

SAÚDE MENTAL EM ATLETAS AFRICANOS DE ALTO RENDIMENTO: UMA SCOPING REVIEW

MENTAL HEALTH AMONG HIGH-PERFORMANCE AFRICAN ATHLETES: A SCOPING REVIEW

P. Saveca, H. Brito, H. Sarmento, D. Araújo

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O mundo desportivo tem alertado para a necessidade de se conhecer melhor a saúde mental dos atletas de alto rendimento. A saúde mental dos atletas africanos de alto rendimento é pouco conhecida, apesar da abundante prática desportiva. Objetivo: A presente scoping review teve como objetivo fazer o mapeamento de publicações sobre saúde mental em atletas africanos de alto rendimento. Métodos: Foi realizada uma pesquisa em quatro bases de dados eletrónicas, em 2025, nomeadamente: Web of Science, PubMed, Scielo e Scopus, seguindo as normas PRISMA para a elaboração de revisões sistemáticas e meta-análises. Foram incluídos artigos originais, realizados com atletas africanos, classificados como nível 3 a nível 5, de acordo com a Estrutura de Classificação de Participação (McKay et al., 2022), sem discriminar a modalidade desportiva e o sexo, e que contivessem informação relevante sobre diferentes aspetos associados à saúde mental dos atletas. Resultados: A pesquisa resultou em 5249 artigos publicados em um conjunto restrito de países africanos. Após as diferentes fases do processo de seleção, foram considerados elegíveis 17 estudos. A análise destes artigos permitiu concluir que: (1) os distúrbios mentais mais estudados são ansiedade e depressão; (2) seguiu-se o stress, angústia e o distress e, finalmente; (3) os distúrbios de sono. Comportamentos prejudiciais à saúde, como o tabagismo, o comportamento nutricional adverso, o consumo de álcool e o abuso físico e sexual, também foram identificados nos jovens atletas, embora com menor frequência. Conclusão: De uma forma geral, as perturbações da saúde mental, como a depressão e a ansiedade, são evidenciadas como sendo um problema comum ao longo da vida dos atletas africanos, compensado por elevada resistência mental. Há necessidade de se realizarem estudos em mais nações africanas, com foco nas modalidades de maior impacto social.

Palavras-chave: psicologia do desporto, perturbações da saúde mental, desporto africano, ansiedade, depressão

ABSTRACT

The sporting world has highlighted the need for a better understanding of high-performance athletes' mental health. Little is known about the mental health of African high-performance athletes, despite the widespread practice of sport. Objective: To map the literature on mental health among African high-performance athletes. Methods: A search was conducted in 2025 across four electronic databases, namely: Web of Science, PubMed, Scielo and Scopus, following the PRISMA guidelines for the preparation of systematic reviews and meta-analyses. Original articles involving African athletes were included, classified as levels 3 to 5 according to the Participation Classification Framework (McKay et al., 2022), without distinction by sport or gender, and containing relevant information on various aspects of athletes' mental health. Results: The search yielded 5,249 articles conducted in a limited number of African countries. Following the various stages of the selection process, 17 studies were deemed eligible. Analysis of these articles led to the following conclusions: (1) the most commonly studied mental disorders are anxiety and depression; (2) these were followed by stress, anxiety, and distress; and, finally, (3) sleep disorders. Health-damaging behaviours such as smoking, poor dietary habits, harmful alcohol consumption, and physical and sexual abuse were also identified among young athletes, albeit less frequently. Conclusion: Generally speaking, mental health disorders such as depression and anxiety are shown to be a common problem throughout the lives of African athletes, offset by high levels of mental resilience. There is a need to conduct studies in more African countries, focusing on sports with the greatest social impact.

Keywords: sports psychology, mental health disorders, african sport, anxiety, depression

Submitted: 26/06/2026 | Accepted: 31/07/2026

Paulo Tibério Armando Saveca ¹, Henrique Manuel da Silva Brito ², Hugo Miguel Borges Sarmento ³, Duarte Araújo ²

¹ Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane, Moçambique; Instituto Médio do Desporto e Educação Física de Moçambique.

² CIPER, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Portugal.

³ CIPER, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

As exigências psicológicas que a prática desportiva impõe aos atletas de alto rendimento refletem-se nos seus desejos, capacidades, ambições, pensamentos e emoções. Não é surpreendente que os estudos sobre a saúde mental no desporto tenham aumentado nos últimos anos (Colagrai et al., 2022; Chang et al. 2020; Gouttebarger et al. 2019; Reardon et al. 2019). Porém, os estudos realizados com atletas africanos de alto nível são escassos, apesar do reconhecido potencial desportivo destes atletas (Kirkland et al., 2025), o que sugere a necessidade de uma melhor avaliação desta população. Cada vez mais, é claro que a saúde dos atletas, assim como a da população em geral, está para além da ausência de doença. Para a Organização Mundial de Saúde, a saúde é um estado de completo de bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de uma doença ou de uma enfermidade (OMS, 2017). Por sua vez, a saúde mental é, de acordo com a OMS (2017), um estado de bem-estar que permite lidar com o stress e usar habilidades pessoais para se ser funcional e produtivo, e contribuir para a comunidade.

A saúde mental inclui a saúde psicológica, emocional e social (Keyes, 2014) podendo ser avaliada a partir de dois indicadores: (1) o bem-estar psicológico (autoestima e qualidade de vida), e; (2) o mal-estar psicológico (dificuldades psicológicas e níveis elevados de stress) (Ryff, 2006). Por outro lado, definir a saúde mental no contexto desportivo é uma tarefa desafiante (Mablin et al., 2023), podendo estar relacionada com a qualidade de vida dos atletas que procuram alcançar melhores níveis de rendimento desportivo.

A saúde mental é essencial para o desempenho e o bom funcionamento dos atletas e, principalmente, para o alto rendimento. O estudo de Gouttebarger et al. (2019) permitiu verificar que aproximadamente um terço dos atletas relatam problemas de saúde mental. Quando relatam, as perturbações mais predominantes estão relacionadas com a ansiedade

e a depressão. Especificamente, as perturbações de saúde mental alteram o pensamento, o comportamento e as emoções, associados a sofrimento e/ou incapacidades em atividades sociais.

No desporto, segundo Purcell et al. (2022), os atletas de alto nível são expostos a uma série de agentes stressores que aumentam a sua suscetibilidade para desenvolverem problemas de saúde mental. Entre os mais relevantes, podemos identificar os atrasos e a falta de pagamento de salários, a dinâmica e a vigência dos contratos, a mudança de estilo de vida relacionada com as transferências de clubes e de cidades, as preocupações em representar a seleção nacional, a falta de apoio para as competições internacionais, a identidade pessoal e social e o relacionamento com os seus técnicos, entre outros. Todos estes podem evoluir para perturbações da saúde mental, tais como ansiedade, depressão, tentativas de suicídio, transtornos alimentares e transtorno compulsivo obsessivo (Chang et al., 2020; Doherty et al., 2016; Lebrun et al., 2018; Reardon, 2017; Reardon et al., 2019; Rice et al., 2019; Souter et al., 2018; Kirkland et al., 2025). Por outro lado, é importante conhecer as competências psicológicas dos atletas, que podem mitigar a influência dos referidos stressores.

As organizações desportivas internacionais têm apoiado a realização de estudos sobre a saúde mental em atletas de alto nível, nomeadamente o Sindicato Mundial dos Jogadores (FIFPro) e a Federação Internacional de Futebol (FIFA), demonstrando a sua preocupação com a elite do futebol profissional (Gouttebarger et al., 2015a, Gouttebarger et al., 2015b, Gouttebarger et al., 2016, Gouttebarger et al., 2018, Jensen et al., 2018). Por outro lado, a Declaração de Consenso de Especialistas do Comité Olímpico Internacional (COI), estimula a produção científica em atletas de elite (Purcell et al., 2019) e a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto tem aumentado o estímulo a discussões sobre a saúde dos atletas e a sua relação

com o desempenho desportivo (Carson et al., 2018), aumentando desta forma o interesse e desenvolvimento de estudos nesta temática. Apesar desta tendência, há escassez de estudos sobre a saúde mental de atletas de alto nível no continente africano (Badenhorst et al., 2021). Esta é uma constatação que deve ser tida em consideração e assumida como uma mensagem importante a transmitir às organizações que dirigem o desenvolvimento do desporto em países africanos. Ao diagnosticar-se as necessidades de saúde mental, oferece-se uma direção para intervir na saúde mental dos atletas, e consequentemente no desenvolvimento e desempenho desportivos, de modo culturalmente específico. Portanto, conhecer o estado da saúde mental e as competências psicológicas dos atletas de alto nível africanos possibilita o desenvolvimento de ações para favorecer a criação de ambientes desportivos saudáveis (Saveca et al., 2021), o que, por seu turno, pode concorrer para o sucesso no alto rendimento. Ademais, segundo Colagrai (2024), a saúde mental desempenha papel fundamental no desempenho e, especialmente, no desenvolvimento integral e pleno do atleta.

Tendo em conta o exposto anteriormente, o presente estudo teve como objetivo central apresentar um mapeamento da produção científica sobre a saúde mental e a sua prevalência entre atletas africanos de alto rendimento. A clarificação deste tema no contexto africano, permite desenvolver ações culturalmente adequadas de promoção da saúde mental no ecossistema desportivo.

MÉTODOS

Protocolo e registo

A presente Scoping review seguiu as normas PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*) para elaboração de revisões sistemáticas e meta-análises (Page et al., 2021), recorrendo-se também à extensão para Scoping Reviews

(PRISMA-ScR Tricco et al., 2018). O protocolo foi publicado no Anais do XX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, 2025, Campinas, (<https://proceedings.science/ccdeflp/trabalhos/saude-mental-em-atletas-africanos-de-alto-nivel-protocolo-para-uma-revisao-siste?lang=pt-br>).

Crítérios de elegibilidade

Os estudos foram considerados elegíveis para a presente revisão se: (1) fossem artigos originais, incluindo atletas olímpicos, paralímpicos, universitários, profissionais, antigos profissionais e em formação, classificados com o nível 3 a nível 5, de acordo com a Estrutura de Classificação de Participação (McKay et al., 2022), sem discriminar a modalidade desportiva e sexo; (2) incluíssem populações africanas; (3) contivessem informação relevante sobre diferentes aspetos associados à saúde mental dos atletas; (4) tivessem sido publicados em revistas científicas com revisão por pares; (5) tivessem sido publicados em língua inglesa e portuguesa.

Foram excluídas evidências caracterizadas como sendo bibliografia cinzenta, ou que não contivessem resultados relevantes acerca da temática em questão.

Fontes de informação e estratégias de pesquisa

A pesquisa foi realizada em quatro bases de dados eletrónicas em maio de 2025, nomeadamente, *Web of Science*, *PubMed*, *Scielo* e *Scopus*. Foi definida uma estratégia de pesquisa contendo palavras-chave, truncaturas e operadores booleanos, de acordo com o plasmado na tabela 1.

Processo de seleção de estudos

Para a gestão das referências bibliográficas recorreu-se ao software Zotero (Takats et al., 2023). Os duplicados foram removidos automaticamente e os autores efetuaram uma verificação manual adicional para garantir que todos os duplicados eram removidos. Dois

Table 1

Sintaxe da estratégia de pesquisa utilizada em cada uma das bases de dados

Base de dados	Estratégia de pesquisa \ sintaxe
Web of Science	((TS=((athlete* or player* or swimmer* or fight*))) AND ALL=((africa* african*) AND TS= ("mental health" or stress* or anxiety or happiness or mood or "quality of life" or "social health" or "life satisfaction" or affect* or depress* OR "social relation*" OR wellbeing or well-being OR "social connect*" OR "social functioning" OR enjoyment or "Psychological Skills")))
PubMed	((((athlete*[Title/Abstract] OR player*[Title/Abstract] OR swimmer*[Title/Abstract] OR fight*[Title/Abstract])) AND ((africa* or african*))) AND ((("mental health"[Title/Abstract] OR stress*[Title/Abstract] OR anxiety[Title/Abstract] OR happiness[Title/Abstract] OR mood[Title/Abstract] OR "quality of life"[Title/Abstract] OR "social health"[Title/Abstract] OR "life satisfaction"[Title/Abstract] OR affect*[Title/Abstract] OR depress*[Title/Abstract] OR "social relation*" [Title/Abstract] OR wellbeing[Title/Abstract] OR well-being[Title/Abstract] OR "social connect*" [Title/Abstract] OR "social functioning"[Title/Abstract] OR enjoyment[Title/Abstract] OR "Psychological Skills"[Title/Abstract]))
Scielo	(athlete* or player* or swimmer* or fight*) and (africa* or african*) and ("mental health" or stress* or anxiety or happiness or mood or "quality of life" or "social health" or "life satisfaction" or affect* or depress* OR "social relation*" OR wellbeing or well-being OR "social connect*" OR "social functioning" OR enjoyment or "Psychological Skills")
Scopus	TITLE-ABS-KEY (athlete* OR player* OR swimmer* OR fight*) AND TITLE-ABS-KEY (africa* OR african*) AND TITLE-ABS-KEY ("mental health" OR stress* OR anxiety OR happiness OR mood OR "quality of life" OR "social health" OR "life satisfaction" OR affect* OR depress* OR "social relation*" OR wellbeing OR well-being OR "social connect*" OR "social functioning" OR enjoyment OR "Psychological Skills")

autores (PS, HB) analisaram de forma independente o título, o resumo e a lista de referências de cada estudo para localizar estudos potencialmente relevantes. Um terceiro revisor externo (DA) foi consultado para resolver quaisquer discrepâncias relativas ao processo de seleção. O texto integral dos estudos incluídos foi depois analisado por dois autores (PS, HB). Quando ocorreram discordâncias, foi consultado um terceiro autor para arbitragem (DA).

Extração dos dados

Dois investigadores (PS, HB) organizaram e realizaram a extração de dados e recolheram a informação relevante utilizando um modelo predefinido. Um terceiro investigador (DA) validou os dados e resumiu a extração. Para cada estudo, foram registadas as seguintes informações: (1) autores e ano de publicação; (2) objetivos dos estudos; (3) Estrutura de classificação dos participantes nos desportos envolvidos (Mckay et al., 2022); (4) localização geográfica dos estudos; (5) tipo de competição

envolvido; (6) instrumentos utilizados; e (7) resultados encontrados. Os resultados encontrados foram organizados obedecendo a quatro critérios: (i) dados da publicação (título, ano de publicação, objetivos do estudo); (ii) dados da amostra (descrição dos participantes, desporto, nível competitivo, país); (iii) dados da metodologia (intervenção, análise estatística); (iv) dados dos resultados (principais resultados e conclusões).

Método de síntese de dados

Depois da análise, seleção e organização dos estudos, fez-se uma síntese pormenorizada de cada um. À posteriori, estas informações detalhando as características de cada estudo, foram inseridas e compiladas numa tabela.

Avaliação da qualidade metodológica do estudo

A qualidade metodológica global dos estudos foi avaliada, de forma independente por dois investigadores (PS e HB) utilizando a escala de Law et al. (1998) para estudos

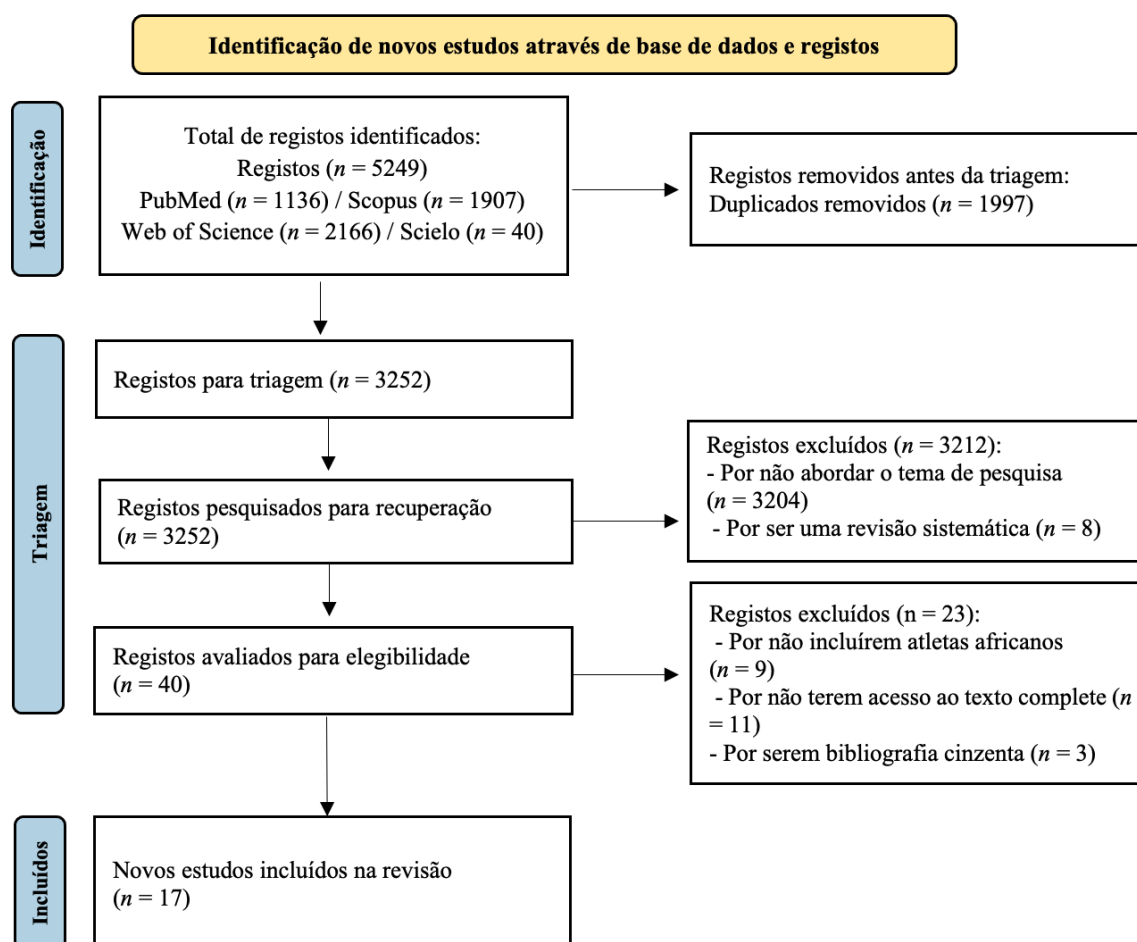
quantitativos (contando com 16 itens: objetivo (item 1), relevância da literatura de base (item 2), adequação do desenho do estudo (item 3), amostra incluída (itens 4 e 5), procedimento de consentimento informado (item 6), medidas de resultados (item 7), validade das medidas (item 8), detalhes do procedimento de intervenção (item 9), significância dos resultados (item 10), análise (item 11), importância prática (item 12), descrição das desistências (item 13), conclusão (item 14), implicações práticas (item 15) e limitações (item 16). Os resultados por item foram 1 (cumpre os critérios), 0 (não cumpre totalmente os critérios) ou NA (não aplicável). Foram critérios de avaliação os seguintes: (i) até 25% muito baixo; (ii) de 26% a 75% moderado; (iii) de 76% a 90% muito bom; e (iv) de 91% a 100% excelente.

RESULTADOS

Estudos identificados e selecionados

A busca inicial resultou em 5249 estudos, provenientes de quatro bases de dados: PubMed ($n = 1136$), Scopus ($n = 1907$), Web of Science ($n = 2166$) e Scielo ($n = 40$). Numa primeira fase foram removidas 1997 referências por serem duplicadas. A análise por título e resumo resultou na exclusão de mais 3212 estudos por não obedecerem aos critérios de inclusão (por não abordarem o tema de pesquisa $n = 3204$ e, por serem revisões sistemáticas $n = 8$). De seguida, 40 estudos foram analisados para compreensão do texto tendo sido excluídos 23, por não incluírem atletas africanos ($n = 9$), por não terem acesso ao texto completo ($n = 11$) e por serem bibliografia cinzenta ($n = 3$). Portanto, para a presente revisão, foram incluídos um total de 17 estudos (Figura 1).

Figura 1
Fluxograma de artigos selecionados



Qualidade metodológica dos estudos

Em relação à qualidade dos estudos, os resultados revelaram que: (1) a pontuação média dos 17 estudos selecionados foi de 76,8%; (2) a pontuação média dos sete estudos qualitativos

selecionados foi de 86,4%; (3) duas publicações alcançaram uma pontuação superior a 90%; (4) nenhuma publicação obteve uma pontuação inferior a 75% (Tabela 2).

Table 2
Avaliação da qualidade dos estudos incluídos na revisão

STUDY	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	%
Burger et al. (2022)	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	81.3
Nolte et al. (2016)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	75.0
Grobler et al. (2022)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	75.0
Waffo & Hauw (2024)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	75.0
Badenhorst et al. (2021)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	75.0
Kruyt & Grobbelaar (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	87.5
Cowden et al. (2016)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	87.5
Malele & Noorbhai (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	87.5
Gouttebarga et al. (2016)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	75.0
Badenhorst et al. (2024)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	81.3
Gouttebarga et al. (2017a)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	NA	1	93.0
Kilic et al. (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	87.5
Griffin et al. (2024)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	75.0
Gouttebarga et al. (2018)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	81.3
Gouttebarga et al. (2017b)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	NA	1	93.0
Timpka et al. (2022)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	75.0
Badenhorst et al. (2020)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	68.8

Caraterísticas dos estudos

As principais características dos estudos incluídos na presente revisão são evidenciadas na Tabela 3. O período de publicação dos estudos incluídos na análise datam de 2016 a 2024. Nestes estudos, os distúrbios mentais identificados como os mais comuns são: ansiedade, depressão, stress, distress, angústia, resistência mental, distúrbios do sono, tabagismo, comportamento nutricional adverso, consumo adverso de álcool e abuso físico e sexual, e classificam-se como de leve a moderado.

Oito estudos tiveram como amostra atletas do alto nível (níveis 4 e 5), os restantes nove foram diversificados em atletas de nível 3. Evidencia-se a África do Sul, identificada em todos os estudos. Outros países africanos estudados foram Camarões, Costa do Marfim e

Marrocos, de acordo com a Figura 2. O rugby, cricket e o futebol foram as modalidades desportivas fundamentais nestes estudos.

Depressão e ansiedade

Os transtornos da depressão e da ansiedade foram os temas mais estudados e, mostraram-se como sendo mais comuns na sociedade no geral e no desporto africano em particular de acordo com a literatura.

Nesta revisão, foram encontrados dez estudos que abordam a depressão e ansiedade (Burger et al., 2022; Grobler et al., 2022; Waffo & Hauw, 2024; Badenhorst et al., 2021; Gouttebarga et al., 2016; Gouttebarga et al., 2017a; Gouttebarga et al., 2018; Kilic et al., 2019; Timpka et al., 2022; Badenhorst et al., 2020). Estes estudos concentraram-se na determi-

Table 3
Características dos estudos incluídos na revisão

Estrutura de classificação dos participantes (nível 1 a 5)		Mckay et al. (2022)			Resultados	
Autores	Objetivos	Localização geográfica	Competição	Instrumentos		
Badenhorst et al. (2024)	Descreveu a qualidade do sono, a sonolência diurna e o cronotipo de atletas paralímpicos sul-africanos e comparar a relação entre os resultados relacionados com o sono e os fatores demográficos de um país com mais recursos.	África do Sul (incluindo um país de um outro continente - Israel).	Jogos Olímpicos	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index.</i> <i>Epworth Sleepiness Scale.</i> <i>Morningness-Eveningness Questionnaire.</i>	• 30% dos atletas sul-africanos apresentaram sonolência diurna excessiva, 35% dormiram 6 horas ou menos por noite e 52% relataram má qualidade do sono. • O cronotipo foi a única variável que diferiu significativamente entre os países (super-representação do tipo matutino em atletas sul-africanos e do tipo intermediário em atletas israelenses). • Os cronotipos intermediários apresentaram chances significativamente maiores de sonolência diurna excessiva ($p = .007$) e má qualidade do sono ($p = .002$) do que os matutinos, independentemente do país.	
					• A pontuação média para o STAI-T foi de 39 (± 9) unidades, enquanto um quarto (25%) de todos os atletas pontuou ≥ 45. • A pontuação média do questionário K-10 foi de 20 (± 6) unidades. • As pontuações K-10 indicaram que 12% dos atletas podem atender às definições formais de ansiedade e/ou transtornos depressivos (pontuação de ≥ 28), enquanto 76% dos atletas apresentam um alto nível de sintomas subclínicos (pontuação de ≥ 16). • Em média, as mulheres (36 ± 9) apresentaram melhores scores no STAI-T do que os homens (40 ± 9; $p = .02$) e os atletas casados (33 ± 9) tiveram melhores scores do que os solteiros (40 ± 9; $p = .002$). • Os scores K-10 também foram significativamente melhores em atletas casados do que em solteiros ($p = .002$), mas não houve diferença entre os sexos. • Nem o K-10 nem o STAI-T foram associados ao nível de competição, modalidade desportiva ou tipo de deficiência.	
Badenhorst et al. (2020)	Descreveu as preocupações com a saúde mental de uma amostra representativa de atletas paralímpicos sul-africanos.	África do Sul	Jogos Olímpicos	<i>State/Trait Anxiety Inventory (STAI-T).</i> <i>The Kessler Psychological Distress Scale (K-10).</i>		

Badenhorst et al. (2021)	Descreveu as preocupações com a saúde mental de uma amostra de atletas paralímpicos sul-africanos.	5	África do Sul	Campeonato Nacional de 2019	<i>Trait component of the State/Trait Anxiety Inventory (STAI-T).</i> <i>The Kessler Psychological Distress Scale (K-10).</i>	• A pontuação média para o STAI-T foi de 39 (± 9) unidades, enquanto um quarto (25%) de todos os atletas pontuou ≥ 45. • A pontuação média do questionário K-10 foi de 20 (± 6) unidades. • As pontuações K-10 indicaram que 12% dos atletas podem atender às definições formais de ansiedade e/ou transtornos depressivos (pontuação de ≥ 28), enquanto 76% dos atletas apresentam um alto nível de sintomas subclínicos (pontuação de ≥ 16). • Em média, as mulheres (36 ± 9) apresentaram melhores scores no STAI-T do que os homens (40 ± 9; $p = .02$) e os atletas casados (33 ± 9) tiveram melhores scores do que os solteiros (40 ± 9; $p = .002$). • Os scores K-10 também foram significativamente melhores em atletas casados do que em solteiros ($p = .002$), mas não houve diferença entre os sexos. • Nem o K-10 nem o STAI-T foram associados ao nível de competição, código desportivo ou tipo de deficiência.
Burger et al. (2022)	Investigou as propriedades psicométricas do SCAT-5 para explorar seu potencial como ferramenta de triagem de saúde mental.	3	África do Sul	Superliga A da Província Ocidental de Ragby	<i>Mini International Neuropsychiatric Interview (SCAT-5)</i>	• As perturbações da saúde mental ao longo da vida foram comuns, sendo identificados em 33.8% (IC 95% 2.,79–46,17%) dos atletas. • Apenas 4.29% dos participantes tinham diagnóstico prévio. • O SCAT-5 apresentou forte consistência interna ($\alpha = .94$) e apresentou validade convergente moderada com o CES-D ($r = .34$; $p = .008$) e GAD-7 ($r = .49$; $p < .0001$) para avaliar a ansiedade no desporto.

Cowden et al. (2016)	Investigou as relações entre a resistência mental (TM), a resiliência e o stress entre os jogadores de ténis sul-africanos.	3, 4 e 5	África do Sul	Campeonatos de ligas internacionais e universitárias	<i>The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ).</i> <i>The Resilience Scale for Adults (RSA).</i> <i>Recovery Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ)</i>	• A TM total se associou positivamente à resiliência total ($r = .59$), mas negativamente ao stress total ($r = -.44$). • As subescalas de resiliência da percepção de si próprio, percepção do futuro, competência social e recursos sociais, mas não a coesão familiar, previram significativamente a TM total ($R^2 = .35$). • Tanto a resiliência total como a TM total previram significativamente o stress total ($R^2 = .21$).
Gouttebarger et al. (2017b)	Explorou a relação entre as concussões relacionadas com a carreira desportiva e a ocorrência subsequente de sintomas de TMC entre ex-atletas profissionais reformados do futebol americano, hóquei no gelo e rugby.	3	África do Sul (incluindo países de outros continentes como Finlândia, França, Irlanda, Noruega, Espanha, Suécia e Suíça).	Ex atletas profissionais	<i>Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ).</i> <i>General Health Questionnaire (GHQ-12).</i> <i>Patient Reported Outcomes Measurement Information System short form (PROMIS).</i> <i>Alcohol Use Disorders Identification Test Consumption (AUDIT-C)</i>	• Dos 1.957 ex-atletas profissionais contactados, um total de 576 (29%) responderam ao questionário. Destes, 23% não sofreram concussões durante a carreira, 34% tiveram duas ou três, 18% quatro ou cinco e 11% seis ou mais concussões. • O número de concussões relacionadas com a carreira desportiva foi um preditor para todas as medidas de resultados ($\beta = .072-.109; p \leq .040$). • Especificamente, os ex-atletas profissionais que relataram um historial de quatro ou cinco concussões tinham aproximadamente 1.5 vezes mais probabilidade de relatar sintomas de TMC, aumentando para uma frequência de duas a cinco vezes naqueles que relataram um historial de seis ou mais concussões relacionadas com a carreira desportiva.

Gouttebarga et al. (2016)	Determinou a prevalência de sintomas de perturbações da saúde mental e explorou as associações entre stressores e as condições de saúde em estudo entre jogadores profissionais aposentados da Rugby Union.	3	África do Sul (incluindo países de outros continentes como França e Irlanda).	Campeonatos de ligas nacionais e internacionais nacionais	<i>Four-dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ).</i> <i>General Health Questionnaire (GHQ-12).</i> <i>Patient Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS).</i> <i>Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-C).</i> <i>Current smoking behaviour was assessed with a single question.</i> <i>Current eating habits were examined using four statements validated in English.</i> <i>Social Athletic Readjustment Rating Scale</i>	- Entre 295 jogadores (idade média de 38 anos), as taxas de prevalência foram de 25% para angústia, 28% para ansiedade/depressão, 29% para distúrbios do sono, 62% para comportamento nutricional adverso, 15% para tabagismo e 24% para comportamento adverso de álcool. - Um maior número de eventos de vida foi associado a angústia (OR = 1.2; IC 95% 1.1-1.4), ansiedade/depressão (OR = 1.6; IC 95% 1.2-2.1), distúrbios do sono (OR = 1.6; IC 95% 1.2-2.1) e comportamento nutricional adverso (OR = 1.8; IC 95% 1.3-2.5). - Um nível mais alto de insatisfação com a carreira do jogador na Rugby Union foi associado a angústia (OR = .9; IC 95% .8-1.0), distúrbios do sono (OR = .9; IC 95% .9-1.0), tabagismo (OR = .9; IC 95% .9-1.0) e comportamento nutricional adverso (OR = .9; IC 95% .8-0.9).
	Determinou a prevalência de sintomas de perturbações mentais comuns entre jogadores profissionais de Rugby em diferentes países.	4	África do Sul (incluindo países de outros continentes como Países Baixos, Irlanda e Bélgica).	Campeonatos de ligas nacionais	<i>General Health Questionnaire (GHQ-12).</i> <i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i> <i>Consumption (AUDIT-C).</i>	Na amostra do estudo (N = 990; taxa de resposta global de 28%), a prevalência (4 semanas) de sintomas de perturbações mentais comuns variou entre 15% para o consumo adverso de álcool e 30% para ansiedade/depressão.

Gouttebarge et al. (2018)	Determinou a incidência de sintomas de perturbações mentais comuns (TMC) durante 12 meses entre jogadores profissionais de rugby do sexo masculino e explorou a sua associação com potenciais stressores. Explorou a visão dos jogadores profissionais de rugby do sexo masculino sobre as consequências dos sintomas de TMC e o apoio/necessidades médicas relacionadas.	3	África do Sul (incluindo países de outros continentes como Austrália, Inglaterra, França, Irlanda, Itália, Nova Zelândia, Ilhas do Pacífico (incluindo Fiji, Samoa, Tonga), País de Gales, Argentina, Canadá e Estados Unidos.	Campeonatos de ligas nacionais e internacionais	<i>Four-dimensional symptom questionnaire (4DSQ).</i> <i>The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12).</i> <i>The PROMIS (short form).</i> <i>The Eating disorder Screen for Primary care.</i> <i>The 3-item AUDIT-C.</i> <i>The validated Social Athletic Readjustment Rating Scale.</i>	• A incidência de sintomas de TMC foi: 11% para o distress, 28% para a ansiedade e depressão, 12% para as perturbações do sono, 11% para as perturbações alimentares e 22% para as perturbações de álcool (13% para dois sintomas simultâneos de TMC). • Os jogadores profissionais de rugby que relataram eventos adversos recentes na vida ou insatisfação com a carreira foram mais propensos a relatar sintomas de TMC, mas as associações estatisticamente significativas não foram encontradas. • Cerca de 95% dos participantes afirmaram que os sintomas de TMC podem influenciar negativamente o desempenho no rugby, enquanto 46% referiram que as medidas de apoio específicas para os jogadores não estavam disponíveis no rugby profissional.
Griffin et al. (2024)	Estudou a saúde mental e o bem-estar dos jogadores de rugby adultos.	3, 4 e 5	África do Sul (incluindo países de outros continentes como Reino Unido e Irlanda).	Campeonatos amadores e de ligas nacionais e internacionais	Kessler Psychological Distress Scale (K10). Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)	• Mais de 50% dos 500 participantes referiram que o rugby teve um impacto “extremamente” positivo na sua saúde mental e bem-estar. • Com base na escala de distress de Kessler (K10), 57.8% de todos os inquiridos pertenciam ao grupo “psicologicamente bem”. • Os homens eram mais propensos a pertencer a este grupo do que as mulheres ($p = .01$). • Jogadores sem contacto e amadores apresentaram menores pontuações de stress do que os jogadores com contacto e profissionais ($p = .001$ e $p = .006$), respetivamente. • Os jogadores sem contacto apresentaram maiores scores de bem-estar do que os jogadores com contacto ($p < .001$).

Grobler et al. (2022)	Explorou a relação entre transtornos mentais comuns e resistência mental em jogadores profissionais de rugby sul-africanos	4	África do Sul	Campeonatos de nível provincial e nacional	<i>Four-dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ)</i> <i>O General Health Questionnaire (GHQ-12)</i> <i>Patient Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS)</i> <i>Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-C)</i> <i>MT. The Mental Toughness Index</i>	• Os jogadores ($N = 215$) apresentam resistência mental significativa ($M = 5.69$) em uma escala de 7 pontos. • Ansiedade/depressão angústia mediram o menor ($M = 1.65$) de todos os transtornos mentais comuns medidos neste estudo. • Há uma relação positiva entre resistência mental e sono profundo ($r = .262$). • Relações negativas foram encontradas entre resistência mental e todas as outras perturbações mentais comuns, com a maior relação sendo com ansiedade/depressão positiva 2 ($r = -.423$). • Outras relações significativas foram encontradas com ansiedade/depressão ($r = -.401$), angústia ($r = -.259$) e perturbações da saúde mental comum ($r = -.220$).
				World Rugby Sevens Series de 2016/2017 e 2017/2018 Jogos Olímpicos de 2016	<i>O estudo foi desenvolvido por meio de um roteiro de entrevistas semiestruradas e gravadas que duraram em média 40 min.</i>	• A análise qualitativa de conteúdo produziu cinco categorias de exigências psicológicas: (1) estrutura do torneio, (2) resiliência, (3) lidar com a fisicalidade, (4) executar quando cansado e (5) executar sob pressão. • A cultura de equipa predominante incluiu: (1) coesão da equipa, (2) propósito claro, (3) ética de trabalho, (4) valores da equipa, (5) ambiente feliz, (6) relações com a equipa técnica e (7) fé. • São discutidas várias capacidades psicológicas [(1) comportamento orientado para objetivos, (2) compartimentação, (3) lidar com a ansiedade, (4) motivação, (5) imagens e (6) autoconfiança] e estratégias mentais [(1) coping, (2) "de volta ao zero", (3) criatividade e (4) gatilhos cognitivos] utilizadas pelos jogadores. • O bem-estar geral e necessidades individuais foram: (1) necessidades físicas, (2) preocupações/necessidades financeiras, (3) preparação para a vida após a carreira no rugby, (4) estruturas de apoio e (5) saúde mental (doente).
Kruyt & Grobbelaar (2019)	Explorou as exigências psicológicas do Rugby Sevens Internacional e as necessidades de bem-estar dos jogadores de elite.	5	África do Sul			

Malele & Noorbhai (2023)	Investigou a prevalência de sintomas de saúde mental entre jogadores semiprofissionais de Cricket do sexo masculino, expostos durante a COVID-19, bem como a relação entre a idade e a subescala da Escala de Depressão, Ansiedade e Stress.	3	África do Sul	Campeonatos de ligas provinciais e universitárias	<i>Depression, Anxiety, Stress Scale – 21 (DASS-21).</i> <i>Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).</i> <i>Satisfaction with Life Scale (SWLS).</i>	• O estudo referiu que 5.6% ($n = 5$) dos jogadores de críquete acreditavam que a vida era fútil e 10% ($n = 9$) consideravam-se inúteis na maior parte do tempo. • Na subescala de ansiedade, 27% ($n = 24$) dos jogadores de críquete indicaram baixa confiança. • 23% ($n = 21$) dos jogadores de críquete referiram estar stressados. • As correlações de Spearman revelaram uma associação positiva e significativa entre as subescalas do DASS-21 e que os sintomas da subescala do DASS-21 dos jogadores de críquete não estão relacionados com a idade.
Nolte et al. (2016)	Determinou como a atenção plena e o bem-estar psicológico se relacionam com a propensão ao uso de drogas para melhorar o desempenho (PEDs) em uma amostra de jovens atletas talentosos.	3	África do Sul	Campeonato de nível provincial	<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i> <i>Ryff's Psychological Well-being Scale.</i>	• Houve uma correlação significativa ($r = .32, p = .001$) entre o bem-estar psicológico, medido pelo FFMQ e pela Escala de Bem-estar Psicológico de Ryff. • Dois possíveis preditores de propensão ao uso de PEDs foram identificados por meio de regressão logística e tabulação cruzada.
Timpka et al. (2022)	Identificou caminhos da vulnerabilidade e stressores para a depressão numa população global de jovens atletas.	3	África, Ásia, Europa, Oceânia e Américas.	Campeonatos de ligas nacionais e internacionais	<i>Depression caseness and predisposition were determined using the WHO-5 instrument.</i>	• 18% dos atletas relataram abuso físico ao longo da vida, enquanto 11% relataram abuso sexual. • 45% dos atletas sofreram uma lesão recentemente. • A prevalência de casos de depressão foi de 5.6%. • Os percursos para os casos de depressão foram observados a partir do sexo feminino ($p = .037$) e do histórico de lesões ($p = .035$), e para a predisposição para a depressão também através da exposição a uma sociedade patriarcal ($p = .046$) e do abuso físico ($p < .001$).

Waffo & Hauw (2024)	Descreveu o perfil de saúde mental e a sua prevalência em jovens futebolistas talentosos em três países africanos representativos.	3	Camarões, Marrocos e Costa do Marfim.	Jovens atletas em formação em academias de futebol	Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Satisfaction With Life Scale (SWLS)	• 507 jovens jogadores de futebol talentosos do sexo masculino, 263 (51%) camaroneses, 73 (14%) marroquinos e 171 (33%) costa-marfinenses) foram incluídos na análise com uma idade média de 15 ($\pm$ 2) anos. • O rastreio dos estados de saúde mental revelou que 367 (72%) e 412 (81%) destes jogadores apresentaram sintomas de ansiedade e depressão, respetivamente, e 155 (30%) apresentaram baixo bem-estar. • Foram observadas diferenças nos resultados de saúde mental entre países, faixas etárias e níveis de competição. • Foram também identificados três perfis de condição de saúde mental: saúde mental moderada (Perfil 1), debilitada (Perfil 2) e florescente (Perfil 3).
---------------------	--	---	---------------------------------------	--	---	--

nação da prevalência dos transtornos depressivos e ansiosos mais comuns em atletas. Foram encontrados focos temáticos tais como: relação entre perturbações mentais comuns e resistência mental (Cowden et al., 2016; Gouttebarga et al., 2016; Gouttebarga et al., 2017a; Gouttebarga et al., 2018; Grobler et al., 2022), associação entre lesões musculoesqueléticas e o aparecimento de perturbações da saúde mental (Gouttebarga et al., 2017b; Timpka et al., 2022), relação entre vulnerabilidade e stressores com a depressão, e preocupações com a saúde mental de forma generalizada (Gouttebarga et al., 2016; Gouttebarga et al., 2018; Timpka et al., 2022).

Stress, angústia e distress

Cinco estudos (Malele & Noorbhai, 2023; Gouttebarga et al., 2016; Griffin et al., 2024; Gouttebarga et al., 2018; Cowden et al., 2016) relatam a prevalência do stress, angústia e distress em atletas. Os estudos referem-se à prevalência do stress e da angústia durante as carreiras desportivas dos atletas (Malele & Noorbhai, 2023; Cowden et al., 2016; Gouttebarga et al., 2016). Atletas amadores apresentaram menores pontuações de distress do que os atletas profissionais (Griffin et al., 2024; Gouttebarga et al., 2018). Os homens apresentam-se psicologicamente com mais saúde que as mulheres (Griffin et al., 2024).

Distúrbios de sono

Os distúrbios de sono foram mencionados em quatro estudos (Grobler et al., 2022; Gouttebarga et al., 2016; Badenhurst et al., 2024; Gouttebarga et al., 2018). Todos confirmam uma relação positiva entre resistência mental e sono profundo. Os distúrbios de sono afetam o desempenho desportivo e estão associados aos níveis mais altos de insatisfação com a carreira dos atletas (Gouttebarga et al., 2016).

Comportamentos adversos à saúde mental

O comportamento adverso nutricional,

ricamente associadas a classes sociais com maior estabilidade económica e acesso a redes privadas de apoio médico-psicológico. Em contrapartida, modalidades de enorme impacto social e democrático no continente, como o futebol e o atletismo de fundo (onde compete a esmagadora maioria dos atletas africanos de origem socioeconomicamente desfavorecida), encontram-se sub-representadas na literatura sobre saúde mental.

Como apontam Domingos e Nascimento (2013), o desporto em muitas nações africanas funciona como uma via rápida de mobilidade social ascendente, mas frequentemente carece de redes de segurança financeira e institucionais. Atletas em formação ou em ligas nacionais enfrentam stressores severos, tais como contratos precários, salários em atraso e a pressão extrema para sustentar agregados familiares alargados (Waffo & Hauw, 2024). A escassez de estudos nestas populações vulneráveis perpetua um “apartheid científico” invisível, em que aqueles que mais necessitam de apoio psicológico são os menos estudados.

O Paradoxo da Resistência Mental (Mental Toughness) vs. Saúde Mental

Um dos achados mais críticos discutidos na literatura analisada (e.g., Grobler et al., 2022) é a coexistência de elevados níveis de perturbações de saúde mental (como ansiedade e depressão) com uma reportada “elevada resistência mental” (mental toughness). Na literatura desportiva clássica, a resistência mental tem sido frequentemente conceptualizada como um recurso protetor que mitiga o impacto de stressores competitivos (Cowden et al., 2016). No entanto, esta visão linear exige uma desconstrução crítica.

De acordo com a perspetiva de Bauman (2016), a glorificação da resistência mental no desporto de elite frequentemente atua como uma faca de dois gumes. O arquétipo do “atleta indestrutível” e a cultura do “sacrifício a qualquer custo” (no pain, no gain)

atuam como barreiras sistémicas à busca de ajuda psicológica. No contexto africano, onde o estigma em relação à saúde mental é amplamente documentado e muitas vezes interseccional a crenças religiosas ou tradicionais (Tshube et al., 2021), admitir vulnerabilidade emocional pode ser interpretado como “fraqueza de carácter” ou falta de fé (Kruyt & Grobbelaar, 2019).

Portanto, a “resistência mental” demonstrada pelos atletas pode não ser um mecanismo de compensação saudável, mas sim um mecanismo de sobrevivência e de silenciamento. Atletas sob extrema pressão económica e social podem mascarar sintomas depressivos severos para manter a sua posição na equipa ou garantir patrocínios, o que agrava o quadro clínico a médio e longo prazo. A correlação negativa entre resistência mental e ansiedade/depressão (Grobler et al., 2022) deve ser interpretada com cautela: ela pode indicar que atletas com maior rigidez mental simplesmente reportam menos sintomas devido ao viés de desejabilidade social e ao medo de estigmatização.

Disparidades de Género e Vulnerabilidades Intersetoriais

A acentuada sub-representação de atletas femininas nesta revisão (apenas 22% dos estudos) é alarmante e contradiz o crescimento da participação feminina no desporto de elite africano. Teoricamente, a vulnerabilidade das atletas femininas a TMCs é exacerbada por fatores estruturais e patriarcais. Como demonstrado por Timpka et al. (2022), as atletas femininas reportam taxas significativamente mais elevadas de abuso físico e sexual ao longo da vida, além de estarem expostas a ambientes desportivos que reproduzem dinâmicas de poder desiguais.

A intersecção de género, raça e classe no desporto africano coloca as atletas numa posição de vulnerabilidade única. A falta de patrocínios equivalentes aos do setor mascu-

lino, a escassez de treinadoras e dirigentes mulheres e a pressão para cumprir papéis domésticos tradicionais acumulam-se como stressores crónicos que potenciam quadros de depressão e ansiedade (Rice et al., 2019). Investigar a saúde mental de atletas africanas não é apenas uma exigência de equidade metodológica, mas também uma necessidade clínica urgente para mapear percursos específicos de vulnerabilidade (como a relação entre trauma por abuso e a predisposição à depressão).

Implicações Metodológicas e Clínicas: A Urgência da Especificidade Cultural

Por fim, cumpre destacar que a quase totalidade dos estudos incluídos utilizou instrumentos psicométricos validados para a população geral (como o K-10, o GHQ-12 ou o GAD-7). Embora úteis para triagens epidemiológicas amplas, estes instrumentos falham em captar a fenomenologia do sofrimento psicológico no contexto desportivo de alto rendimento (Colagrai et al., 2022) e, crucialmente, carecem de adaptação transcultural às diferentes realidades africanas.

A saúde mental não é um construto universal isolado da cultura. A manifestação de sintomas depressivos ou ansiosos em atletas africanos pode assumir contornos somáticos ou expressar-se através de narrativas espirituais e comunitárias que as escalas ocidentalizadas não conseguem mensurar. Há uma necessidade imperativa de desenvolver e validar ferramentas de avaliação culturalmente congruentes e específicas para o desporto (como sugerido por Kirkland et al., 2025). Clínicos e psicólogos do desporto que atuam em África devem conceber intervenções que integrem os recursos comunitários, a fé e as redes de apoio locais, afastando-se de modelos puramente individualistas e clínico-patológicos importados do Ocidente.

CONCLUSÕES

A presente *scoping review* teve como objetivo fundamental fazer o mapeamento de publicações sobre saúde mental em atletas africanos de alto rendimento. Os resultados obtidos permitiram concluir a existência de um aumento significativo de estudos sobre a temática com atletas africanos nos últimos tempos, com maior incidência a publicações com sul africanos.

Os resultados dos estudos desta revisão foram baseados em instrumentos diversificados que permitiram identificar os transtornos mentais mais comuns, nomeadamente, sintomas de depressão e ansiedade, distúrbios de sono, sofrimento psicológico, stress e comportamento nutricional adverso. As modalidades de rugby, cricket e futebol configuraram-se como as mais investigadas com maior incidência aos atletas do sexo masculino, mostrando desta forma a necessidade de estenderem-se mais estudos para mulheres por serem a classe mais vulnerável aos transtornos de saúde mental (ansiedade e depressão) em relação aos homens de acordo com a literatura.

Tendo em consideração a diversificação das modalidades desportivas praticadas pelas nações africanas, e de envolvimento de atletas de alto nível (campeonatos das primeiras ligas nacionais e internacionais, incluindo os jogos olímpicos), onde encontramos maior envolvimento de jovens jogadores masculinos em percentagens elevadas diferentemente das mulheres, facto que poderá estar associado ao fraco desenvolvimento do desporto feminino neste continente, é de alertar aos investigadores, gestores desportivos e psicólogos a necessidade de realização de mais estudos sobre a saúde mental, com vista a melhorar as competências psicológicas e, conseqüentemente, o rendimento desportivo deste grupo. Ademais, o alargamento destes estudos poderá contribuir para identificar e responder a demanda de saúde mental em atletas africanos de alto rendimento.

Agradecimentos:

Nada declarado.

Conflito de interesses:

Nada declarado.

Financiamento:

Nada declarado.

REFERÊNCIAS

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *J Sci Med Sport*. 23(4), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- APA - American Psychiatric Association. DSM 5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. <https://books.google.com.br/books?id=QL4rDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false>
- Badenhorst, M., Brown, J., Runciman, P., Fliess-Douer, O., & Derman, W. (2024). Promoção do bem-estar do atleta paralímpico (PROPEL II): um estudo transversal do sono em atletas paralímpicos em duas nações. *Am J Phys Med Rehabil*. 103(3), 261-270. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000002306>
- Badenhorst, M., Runciman, P., Brown, J., Swartz, L., & Derman, W. (2021). Promotion of Para athlete well-being in South Africa (the PROPEL studies): Profiles and prevalence of psychological distress. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 24(7), 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.12.013>
- Bauman, S. (2016). The stigma of mental health in elite athletics. In S. Bauman (Ed.), *Mental health in the athlete: Modern perspectives and clinical challenges* (pp. 45-61). Routledge. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>
- Burger, J., & Mafuze, B. (2023). Getting psyched up: Developing the field of Sport and Exercise Psychiatry in South Africa. *South African Journal of Sports Medicine*, 35(1), 1-3. <https://doi.org/10.17159/2078-516x/2023/v35i1a16352>
- Burger, J., Andersen, L., & Joska, J. (2022). Baseline concussion assessments can identify mental disorders: SCAT-5 and other screening tools in South African club rugby. *Phys Sportsmed*, 51(5), 472-481. <https://doi.org/10.1080/00913847.2022.2134977>
- Castaldelli-Maia, J. M., Gallinaro, J. G. M. E., Falcão, R. S., Gouttebarger, V., Hitchcock, M. E., Hainline, B., Reardon, C. L., & Stull, T. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British journal of sports medicine*, 53(11), 707-721. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100710>
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C., Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *Br J Sports Med*. 54(4), 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Colagrai, A. (2024). Saúde mental de atletas e treinadores no desporto brasileiro de alto rendimento. – Tese de Doutorado, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP. <https://doi.org/10.47749/T/Unicamp.2024.1396188>
- Colagrai, A., Barreira, J., Nascimento, F., & Fernandes, P. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento* (Porto Alegre), v. 28. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A., & Oppong-

- Asante, K. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Front. Psychol.* 7(320). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Doherty, S., Hannigan, B., & Campbell, M. (2016) The experience of depression during the careers of elite male athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01069>
- Domingos, N. & Nascimento, A., (2013). Em torno das Práticas Desportivas em África. *Cadernos de Estudos Africanos*. URL: <http://journals.openedition.org/cea/1107>; <https://doi.org/10.4000/cea.1107>
- Egan, K. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*. 38 (4), 537-544. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2019.05.003>
- Foskett, R., & Longstaff, F. (2018). The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 21(8), 765-770. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.016>
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gautheur, S., & Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 21(12), 1200–1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Gorczynski, P., Coyle, M., & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1348-1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Gouttebarga, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2015a). Symptoms of common mental disorders and adverse health behaviours in male professional soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 49(1), 277–286. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0130>
- Gouttebarga, V., Aoki, H., Lambert, M., Stewart, W., & Kerkhoffs, G. (2017b). A history of concussions is associated with symptoms of common mental disorders in former male professional athletes across a range of sports. *The Physician and Sportsmedicine*, 45(4), 443-449. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1376572>
- Gouttebarga, V., Backx, F., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2015b). Symptoms of Common Mental Disorders in Professional Football (Soccer) Across Five European Countries. *Journal of sports science & medicine*, 14(4), 811–818. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26664278/>
- Gouttebarga, V., Hopley, P., Kerkhoffs, G., et al. (2018). A 12-month prospective cohort study of symptoms of common mental disorders among professional rugby players. *European Journal of Sport Science*, 18(7), 1004–1012. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1466914>
- Gouttebarga, V., Hopley, P., Kerkhoffs, G., Verhagen, E., Viljoen, W., Wylleman, P., & Lambert, M. (2017a). Symptoms of common mental disorders in professional rugby: an international observational descriptive study. *Int J Sports Med*. 38(11), 864-870. <https://doi.org/10.1055/s-0043-114010>
- Gouttebarga, V., Kerkhoffs, G., & Lambert, M. (2016). Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional Rugby Union players: Corrigendum. *European Journal of Sport Science*, 16(5). <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1105403>
- Gouttebarga, V.; Castaldelli-Maia, J., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Kerkhoffs, G, et al. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/>

- bjsports-2019-100671
- Greene, M., Yangchen, T., Lehner, T., Sullivan, P., Pato, C., McIntosh, A., et al. (2021). A epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na África: uma revisão de escopo. *Lancet Psiquiatria*, 8(8), 717-731. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00009-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00009-2)
- Grobler, H., Du Plooy, K., Kruger, P., & Ellis, S. (2022). The prevalence of common mental disorders and its relationship with mental toughness in professional South African rugby players. *South African Journal of Psychology*, 52(1), 61-72. <https://doi.org/10.1177/00812463211009422>
- Gulliver, A., Griffiths, K., Mackinnon, A., Batterham, P., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Hagiwara, G., Takehiro, I., Hirohisa, I., & Judy, L. (2017). Relationships among sports helplessness, depression, and social support in american college student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 753. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02114>
- Hammond, T., Gialloreto, C., Kubas, H., & Hap Davis, H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 23(4), 273-277. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318287b870>
- Jensen, S., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36(147-155). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Jörns-Presentati, A., Napp, A., Dessauvague, A., Stein, D., Jonker, D., Breet, E., Charles, W., Swart, R., Lahti, M., Suliman, S., Jansen, R., van den Heuvel, L., Seedat, S., & Groen, G. (2021). The prevalence of mental health problems in sub-Saharan adolescents: A systematic review. *PloS one*, 16(5), e0251689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251689>
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 19(2), e000087. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000087>
- Junge, A., & Prinz, B. (2019). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8) 471-477. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098033>
- Keyes, C. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In: Bridging Occupational, Organizational and Public Health. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- Kilic, O., Hopley, P., Kerkhoffs, G., Lambert, M., Verhagen, N., Viljoen, W., Wylleman, P., Gouttembarga, V. (2019). Impact of concussion and severe musculoskeletal injuries on the onset of mental health symptoms in male professional rugby players: a 12-month study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(e000693). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000693>
- Kirkland, A., Whittaker, A. C., Boit, M., Chinn, S., Crawley, M., Ndeti, D., Ochieng, P., Stirling, E., & Chesire, I. (2025). Cultural context and mental health: A Kenyan elite athlete's perspective. *Sports Medicine*, 55(12), 2701-2705. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02283-6>
- Kirkland, A., Whittaker, A.C., Boit, M., Chinn, S., Crawley, M., Ndeti, D., Ochieng, P., Stirling, E., Chesire, I., (2025). Contexto Cultural e Saúde Mental: A Perspectiva de um Atleta de Elite Queniano. *Medicina Esportiva*, 55, 2701-2705 <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02283-6>

- org/10.1007/s40279-025-02283-6
- Kruyt, N., & Grobbelaar, H. (2019). Psychological Demands of International Rugby Sevens and Well-Being Needs of Elite South African Players. *Front. Psychol.* 10(676). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00676>
- Lavie, C., Lee, D., Sui, X., Arena, R., O'Keefe, J., Church, T., Milani, R., & Blair, S. (2015). Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Clinic proceedings*, 90(11), 1541–1552. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
- Law, M., Stewart, D., Pollock, N., et al. (1998). Critical review form: quantitative studies. *Hamilton: MacMaster University.*
- Lebrun, F., MacNamara, A., Rodgers, S., & Collins, D. (2018). Learning from elite athletes' experience of depression. *Frontiers in Psychology*, 9(2062). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02062>
- Mablidy, T., Carel, V., Thayse, N., Beat, K., & Volker, S. (2023). Mental Health in Ultra-Endurance Runners: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 53, 1891–1904. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01890-5>
- Mah, C., Kezirian, E., Marcello, B., & Dement, W. (2018). Poor sleep quality and insufficient sleep of a collegiate student-athlete population. *Sleep health*, 4(3), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.02.005>
- McDuff, D., Stull, T., Castaldelli-Maia, J., Hitchcock, M., Hainline, B., & Reardon, C. (2019). Recreational and ergogenic substance use and substance use disorders in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 53(12), 754–760. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100669>
- McKay, A., Stellingwerff, T., Smith, E., Martin, D., Mujika, I., Goosey-Tolfrey, V., Sheppard, J., & Burke, L. (2022). Defining Training and Performance Caliber: A Participant Classification Framework. *International journal of sports physiology and performance*, 17(2), 317–331. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0451>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Newman, H., Howells, K., & Fletcher, D. (2016). The dark side of top-level sport: an autobiographic study of depressive experiences in elite sport performers. *Frontiers in Psychology*, 7(7), 868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00868>
- Nolte, K., Steyn, B., Kruger, P., & Fletcher, L. (2016). Mindfulness, psychological well-being and doping in talented young high-school athletes. *South African Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation*, 2016, 38(2), 153–165. ISBN: 0379-9069. <http://hdl.handle.net/2263/56464>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Syst Rev*, 10(89). <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Prinz, B., Dvořák, J., & Junge, A. (2016). Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000124. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000124>
- Proctor, S., & Boan-Lenzo, C. (2010). Prevalence of depressive symptoms in male intercollegiate student-athletes and nonathletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 204–220. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.3.204>
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. (2019). Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention

- framework to respond to athlete needs. *Sports Medicine – Open*, 5(46), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C., & Rice, S. (2022). An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport. *Front. Psychol.*, 13(780359). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>
- Reardon, C. (2017). Psychiatric comorbidities in sports. *Neurologic Clinics*, 35(3), 537-546. <https://doi.org/10.1016/j.ncl.2017.03.007>
- Reardon, C., Hainline, B., Aron, C., Baron, D., Baum, A., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J., Currie, A., Derevensky, J., Glick, I., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Grandner, M., Han, D., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rice, S., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rice, S., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P., Parker, A. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med*, 46(9), 1333-53. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ryff, C., Dienberg Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E., Davidson, R., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and psychosomatics*, 75(2), 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Sarmiento, H., Néstor, O., & António, R. (2024). Revisão Sistemática da Literatura. Mossoró, *Edições UERN*. ISBN:978-85-7621-478-6. <https://portal.uern.br/eduern/wp-content/uploads/sites/14/2024/06/E-book-Revisao-Sistematica-da-Literatura.pdf>
- Saveca, P. (2025). Saúde mental em atletas africanos de alto nível: protocolo para uma revisão sistemática. *Trabalho apresentado em Anais do XX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa*. <<https://proceedings.science/ccdeflp/trabalhos/saude-mental-em-atletas-africanos-de-alto-nivel-protocolo-para-uma-revisao-siste?lang=pt-br>>.
- Saveca, P., Tembe, V., & Vasconcelos-Raposo, J. (2021). Perfil psicológico de prestação dos futebolistas moçambicanos. *PsychTech & Health Journal*, 4(2), 24-44. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art31-2021>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS One* 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>
- Stillman, M., Glick, I., McDuff, D., Reardon, C., Hitchcock, M., Fitch, V., & Hainline, B. (2019). Psychotherapy for mental health symptoms and disorders in elite athletes: a narrative review. *Br J Sports Med*. 53(12), 767-771. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100654>
- Ströhle, A. (2019). Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes

- and exercise treatment of mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 269(5), 485-498. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0891-5>
- Takats, S., Stillman, D., Cheslack-Postava, F., Bagdonas, M., Jellinek, A., Najdek, T., Petrov, D., Rentka, M., & Venčkauskas, A. (2023). Zotero (6.0.26) [Windows 10]. Corporation for Digital Scholarship. <https://www.zotero.org/>
- Timpka, T., Dahlstrom, O., Fagher, K., Adami, P., Andersson, C., Jacobsson, J., Svedin, C., & Berman, S. (2022). Vulnerability and stressors on the pathway to depression in a global cohort of young athletics (track and field) athletes. *Sci Rep*, 12(7901). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12145-0>
- Tricco, A., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., Levac, D., et al. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Ann Intern Med*, 169(7), 467-73.
- Tshube, T., Mbakile-Mahlanza, L., Nthutang, G., & Dipeba, J. (2021). Mental health in elite sport: Perspectives from sub-Saharan Africa. In C. H. Larsen, K. Moesch, N. Durand-Bush, & K. Henriksen (Eds.), *Mental health in elite sport: Applied perspectives from across the globe* (36-44). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780367854973-5>
- Waffo, B., & Hauw, D.. (2024). Mental health of young talented football players in an African context: A cross-sectional observational study. *Comprehensive Psychiatry*, 135(152519). <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152519>
- World Health Organization (2017) Depression and other common mental disorders. Global Health Estimates. Geneva. p. 1-24. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- World Health Organization (2022). World mental health report: transforming mental health for all. *Executive summary*. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/ndle/10665/356115/9789240050860-eng.pdf?sequence=1>
- Yang, J., Peek-Asa, C., Corlette, J., Cheng, G., Foster, D., & Albright, J. (2007). Prevalence of and risk factors associated with symptoms of depression in competitive collegiate student athletes. *Clin J Sport Med*, 17(6), 481-7. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31815aed6b>