

Esporte de alto rendimento está longe de ser ambiente 'saudável' para a mente, dizem especialistas

A ginasta Simone Biles surpreendeu todo o mundo na Olimpíada de Tóquio. Desta vez, não foi por seus feitos acrobáticos surpreendentes, mas, sim, por ter desistido de competir alegando estar sob pressão psicológica. Sua desistência reacendeu a discussão sobre a pressão psicológica imposta aos atletas de alto nível, sobretudo às mulheres. Dona de quatro ouros olímpicos e considerada a favorita para garantir mais medalhas no Japão, Biles acabou abandonando finais dos Jogos para cuidar da saúde mental. Segundo o psiquiatra Rodrigo Ramos, o esporte de alto rendimento está longe de ser um lugar psicologicamente saudável.

“O que prejudica muito a saúde mental de um atleta é o holofote. Quando você está na alta performance, o holofote aumenta demais, então se ele já tinha disciplina, essa disciplina aumenta por três, porque o mundo inteiro olha para ele. Esse holofote excessivo aumenta demais a carga de estresse do atleta”, comenta o profissional.

O psiquiatra Henrique Bottura, mestre em psicologia do esporte pela Unesp, chama a atenção para a forma com que os atletas estão acostumados a lidar com os sentimentos. “O atleta ele é alguém que está habituado a suprimir as suas emoções em prol do objetivo maior, que é o resultado. Portanto, ele não pode ficar à mercê das emoções e sentimentos o tempo interior. Então ele inibe o medo. Ele sente uma angústia, mas mantém essas emoções mais contidas para atingir o resultado”, pontua.

Estar numa situação de pressão psicológica e não tratar pode trazer consequências sérias. Além da síndrome de Burnout, também podem aparecer: quadros depressivos; ansiedade; síndrome do pânico.

Por isso, caso você não esteja se sentindo bem psicologicamente, converse com seus responsáveis, com a equipe da escola e se possível, com um profissional da psicologia.

Fonte: <https://jovempan.com.br/programas/jornal-da-manha/esporte-de-alto-rendimento-esta-longe-de-ser-ambiente-saudavel-para-a-mente-dizem-especialistas.html>

***PRESSÃO PSICOLÓGICA**: uma situação limite em que alguém se encontra, em um ou vários âmbitos da vida (profissão, relacionamentos, etc).

* **HOLOFOTE**: farol, lanterna, facho, evidência.

***ALTO RENDIMENTO**: se refere a atletas, equipes esportivas e organizações esportivas que se concentram no desempenho de elite (por exemplo, atletas de nível nacional ou internacional).

* **SUPRIMIR**: apagar, cortar, elidir, excluir, retirar, riscar, tirar.

Questões:

- 1) Por que o esporte de alto rendimento não é considerado um ambiente saudável para a mente?
- 2) Sem contar os atletas, você consegue identificar pessoas/grupo de pessoas/profissões/gênero que parecem sofrer maior pressão psicológica?
- 3) O que fazer caso você ou algum conhecido esteja sob pressão psicológica?