado entre os jogadores. Já no que diz respeito ao tratamento, é crucial disponibilizar serviços de saúde mental acessíveis, como psicoterapia e aconselhamento, além de facilitar o acesso dos jogadores a esses recursos. Integrar essas estratégias de prevenção e tratamento não só ajuda a proteger a saúde mental dos jogadores, mas também promove um ambiente mais saudável e sustentável dentro do mundo do futebol, onde o bem-estar dos atletas é tão importante quanto seu desempenho em campo.

No contexto de um centro de treinamento de futebol, medidas para prevenir e tratar transtornos psicológicos entre os jogadores são essenciais. Isso pode incluir a implementação de programas de bem-estar mental, como palestras educativas e práticas de autocuidado durante os treinos. Além disso, é importante garantir o acesso fácil a serviços de saúde mental, como psicoterapia, e criar um ambiente de apoio onde os jogadores se sintam à vontade para buscar ajuda quando necessário. Integrar essas abordagens não apenas cuida da saúde mental dos atletas, mas também promove uma cultura de bem-estar e apoio mútuo dentro do ambiente esportivo. Dentro de um centro de treinamento de futebol, as doenças mentais podem surgir e impactar jogadores de maneiras diversas, afetando seu desempenho e bem-estar geral. Para compreender melhor esses desafios e obter uma perspectiva mais aprofundada sobre a realidade enfrentada pelos atletas, será conduzida uma entrevista anônima com um profissional experiente da área. Essa abordagem visa revelar insights valiosos sobre como as doenças mentais são identificadas e tratadas no ambiente de treinamento, fornecendo um panorama mais claro das práticas e lacunas existentes.

Entrevistador: Quais as doenças que mais ocorrem com os jogadores?

Entrevistado: “Então, assim ó, a parte de psicologia, tirando parte de lesão muscular, que são as mais comuns né, lesão muscular, lesão articular, a parte de psicologia, o que mais tem é stress e depressão, assim, o que eles sentem mais é a parte de stress mesmo, síndrome do pânico muitas vezes tem, eles tem também, depressão, isso muito relacionado a pressão

externa né, pressão interna também e tal, isso tem bastante.”
Entrevistador: Como essas doenças podem interferir no desempenho do jogador?

Entrevistado: “A ideia do futebol de competição de alto nível é você ter sempre um nível alto de concentração dos jogadores. E com esse tipo de problema, mesmo um estresse mais simples, não precisa nem chegar a uma síndrome do pânico, um estresse mais simples já tira a concentração, já atrapalha. Às vezes no entendimento, na cognição, no aprendizado, no que o técnico quer passar. E na hora do jogo, na hora do jogo é 100% concentração, manter a posição, manter o esquema tático que foi desenhado. Então, tudo isso atrapalha para caramba. Quanto maior a gravidade, pior, com certeza. Mas um estresse leve já atrapalha muito.”

Entrevistador: Na sua opinião, quais as medidas preventivas que os clubes de futebol podem fazer para reduzir a incidência desses problemas?

Entrevistado: “Então, cara, assim, hoje não são todos os clubes, por exemplo, que tem um trabalho de psicologia. Uma psicóloga, um psicólogo lá dentro para fazer o atendimento preventivo dos atletas. Mas esse é o principal. Isso é o que precisa, para mim, hoje é preciso entender. Existe uma resistência também grande do pessoal tratar a parte neurológica, a saúde mental. Porque muitos atletas, nem sempre atletas, não só atletas, mas todo mundo tem um pouco de receio. Fala, ah, vou tratar, não sou louco, não estou, etc. Aquelas coisas que tem, mas não é nada disso, entendeu? Então, a pessoa precisa entender hoje que desde criança, desde uma formação de um atleta de base, o ideal é ter um acompanhamento psicológico para você ter uma formação mental, uma saúde mental preservada por mais tempo.”

Entrevistador: Como os jogadores lidam com a pressão da torcida e como a pressão da torcida pode afetar isso?

Entrevistado: “Então, eles têm os altos e baixos. A parte da pressão ruim da torcida, quando não está bem no time, quando não está legal, que é o pior de tudo, eles tentam... Sim, os mais jovens sentem mais. Os mais velhos já estão mais acostumados, já jogaram em um time grande, por exemplo, já sentem um pouco menos do que os mais jovens. Mas quando sentem,

quando a coisa está muito ruim, eles precisam de algum apoio lá dentro, da parte de psicologia, da parte desses atletas mais velhos também, para conversar com eles. Mas interfere demais, porque o rendimento começa a virar um negócio meio bola de neve. Fica ruim, ele está com estresse, está com um momento mais depressivo, e aí a torcida ainda por cima já criticando, fazendo pressão em cima. Isso vai aumentando, vai aumentando. Então, é um negócio que tem que ter um controle para não deixar estourar."

Entrevistador: Como a pandemia do Covid afetou a saúde mental dos jogadores e os profissionais do futebol em geral? E quais as medidas que podem ser tomadas para reduzir os impactos se acontecer de novo?

Entrevistado: "A pandemia mexeu com todo mundo, não teve nenhuma luta com eles especificamente. Pararam de trabalhar com um monte de gente porque teve suspensão de campeonato, as dificuldades todas que todo mundo teve de não sair de casa, do convívio restrito e tal. O futebol foi um pouco pior em alguns aspectos porque é um esporte coletivo. Então as pessoas convivem muito juntas, com concentração, eles ficam muito tempo juntos, é como se fosse uma família, um time de futebol lá. Então aqueles 30, 40 atletas que estão lá, você imagina que a partir de um momento não podia um cumprimentar o outro direito, um não podia manter uma certa distância. Então era como se a gente tivesse uma família em casa com quatro pessoas já é difícil, cinco, uma família, e eles eram 30, 40, então essa dificuldade foi grande mesmo. Depois para adaptar isso aí para o futebol, para voltar, também foi difícil, porque o retorno foi lento, foi com essa adaptação de novo, fazendo teste todo dia, um negócio confuso para caramba. Agora se acontecer de novo, eu acho que aprendemos muita coisa, porque o começo foi uma surpresa para todo mundo, ninguém sabia muito o que fazer, ninguém sabia muito como lidar. Hoje a gente teria que fazer algumas coisas, a prevenção já continua, por exemplo, lavar a mão, álcool gel, essas coisas já continuam acontecendo hoje, que não existia antes, já é uma coisa legal de prevenção, é um costume que ficou. E infelizmente se acontecer de novo, a gente tem que tentar evitar de novo o contato, o mais rápido possível tentar se afastar, fazer um negócio de proteger as pessoas e deixar até entender direitinho o que está acontecendo. Obrigado."

Com isso, entende-se como a situação nos bastidores do esporte bretão em relação com a saúde mental dos atletas, buscando entender melhor como funcionou essas relações na pandemia de Covid-19, contatamos outra médica do esporte, especializada em saúde mental e questionamos como foi essa relação, a entrevistada nos respondeu com estudos do Centro Nacional de Estatísticas de Saúde do CDC (NCHS), várias outras agências federais de estatística e da empresa MDPI, que dizem o seguinte:

A propagação de doenças e o aumento de mortes durante grandes surtos de doenças transmissíveis estão frequentemente associados ao medo e tristeza (1). Restrições sociais, limites para operações não essenciais empresas e outras medidas para reduzir a mortalidade e a morbilidade relacionadas com a pandemia podem levar ao isolamento e ao desemprego ou subemprego, aumentando ainda mais o risco para a saúde mental problemas (2). Para monitorar rapidamente as mudanças no estado de saúde mental e acesso aos cuidados durante a pandemia de COVID-19, o CDC fez parceria com o U.S. Census Bureau para conduzir o Household Pesquisa de Pulso (HPS). Este relatório descreve tendências na percentagem de adultos com sintomas de transtorno de ansiedade ou depressão transtorno e aqueles que procuraram serviços de saúde mental. Durante 19 de agosto de 2020 a 1º de fevereiro de 2021, a porcentagem de adultos com sintomas de ansiedade ou transtorno depressivo durante o passado 7 dias aumentou significativamente (de 36,4% para 41,5%), assim como a porcentagem de relatórios que eles precisavam, mas não receberam aconselhamento ou terapia de saúde mental durante as últimas 4 semanas (de 9,2% para 11,7%). Os aumentos foram maiores entre os adultos com idade entre 18 e 29 anos e entre aqueles com menos de ensino médio educação. Os dados do HPS podem ser usados quase em tempo real para avaliar o impacto das estratégias que abordam o estado de saúde mental e cuidado de adultos durante a pandemia de COVID-19 e para orientar intervenções para grupos que são desproporcionalmente afetados. HPS é uma pesquisa on-line de resposta rápida que utiliza um desenho de amostra baseado em probabilidade para medir o impacto social e econômico da pandemia de COVID-19 nas famílias dos EUA (3). Este produto de dados experimentais* foi desenvolvido pelo U.S. Census Bureau em parceria com o Centro Nacional de Estatísticas de Saúde do CDC (NCHS) e várias outras agências federais de estatística.

A pandemia da COVID-19 afetou a vida das pessoas saúde mental. No entanto, a extensão

global deste impacto permanece em grande parte desconhecido. Ao aproveitar o melhor dados disponíveis de pesquisas em todo o mundo com medições de ansiedade e depressão antes e durante a pandemia, e analisando esses dados usando o modelo Global Burden of Disease Study (GBD), os Colaboradores de Transtornos Mentais da COVID-191 fornecer visão global sobre o peso da depressão e da ansiedade distúrbios durante a pandemia até o momento. Os autores estimou um aumento significativo na prevalência de ambos transtorno depressivo maior (com uma estimativa adicional 53,2 milhões [intervalo de incerteza de 95% 44,8–62,9] casos em todo o mundo - ou seja, um aumento de 27,6% [25,1-30,3]) e transtornos de ansiedade (76,2 milhões [64,3–90,6] adicionais casos - ou seja, um aumento de 25,6% [23,2–28,0]) desde antes a pandemia. O aumento da prevalência foi observado para ambos homens e mulheres ao longo da vida. Essas descobertas são ainda mais preocupante porque depressão e ansiedade distúrbios já eram as principais causas de incapacidade em todo o mundo.2 O estudo tem pontos fortes únicos. Primeiro, usando o GBD modelo, ele traduz estimativas brutas de dados heterogêneos inquéritos sobre o número de casos adicionais e anos de vida ajustados por incapacidade. Isso torna as descobertas mais tangível para formuladores de políticas, acadêmicos, instituições de caridade e o público em geral. Em segundo lugar, o estudo aproveita dados nos indicadores de impacto da COVID-19 (ou seja, mobilidade humana, taxas de infecção por SARS-CoV-2 e excesso de mortalidade). O Estimativa de colaboradores de transtornos mentais da COVID-19 estes indicadores para todos os países e territórios e os usou para informar a extrapolação de mudanças em prevalência para países sem dados de inquérito disponíveis.

As perguntas sobre sintomas de saúde mental foram baseadas no Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-4) validado de quatro itens para depressão e ansiedade e incluíram com que frequência, durante os últimos 7 dias, os entrevistados ficaram incomodados por 1) sentirem-se nervosos, ansiosos ou borda; 2) não conseguir parar ou controlar as preocupações; 3) ter pouco interesse ou prazer em fazer coisas; e 4) sentir-se deprimido, deprimido, ou sem esperança. Adultos que tiveram sintomas que geralmente ocorreram mais mais da metade dos dias ou quase todos os dias foram classificados como tendo sintomas, consistentes com as recomendações de pontuação publicadas§ (4).

Este estudo mostra que a pandemia de COVID-19 teve um impacto profundo na saúde mental das pessoas, levando a um aumento substancial nos casos de ansiedade e depressão, tanto nos

Estados Unidos quanto globalmente. As restrições sociais, o isolamento e o desemprego criaram um ambiente de estresse que afetou desproporcionalmente jovens e pessoas com menor escolaridade. A pesquisa sugere que as necessidades de cuidados de saúde mental aumentaram, mas muitas pessoas não conseguiram acessar esses serviços. O estudo também alerta que, com a pandemia, distúrbios mentais que já eram comuns se tornaram ainda mais prevalentes, exacerbando uma crise global de saúde mental.

Considerações Finais

Por meio da análise das pesquisas citadas, e os dados coletados durante a pesquisa de campo, foi possível concluir que os distúrbios mentais ainda são muito presentes no cenário esportivo, especialmente no mundo do futebol. Além disso, a desinformação e falta de engajamento social ao falar sobre o assunto continua extremamente presente em nossa sociedade, agravando as consequencias a longo prazo.

Com uma breve análise científica, fica claro que apesar do grande avanço da psicologia e da medicina, ainda há problemas a se enfrentar. Esse fator está intrinsecamente relacionado ao fato dessa luta envoler o rendimento do jogador, e como ele interfere diretamente na pressão colocada pela torcida e pelos fãs, criando um efeito exponencial negativo nos resultados. As citadas e analisadas a priori no texto, o caso de Rodrigo Muniz é a maior prova disso.

Como método final de enriquecimento de nossa análise, foi realizada uma entrevista com um profissional inserido na área. A entrevista era composta por 6 perguntas gerais e uma visão pessoal do problema. Com os resultados obtidos pudemos ver que mesmo um pequeno nível de stress ja pode prejudicar o mental do jogador, afetando a concentração e consequentemente a estratégia do time.

Para evitar maiores problemas, os clubes contam com profissionais que acompanham os atletas desde a base, buscando sempre condicionar os jogadores para suportar a pressão dentro e fora de campo.

Em conclusão se torna indispensável o tratamento mental nos atletas, tanto por um âmbito psicológico quanto físico, em prol de uma melhor perfomance. Ajuda familiar e o apoio da torcida também se tornam muito importantes para o bem-estar do jogador, o ajudando a manter a sanidade e a consentração em campo, mesmo diante de tantas inseguranças. "Tudo começa na cabeça, não só no futebol, mas em todas as áreas da vida. O que pensamos é o que

nos governa, por isso temos que cuidar dos nossos pensamentos e crenças. Faço terapia há quase três anos e acho muito importante."

-Raphael Veiga, meio-campista do Palmeiras

Referências Bibliográficas

Depression and anxiety disorders during the COVID-19 pandemic: knowns and unknowns
https://doi.org/10.1016/ S0140-6736(21)02221-2

Casos diversos no Brasil:
https://mais.opovo.com.br/reportagens-especiais/futebol-saude-mental-jogadores/2024/09/26/violencia-no-futebol-impacta-diretamente-saude-mental-de-jogadores-aponta-pesquisa.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20pesquisa,casos%20de%20estresse%20ou%20depress%C3%A3o.&text=O%20preju%C3%ADzo%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%20mental,dos%20sindicatos%20de%20atletas%20entrevistados.

Saúde mental no esporte de alto rendimento
https://jornal.unicamp.br/edicao/706/saude-mental-no-esporte-de-alto-rendimento-o-preco-da-excelencia/#:~:text=De%20acordo%20com%20os%20resultados,com%20sintomas%20moderados%20do%20transtorno.

A psicologia e o futebol
https://ge.globo.com/pb/futebol/noticia/2023/10/30/saude-mental-psicologia-desempenho-futebol.ghtml

Tudo começa na cabeça
https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2024/04/19/saude-mental-no-futebol-tudo-comeca-na-cabeca-diz-raphael-veiga.htm