






## MENTAL HEALTH AND BURNOUT IN HIGH PERFORMANCE ATHLETES: A LITERATURE REVIEW



### SAÚDE MENTAL E O BURNOUT EM ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BRAGA, Mateus Carlos; SILVA, Júlia Satler Gonçalves; SOARES, Carmen Luisa Laube; FERNANDES, Gabriel de Araujo; CINTRA, Leandro Pinheiro.

-  **Mateus Carlos Braga**, UNIFENAS, Brasil
-  **Júlia Satler Gonçalves Silva**, UNIFENAS, Brasil
-  **Carmen Luisa Laube Soares**, UNIFENAS, Brasil
-  **Gabriel de Araujo Fernandes**, UNIFENAS, Brasil
-  **Leandro Pinheiro Cintra**, UNIFENAS, Brasil

Revista Científica da UNIFENAS  
 Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil  
 ISSN: 2596-3481  
 Publicação: Mensal  
 vol. 7, nº. 1, 2025  
[revista@unifenas.br](mailto:revista@unifenas.br)

Recebido: 16/12/2024  
 Aceito: 06/02/2025  
 Publicado: 07/02/2025

**ABSTRACT: Introduction:** High-performance athletes face intense physical and psychological demands, which can generate excessive stress and compromise mental health. Burnout, characterized by emotional exhaustion, is a common condition among them, aggravated by factors such as pressure for results, recurrent injuries, and continuous competitions. Recognizing and managing burnout has become essential in sports medicine, with a direct impact on the performance and longevity of athletes' careers. **Objective:** To evaluate the relationship between mental health and burnout in high-performance athletes, seeking to identify prevention strategies. **Methodology:** A search was conducted in the PubMed database using the descriptors “mental health”, “burnout”, and “high-performance athletes”. Studies between 2015 and 2023 were selected, including observational studies and clinical trials, excluding systematic reviews and case reports. Of the 45 articles analyzed, 25 were included. **Results:** Burnout in athletes is associated with exhaustion caused by intensive training, high performance expectations, and external pressures, such as media and sponsors. Studies indicate that it impacts athletes' mental health, leading to anxiety, depression and reduced motivation. Furthermore, its presence increases the risk of injury, impairs performance and leads many athletes to abandon their careers early. Preventive interventions, such as ongoing psychological support and mental training, are effective in mitigating burnout. Mindfulness and stress management techniques, as well as family and coach support, play an important role. However, the stigma surrounding mental health in sports still hinders adherence to these preventive practices and many athletes resist seeking psychological help for fear of being perceived as vulnerable. **Final Considerations:** Mental health is fundamental to the performance and longevity of high-performance athletes' careers. Burnout is a growing problem that demands greater attention and integration of prevention and treatment strategies in the sports environment. The implementation of psychological support programs and personalized interventions can promote a balance between high performance and the emotional well-being of athletes. To this end, it is essential that coaches, teams and sports entities promote a culture that values mental health, contributing to the construction of an environment that supports and protects the comprehensive health of athletes.

**KEYWORDS:** Mental Health; Athletes; Sports Medicine; Psychological Distress.

**RESUMO: Introdução:** Atletas de alto desempenho enfrentam exigências físicas e psicológicas intensas, o que pode gerar estresse excessivo e comprometer a saúde mental. O burnout, caracterizado por esgotamento emocional, é uma condição comum entre eles, agravada por fatores como pressão por resultados, lesões recorrentes e competições contínuas. Reconhecer e manejar o burnout se tornou essencial na medicina esportiva, com impacto direto na performance e na longevidade da carreira dos atletas. **Objetivo:** Avaliar a relação entre saúde mental e burnout em atletas de alto desempenho, buscando identificar estratégias de prevenção. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa na base de dados PubMed com os descritores “saúde mental”, “burnout” e “atletas de alto desempenho”. Foram selecionados estudos entre 2015 e 2023, incluindo estudos observacionais e ensaios clínicos, excluindo revisões sistemáticas e relatos de casos. Dos 45 artigos analisados, 25 foram incluídos. **Resultados:** O burnout em atletas é associado ao desgaste causado por treinamentos intensivos, alta expectativa de performance e pressões externas, como mídias e patrocinadores. Estudos indicam que impacta a saúde mental dos atletas, levando a ansiedade, depressão e redução da motivação. Além disso, a sua presença aumenta o risco de lesões, prejudica o desempenho e leva muitos atletas ao abandono precoce das carreiras. Intervenções preventivas, como o suporte psicológico contínuo e o treinamento mental, são eficazes para mitigar o burnout. Técnicas de mindfulness e manejo de estresse, bem como o suporte familiar e do técnico,

desempenham papel importante. No entanto, o estigma em torno da saúde mental no esporte ainda dificulta a adesão a essas práticas preventivas e muitos atletas resistem a buscar ajuda psicológica por receio de serem percebidos como vulneráveis. **Considerações Finais:** A saúde mental é fundamental para o desempenho e a longevidade da carreira dos atletas de alto desempenho. O burnout é um problema crescente que demanda maior atenção e integração de estratégias de prevenção e tratamento no ambiente esportivo. A implementação de programas de apoio psicológico e intervenções personalizadas pode promover um equilíbrio entre a alta performance e o bem-estar emocional dos atletas. Para isso, é essencial que técnicos, equipes e entidades esportivas promovam uma cultura que valorize a saúde mental, contribuindo para a construção de um ambiente de apoio e proteção à saúde integral dos atletas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental; Atletas; Medicina do Esporte; Esgotamento Psicológico.

## REFERÊNCIAS

- Gould D, Whitely R. The psychology of burnout in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 33, n. 1, p. 33-44, 2020.
- Raedt T, De Baets S. Mental health and burnout: The hidden struggle of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 19, p. 243-257, 2021.
- Smith RE, Freudenberger H. The impact of burnout on athletes' mental health and performance: A systematic review. *Sports Medicine*, v. 50, n. 2, p. 105-120, 2022.