

# Salud mental y deportistas de élite: revisión bibliográfica

Hermoso-García, M. Ordoñez-Marchena, A. Núñez- Díaz, M.  
"Salud mental y deportistas de élite: revisión bibliográfica"

SANUM 2024, 8(2) 80-92


## AUTORAS

**Miriam Hermoso García.**  
Enfermera. Desempleada.

**Ana Ordóñez Marchena.**  
Enfermera. Hospital Universitario Jerez de la Frontera. Jerez de la Frontera. Cádiz. España.

**Marta Núñez Díaz.** Enfermera. Residencia de daño cerebral San Francisco de Asís. Écija. Sevilla. España.

### **Autora de Correspondencia:**

**Miriam Hermoso García**  
 miriamhermosogarcia99@gmail.com

### **Tipo de artículo:**

Artículo de revisión.

### **Sección:**

Salud mental

**F. recepción:** 18-01-2024

**F. aceptación:** 05-03-2024

## Resumen

**Introducción:** Los trastornos mentales en los deportistas siempre han existido con un alta prevalencia, pero se han mantenido ocultos debido al estigma que supone para esta población produciendo la consecuente detección tardía o incluso no poder detectarlos. Por ello es de gran relevancia incidir en la importancia de su detección para disminuir los factores de riesgo, investigar más sobre este tema y promover la sensibilización de la comunidad deportiva al respecto.

**Objetivo:** Analizar el impacto que tiene el deporte de élite en la salud mental.

**Metodología:** Se ha realizado una revisión sistemática de distintas bases de datos: PubMed, Cinahl complete, sciELO, Web of Science, Google Scholar y PRISMA. Se eligió el sistema SPC (Situación, Población y Cuestión), identificando los términos de búsqueda mediante el descriptor DECS. Se obtuvieron 242 artículos, los cuales tras la lectura crítica y el posterior análisis se han reducido a 30.

**Resultados:** Según los resultados obtenidos en la revisión sistemática que hemos realizado, la prevalencia de problemas de salud alcanza un 50% en los deportistas de élite, siendo los trastornos de depresión y ansiedad los que tienen una prevalencia más elevada con un 48 y 56 % respectivamente, seguidos de los trastornos de sueño (26%) y abuso de alcohol (19%).

**Conclusión:** Se observa una alta prevalencia, de un 50% de trastornos mentales en deportistas de élite, destacándose entre ellos la depresión y ansiedad. Estos deportistas se someten constantemente a múltiples factores de riesgo, siendo el sobre entrenamiento la causa más común en todos ellos. Es importante investigar y aumentar la concienciación de los deportistas en salud mental para poder detectar los trastornos precozmente.

### **Palabras clave:**

Medicina deportiva;  
Trastornos mentales;  
Prevalencia;  
Adulto joven.

# Mental health and elite athletes: literature review

## Abstract

**Background:** Mental disorders in athletes have always existed with a high prevalence, but they have remained hidden due to the stigma that precedes this population, resulting in late detection or even failure to detect them. It is therefore of great importance to stress the importance of their detection to reduce the risk factors, to do more research on this subject and to promote awareness in the sports community.

**Objective:** To analyze the impact of elite sport on mental health.

**Method:** A systematic review of different databases was carried out: PubMed, Cinahl complete, sciELO, Web of Science, Google Scholar and PRISMA. The SPC (Situation, Population and Question) system was chosen, identifying the search terms using the DECS descriptor. A total of 242 articles were obtained, which after critical reading and subsequent analysis have been reduced to 30.

**Result:** According to the results obtained in the systematic review that we have carried out, the prevalence of health problems reaches 50% in elite athletes, with depression and anxiety disorders having a higher prevalence with 48 and 56% respectively, followed by sleep disorders (26%) and alcohol abuse (19%).

**Conclusion:** A high prevalence of 50% of mental disorders is observed in elite athletes, with depression and anxiety prevailing among them, mainly associated with economic difficulties. This is because these athletes are subjected to multiple risk factors, with overtraining being the most common cause in all of them. It is important to investigate and raise awareness of mental health among athletes in order to be able to detect disorders at an early stage.

### Key words:

Sports Medicine;  
Mental Disorder;  
Prevalence;  
Young Adult.

### Introducción

Los trastornos mentales en los deportistas de élite siempre han existido, pero lo que sí es cierto es que los problemas de salud mental de los deportistas siempre se han mantenido oculto, siendo considerados como un estigma que es preciso no revelar. Es por ese motivo por el que muchos de los deportistas piensan que la búsqueda apropiada de ayuda para solventar dichos problemas sería considerada como un signo de debilidad. En el deporte de alto nivel ningún espectador se podría llegar a imaginar que un atleta pueda llegar a sufrir dichos trastornos mentales, ya que tienen el pensamiento de que, al estar en lo más alto, deben sentirse triunfadores y no es lógico que padezcan problemas psicológicos. Todo ello dificulta el diagnóstico precoz, necesario para poder evitar las graves sintomatologías consecuentes. (1)

Actualmente, en los medios de comunicación, se hace más hincapié en los problemas de salud mental, con la consecuente normalización de poder padecerlos. Un gran ejemplo sería el de Simone Biles. Este caso dio un giro completo al estigma que todos los atletas sufrían, pues en plenos Juegos Olímpicos de Tokio 2020 expresó su disconformidad a dicha estigmatización y al silencio que tenían que sufrir para no afrontar las consecuencias negativas que todo deportista experimenta tras comunicar que padece problemas de salud mental. Fue en este momento cuando la gimnasta estadounidense hizo público los trastornos mentales que estaba sufriendo, el tema adquirió una gran relevancia a nivel mundial. Todos los atletas aprendieron que hay que dar un paso adelante, aceptar los problemas y ser valiente para pedir ayuda en el caso de padecer trastornos mentales que cursan con tanto sufrimiento a nivel personal (2)

Las conceptualizaciones predominantes en el deporte de élite han tendido a adoptar el punto de vista de que la mala salud mental es un problema que hay con el atleta individual. Dicha interpretación puede ser algo problemática, ya que, puede llevar a patologizar al deportista individual ignorando relevantes relaciones entre los factores a nivel individual y los contextos sociales-culturales (3). La base de la evidencia con respecto al bienestar y la salud mental de esta población en concreto está limitada por la escasez de estudios sistemáticos de alta calidad, pero lo que sí está claro es que los atletas de élite son más vulnerables a padecer cierta variedad de problemas de salud mental debido a la gran diversidad de factores de riesgo a los que están supeditados. Los deportistas considerados de élite son los definidos como atletas profesionales, olímpicos, paralímpicos o de nivel universitario; mayores de 16 años (4).

Estos, se someten a una combinación única de retos con la consecuencia de ser más susceptibles a determinados problemas de salud mental. Sufren intensas demandas tanto físicas como mentales, por el simple hecho de estar en una carrera profesional deportiva (5).

La importancia de investigar sobre este tema surge del rápido aumento a lo largo de los años del número de casos relacionados con el mismo. La existencia de numerosos estigmas en deportistas de alto nivel hace que el riesgo de padecer problemas de salud mental se incremente, así como la incompreensión propia ante el desconocimiento de su sufrimiento y la relación con su rendimiento. Promulgar la importancia de investigar más en este campo, podría dar lugar a soluciones tales como prevenir trastornos mentales, actuando sobre los factores de riesgo y fomentando el papel clave que tienen los factores de protección (3).

Asimismo, es interesante resaltar que la enfermería en este ámbito deportivo no está muy desarrollada aún, pero está en proceso de tener la misma importancia que tiene la psicología en el deporte. La gestión del cuidado a la salud y la enfermería, pueden hacer que el deporte sea más seguro, propiciando así nuevas perspectivas de cuidado a la salud de los atletas desde la ciencia de la enfermería. La enfermera deportiva puede reorganizar y remodelar las instalaciones de salud en las instituciones deportivas, es decir, la gestión de los cuidados, puede ser un agente estratificado ecuánime en la brecha existente entre vivir y sobrevivir en el deporte a este nivel exigente. Es esencial desarrollar una cultura del cuidado que entrelaza toda la integralidad del ser humano.

La enfermera debe explorar la queja del dolor, recolectar datos sobre los factores agravantes, concomitantes y atenuantes, explorar indicadores de molestias causadas por el dolor, incluso usar herramientas que ayuden a medirlo y evaluarlo (6). Las enfermeras se tienen que reinventar, calificar su condición profesional sin perder su esencia y sus orígenes, para ello, se debe de aplicar el conjunto de producciones, conocimientos y tecnologías en diferentes áreas. Es por lo que el papel del personal de enfermería tiene tanta importancia y puede ayudar mucho al avance de las soluciones para la salud mental de los deportistas (6).

### Metodología

La elección de diseño de este trabajo se ha basado en una revisión bibliográfica sistemática, con

la finalidad de analizar toda la información necesaria para poder así responder a la pregunta inicial de partida: ¿Cuál es la prevalencia de trastornos mentales en los deportistas de élite?

Para la construcción de la ecuación de búsqueda se ha seguido el sistema SPC, el cual en este caso sería:

- **S - Situación:** Trastornos mentales.
- **P - Población:** Deportistas de alto rendimiento.
- **C - Cuestión:** Prevalencia de enfermedades mentales en el deporte de élite

Se redujo la búsqueda bibliográfica concretando los siguientes criterios de inclusión:

- **Tiempo:** Artículos publicados en los últimos 10 años.
- **Lengua:** Sólo artículos en inglés, español y portugués.
- **Edad:** Mediana edad
- **Tipo de estudios:** Revisiones sistemáticas, estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos.
- **Tipo de documentos:** Libre acceso

En cuanto a los criterios de exclusión:

- **Tiempo:** Artículos con antigüedad superior a 10 años.
- **Lengua:** Diferente idioma al inglés, español y portugués.
- **Edad:** Superior a la mediana edad
- **Tipo de estudios:** Estudios de características distintas a los relatados en los criterios de inclusión, como estudios clínicos.
- **Tipo de documentos:** Acceso privado

Se ha realizado una revisión sistemática de distintas bases de datos: **PubMed** (por ser una gran referencia en investigación en el área de salud); **SciELO** (por tener la posibilidad de encontrar literatura publicada tanto en español como en portugués); **Web of Science** (principal base de dato mundial de citas de publicaciones periódicas y de referencias bibliográficas); **Google Scholar**; **PubMed Central** (National Library of Medicine) y **Cinahl complete**. Todos los métodos de análisis de datos siguen las directrices **PRISMA** (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses). Se eligió el sistema SPC (Situación, Población y Cuestión), identificando los términos de búsqueda mediante los descriptores reconocidos por los tesauros MeSH (Medical Subject Headings) y DECS (Descriptores en Ciencias de la salud): *Atletas de élite (elite athletes)*, *trastornos mentales (mental disorder)*, *prevalencia (prevalence)* y *adulto joven (Young adult)*.

Se obtuvieron 242 artículos, los cuales tras la lectura crítica y el posterior análisis se han reducido a 30.

## Resultados

### Prevalencia

Los datos aportados con relación a la prevalencia de los trastornos mentales en deportistas de élite señalan unanimidad en detectar una mayor prevalencia de síntomas de angustia, trastornos del sueño, de ansiedad/depresión y abuso de alcohol. Según la revisión sistemática y meta-análisis realizada por Gouttebauge, en 22 estudios se señalan la existencia de síntomas y trastornos de salud mental entre los deportistas de élite, destacando los síntomas de angustia, trastornos del sueño, ansiedad/depresión y abuso de alcohol. (7)

Hemos de resaltar que, en 11 de los 22 estudios, los síntomas de angustia se encontraron en deportistas masculinos y femeninos de edades entre 16 y 29 años. En el metaanálisis realizado, detectaron que un 19% de los atletas padecían síntomas de angustia, un 26,4% tenían trastornos del sueño. En 9 de los 22 estudios analizados se señalan que un 33,6% padecían síntomas de ansiedad. Respecto al abuso de alcohol, 11 estudios proporcionaron una prevalencia del 18,8%. Un sólo estudio se basó en atletas de élite femeninas, corredoras de fondo, con prevalencia del 1% en padecer trastornos alimentarios como la bulimia nerviosa, y del 4% en padecer anorexia nerviosa (7). Li desarrolló una investigación con participantes de edad media de 20,3 años, los cuales practicaban un deporte individual. Una cuarta parte del total de participantes cumplía el umbral diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada, se trataba del 22% de los participantes (8).

Según el artículo publicado por Åkesdotter, la prevalencia puntual de padecer problemas de salud mental en el contexto deportivo de élite gira en torno al 11,7%, mientras que la prevalencia de padecerlo a lo largo de su vida deportiva es del 51,7%. La edad media de inicio de la sintomatología de los trastornos mentales era de 19,2 años. Sin embargo, los deportistas que tenían antecedentes de problemas de salud mental presentaban la siguiente casuística: el 24,4% refirió haber tenido tan sólo 1 episodio, el 27,9 % padecieron 2 episodios y el 47,7% 3 o más episodios. En el caso de sintomatología perteneciente a la ansiedad, el 12,6% alcanzó el punto de corte para síntomas considerados como de gravedad moderada y un 4,2% presentó síntomas de alta gravedad. En la depresión, el 14,7% presentaron síntomas depresivos moderados y un 3,6% sintomatología grave. En total, el 19,5% alcanzaron

los umbrales clínicos moderados para síntomas de ansiedad y/o depresión. Los síntomas de TDAH estuvieron presentes en un 5,4% pero sin embargo el consumo peligroso de alcohol se halló en un 25,8%. En general, el 29,1% declararon haber buscado ayuda. Existían diagnósticos psiquiátricos previos en el 8,1%. Incluso relató que los trastornos más frecuentes según su estudio fueron: trastornos depresivos, trastornos alimentarios o los trastornos relacionados con el trauma y el estrés (9).

Según señala Souter, en los atletas universitarios de EE.UU., el 21,4% declararon haber padecido síntomas clínicos de depresión, y en el caso de los atletas australianos el 46,4% experimentaron síntomas de, al menos, un trastorno mental común, señalando que un 27,2% han padecido depresión. De hecho, los deportistas de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general. El 59% de los jóvenes deportistas de élite estaban insatisfechos con su cuerpo, el 19% se encontraban en ese momento a dieta y el 11% padecían trastornos alimentarios. La prevalencia de los trastornos alimentarios era del 10%, 17% y 42% respectivamente para los deportes de resistencia, de peso y anti gravitatorios (10). Sin embargo, según Kristjánsdóttir, las mujeres superan la puntuación de corte clínica para las preocupaciones sobre la imagen corporal, siendo de un 25,3%. Siendo la prevalencia de padecer preocupación severa o moderada por la imagen corporal de un 17,3%, llegando al 39,4% en el caso de la estética deportiva, en el caso de las gimnastas artísticas femeninas (11).

Los estudios con muestras de mayor tamaño (N>100) notificaron, con frecuencia, tasas combinadas de trastornos de alta prevalencia, es decir, trastornos del estado de ánimo o de ansiedad, según la revisión sistemática-narrativa de Rice, hasta el 46,4% de los deportistas australianos cumplían con el criterio de corte clínico en padecer un trastorno de salud mental diagnosticable basado en escalas estandarizadas con tasas identificadas de: Depresión (27,2%), Trastorno de la conducta alimentaria (22,8%) y Trastorno de ansiedad como es el caso de la fobia social (14,7%). Asimismo, este estudio informó de problemas de sueño relativamente frecuentes en el 21,5% de los deportistas. Se notificaron índices más bajos de depresión y angustia en los deportistas de alto rendimiento de más edad frente a los más jóvenes (3).

Tras conocer la prevalencia que existe en padecer trastornos de salud mental en deportistas de alto nivel, se ha recogido en la siguiente tabla los problemas mentales más repetidos y con mayor prevalencia:

TRASTORNOS MENTALES MÁS FRECUENTES	PREVALENCIA
<i>Depresión</i>	34%; si se auto informa sería del 48%
<i>Trastorno de ansiedad generalizada</i>	34%
<i>Trastorno del sueño</i>	26%
<i>Abuso con el alcohol</i>	25,8%
<i>Angustia</i>	16%
<i>Trastornos alimentarios</i>	11%
<b>TOTAL</b>	50% de la población de deportistas de élite han sufrido en algún momento de su vida un problema de salud mental.

**Tabla 1.** Esquema de los problemas de salud mental más frecuentes en los deportistas de élite. (3)

### Factores de riesgo

Según Li, los resultados de las correlaciones de orden cero indicaron asociaciones significativas entre el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) y cinco variables: lesiones deportivas, TDAH, miedo al fracaso, fortaleza mental y la satisfacción con el deporte; por lo que un historial de lesiones, un alto riesgo de padecer TDAH y un alto nivel de miedo al fracaso fueron factores de riesgo significativos para el TAG (8).

Los deportistas de alto rendimiento según el artículo realizado por Souter pueden estar más predispuestos a la depresión que la población general, debido a las altas exigencias físicas y psicológicas que les impone el entorno deportivo, ya que se asocia mantener un elevado estatus junto con la presión extrema que experimentan, ya que, están expuestos a factores estresantes similares a los de la población general como sufrir duelos, problemas de salud y rupturas sentimentales.

El rendimiento evaluado públicamente y la aceptación percibida en un entorno de élite (que depende de los resultados obtenidos) puede ser un gran factor de vulnerabilidad para padecer depresión. Este estrés deportivo junto con otros factores como: alejamiento del hogar, conductas de riesgo, los trastornos alimentarios, lesiones, presiones sobre el rendimiento, pueden aumentar el riesgo de que los deportistas de élite desarrollen trastornos mentales comunes (10). De hecho, existe una relación significativa entre los síntomas depresivos de un atleta y su rendimiento, ya que a medida que se intensifican las experiencias depresivas, su rendimiento se ve afectado negativamente por la sintomatología.

El sobreentrenamiento puede llegar a provocar respuestas inadaptadas, además de tener un gran impacto en el rendimiento deportivo. La prevalencia de sufrir dicho factor de riesgo oscila entre el 20-60%. Incluso las relaciones interpersonales pueden tratarse de aspectos negativos como en el caso de conflictos con los entrenadores, compañeros y su propia familia, o por la sensación de haber defraudado a los compañeros en algún momento (10).

La ansiedad en los deportistas que experimentan niveles excesivos de ésta en la competición puede tener consecuencias negativas como es el caso del deterioro del rendimiento según nos relata el estudio de Souter, el cual analizó también la prevalencia de síntomas de TAG oscilando entre el 10,1-14,6%, lo que supera la tasa de la población general que se trata de un 5%. Asimismo, hay gran variedad de pruebas que sugieren que los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral pueden tener un elevado riesgo de padecer síntomas de ansiedad, así como los deportistas de élite que practican deportes en los que el peso es importante, corren un elevado riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (10).

La revisión sistemática-narrativa de Rice concluyó con un total de 60 estudios: 4 estudios de los 60 se centraron en la ansiedad en deportistas de élite, en concreto, se observó que los niveles más altos de ansiedad en los deportistas estaban relacionados con patrones negativos de perfeccionismo. Sin embargo 10 estudios de los 60, examinaron la gran prevalencia de trastornos alimentarios y de la imagen corporal, en deportes que enfatizan la delgadez o un menor peso corporal.

Las exigencias que producen ciertos deportes, sería el gran factor de riesgo para padecer dicho trastorno, al igual que padecer una lesión importante o comenzar con los entrenamientos en edad más temprana. En el caso del estrés y el afrontamiento en deportistas de élite, hubo un total de 22 estudios de los 60 que lo examinaron con la siguiente conclusión: las lesiones, errores en el campo deportivo, fatiga y el clima que haya en el club/organización se identificaron como fuentes comunes de estrés entre los deportistas de élite (3).

A nivel individual los factores de riesgo pueden ser: una alteración del sueño de moderada a grave, haber experimentado 2 o más acontecimientos adversos en el último año, estar insatisfecho con el equilibrio vital, incluso haber sufrido cualquier conmoción cerebral relacionada con el deporte, se asociaron con mayores síntomas de salud mental (5).

A nivel individual podrían ser: sentirse aislado, carecer de compañía, sentirse excluido, incluso tener un apoyo social inadecuado se asociaron con una elevada probabilidad de padecer problemas de salud mental. En el nivel interpersonal y social se pueden considerar como factores de riesgo, el hecho de participar en un deporte individual y perderse acontecimientos

personales significativos debido a los desplazamientos con el deporte. Se observó que el uso de las redes sociales superior a las 2 horas al día y el hecho de no participar activamente en el deporte se asocian con mayor riesgo de problemas de salud mental (5).

McLoughlin realizó una investigación donde los participantes experimentaron una media de 13 factores estresantes a lo largo de su vida: una media de 8 acontecimientos vitales agudos, 5 dificultades crónicas, 3 adversidades en los primeros años de vida y 10 en la edad adulta. Reveló que tanto las dificultades crónicas como los acontecimientos vitales agudos, predecían significativamente mayores síntomas de depresión y ansiedad por encima y más allá de la edad y el género. El recuento total de estresores que predijeron significativamente los síntomas de depresión son los siguientes: trabajo, pareja, aspectos financieros, atrapamiento, interrupción de rol, humillación y pérdida interpersonal (12).

A continuación, se realiza una tabla con la recopilación de los principales trastornos mentales en deportistas de élite en relación con los consecuentes desencadenantes, los factores de riesgos:

TRASTORNOS MENTALES	FACTORES DE RIESGO
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	<i>Lesiones deportivas, TDAH, miedo al fracaso, estrés adicional, alejamiento del hogar, conductas de riesgo, presiones sobre rendimiento, sobre entrenamiento, patrones negativos de perfeccionismo y acontecimientos vitales.</i>
<b>Depresión</b>	<i>Altas exigencias físicas, altas exigencias psicológicas, presión extrema, rendimiento evaluado públicamente, aceptación percibida en el entorno y acontecimientos vitales.</i>
<b>Trastornos alimentarios</b>	<i>Deportes en los que el peso es importante, deportes que enfatizan la delgadez o un menor peso corporal, lesiones y comenzar con edad más temprana el deporte.</i>
<b>Excesivo estrés</b>	<i>Lesiones, errores en el campo deportivo, fatiga y clima en la organización.</i>
<b>Abuso de alcohol</b>	<i>Lesiones, estrés adicional, altas exigencias psicológicas. Y acontecimientos vitales.</i>
<b>Trastorno del sueño</b>	<i>Sobre entrenamiento, presión extrema y lesiones.</i>

**Tabla 2.** Trastornos mentales más prevalentes en relación con sus principales factores de riesgo. (12)

## Salud mental y deportistas de élite: revisión bibliográfica

Tras conocer esta tabla con los consecuentes factores de riesgo en cada trastorno mental, se ha realizado la siguiente para observar la diferencia que existe en los factores de riesgo dependiendo del sexo (13):

HOMBRES	MUJERES	AMBOS
<p><i>Insatisfacción corporal en relación con la ansiedad / insomnio.</i></p> <p><i>Experiencia de abuso en medios sociales asociado con la disfunción social y producción de quejas somáticas.</i></p> <p><i>Dificultades económicas desencadenantes para la ansiedad, insomnio y depresión grave.</i></p>	<p><i>Insatisfacción corporal asociada con depresión grave.</i></p> <p><i>Escasa satisfacción con el apoyo social recibido para los trastornos mentales</i></p> <p><i>Consumo de alcohol asociado a mayor ansiedad/insomnio y quejas somáticas</i></p> <p><i>Mayor prevalencia de efectos adversos como: conflictos interpersonales, discriminación, problemas en el trabajo y percepciones negativas que ellas experimentan o sexualizadas con su cuerpo.</i></p>	<p><i>Baja autoestima se asoció consistentemente con peores resultados de salud mental.</i></p>

**Tabla 3.** Diferencias de factores de riesgo entre ambos sexos.

### Factores de protección

Según Li, niveles más altos de fortaleza mental y satisfacción en el deporte fueron factores protectores triviales para el Trastorno de ansiedad generalizada (8). La ansiedad en los deportistas de alto rendimiento puede ser tanto facilitadora como debilitadora (10). Los deportistas de élite pueden considerar que los síntomas de ansiedad mejoran el rendimiento. La ansiedad competitiva puede estar relacionada con la autoconfianza, y los niveles de ésta pueden fluctuar en las fechas más próximas al evento y en función del nivel de la competición. Los altos niveles de autoconfianza pueden ayudar a proteger a los deportistas para que no interpreten los síntomas de ansiedad como debilitantes y así cambien su respuesta emocional a un estado positivo (10).

Normalmente, el objetivo de los estudios sobre el bienestar de los deportistas de élite suele ser la promoción de la salud mental y la consecuente búsqueda de factores de protección en el contexto deportivo tales como: disfrutar de los logros deportivos para recargar energía, la propia fortaleza mental incluso la satisfacción que tienen los atletas de su propio deporte (5).

A continuación, se encuentra una tabla esquema con los principales factores de protección que tienen gran importancia en minimizar la prevalencia de padecer trastornos mentales:

TRASTORNOS MENTALES	FACTORES DE PROTECCIÓN
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	<i>Niveles más elevados de fortaleza mental, mayor satisfacción de uno mismo, ansiedad competitiva, autoconfianza y estado positivo.</i>
<b>Estrés</b>	<i>Disfrutar de los logros deportivos y fortaleza mental.</i>

**Tabla 4.** Principales factores de protección dirigidos a reducir la prevalencia de los problemas de salud mental (5)

En cuanto a los Trastornos de la Conducta Alimentaria, cabe destacar que los deportistas de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general, siendo la prevalencia del 10%, 17% y 42% respectivamente para los deportes de resistencia, de peso y anti gravitatorios (10). Asimismo, hemos de resaltar la gran prevalencia de este tipo de trastornos en el caso de las mujeres de un 25,3%, que incluso superan la puntuación de corte clínica para las preocupaciones sobre la imagen corporal. En concreto, en el caso de las gimnastas artísticas femeninas, se ha encontrado que la preocupación por la imagen corporal es el predictor más fuerte de trastornos alimentarios, observándose valores más altos de prevalencia para los deportes estéticos que para los deportes de categoría de peso (11).

En cuanto a los deportes de categoría de peso, también se encuentran dentro de los deportes de riesgo de padecer dicho trastorno, pues existe una gran limitación de participación en campeonatos, ya que la participación está limitada a un representante de cada país por categoría de peso, generando así una gran rivalidad entre atletas que provocan una gran motivación para realizar dichos cambios tan drásticos de peso (14). Una participante del estudio de Flores comentaba algo impactante: "...si una persona pesa 57 kilos y la ves muy bien, muy delgada, y esa persona sube dos kilos más, ya se ve y dice:

Dios mío, he subido mucho de peso, me he puesto en mucho peso. Es un latido continuo” (14)

Es importante destacar que, en el caso de la depresión, según Goutteborge, la prevalencia se encuentra en un 34% (7), pero es curioso que la prevalencia se eleva hasta llegar a un 48% con medidas de autoinforme (15). Esta elevación del porcentaje es causada por factores muy comunes en el mundo deportivo, ya que, están constantemente sometidos a altas exigencias tanto físicas como psicológicas, sin olvidar, la presión extrema que soportan para conseguir ese rendimiento que se encuentra tan evaluado públicamente, pues la función de dicho público se basa principalmente en comentar las actuaciones de los deportistas en todo momento, algo normal pero en muchas ocasiones la presión es excesiva, hasta el punto de sobrepasar un límite que afecte al deportista de élite (10).

Por otro lado, no hemos de olvidar que los deportistas de alto rendimiento siguen siendo personas, estando así influenciados por acontecimientos vitales adversos que hacen que esos síntomas se agraven o incluso que aparezcan en cualquier circunstancia. En el caso de los hombres, según Walton la depresión suele estar asociada a tener dificultades económicas pues es una situación de incertidumbre que les puede producir insomnio e incluso ansiedad continuada en el tiempo, lo que significa un extra, pues están totalmente rodeados de factores de riesgo en su vida cotidiana. Sin embargo, las mujeres deportistas que presentan una depresión grave suelen tener insatisfacción corporal (13).

La prevalencia de padecer depresión y la de ansiedad es bastante similar, pues tienen muchos factores de riesgo en común, ya que normalmente las personas en estado depresivo han pasado alguna vez por un momento de ansiedad (8). El Trastorno de Ansiedad Generalizada, según informa Li, se encuentra en estrecha relación con el estrés adicional que sufren los atletas de élite, como bien refiere McLoughlin donde los participantes de su investigación experimentaron una media de 13 factores estresantes a lo largo de su vida. De hecho, demuestra que esa elevada exposición al estrés difiere según los tipos específicos de estrés que haya experimentado el atleta, así como de la capacidad de afrontamiento que el atleta tiene (12).

Cabe destacar que los deportistas se encuentran sucesivamente en contacto con lesiones deportivas, ya que están la mayor parte de sus días realizando esfuerzos físicos a altos niveles. El agravante de las lesiones es el miedo al fracaso, pues son percibidas como un obstáculo para continuar con ese rendimiento que estaban teniendo hasta el momento de la lesión, en lugar de aprender de ella. Las conductas de riesgo ante el miedo al fracaso y a la presión

mediática, como es el ejemplo de entrenar más de lo aconsejado (sobreentrenamiento), lleva a los deportistas a tener patrones negativos de perfeccionismo. (8).

Las exigencias estresantes percibidas, son las causantes de padecer dicho patrón, ya que desean que les salga todo a la perfección, sin darse cuenta de que con esas conductas suelen perjudicar su rendimiento deportivo (16).

Por otra parte, las mujeres junto a los más jóvenes están sometidos a mayor estrés en su vida ya sea por discriminación sexual (en el caso de las mujeres) o por estar en constantes cambios (en el caso de los jóvenes), esta población tiende a presentar un mayor nivel de ansiedad que en el caso de los hombres y atletas de mayor edad (8).

La gran mayoría de los deportistas recurren al consumo excesivo de alcohol para así poder evadirse del mundo externo, presiones mediáticas o incluso de acontecimientos vitales estresantes, realizando así conductas indebidas (la gran mayoría sin ser conscientes de lo que eso puede repercutir negativamente en su estado de salud, agravando su patología psicológica) (8). Según Åkesdotter, un 25,8% de los atletas de alto rendimiento señalan haber tenido problemas de alcoholemia, utilizándolo como método evitativo de sucesos que estaban viviendo (9). Sin embargo, Goutteborge señalaba en su artículo una prevalencia del 19% (17). Aunque haya cierta diferencia entre los dos autores, la conclusión es la misma: hay gran prevalencia en los atletas de élite en recurrir al alcohol, antes que a recurrir al psicólogo. Esto es llamativo y puede ser el motivo del diagnóstico tardío de los trastornos mentales en esta población, ya que la gran mayoría recurren al psicólogo cuando ya han utilizado todos los remedios posibles, sin darse cuenta de lo que esto puede agravar su situación psicológica. (17).

Es interesante la relación directa y sucesiva que tiene el consumo abusivo de alcohol con el patrón alterado del sueño. En este caso es Åkesdotter, quien señala que la prevalencia de abuso de alcohol es similar a la prevalencia que señala Goutteborge referente a los trastornos del sueño, en torno a un 26% (9) (17). Es en este momento cuando podemos comprobar la relación directa que tienen estos dos trastornos. Es algo evidente, pues una persona que realiza un consumo excesivo de alcohol tiene problemas para conciliar el sueño, incluso para mantenerlo, derivando así en el insomnio. Por este motivo, Walton señalaba en su artículo las diferencias de factores de riesgo entre hombres y mujeres. En el caso de las mujeres, tenían una asociación directa entre el consumo abusivo de alcohol con padecer mayor nivel de ansiedad e insomnio, incluso de quejas somáticas; que por el contrario en los hombres



va asociado a la insatisfacción corporal. Asimismo, se demostró que los hombres experimentaban más dificultades financieras y abuso en las redes sociales provocando así problemas de salud mental (13).

A raíz de los datos proporcionados por el análisis realizado, consideramos muy importante el diagnóstico precoz de trastornos de salud mental, siendo óptimo y esencial para así poder disminuir la elevada prevalencia que existe (17).

La Herramienta de Evaluación de la Salud Mental en el Deporte conocida como SMAHT- 1, permite identificar en una fase temprana, a los deportistas que necesitan tratamiento para algún trastorno de salud mental que estén sufriendo. Esta prueba debe incluirse en el período previo a la competición (es decir, idealmente unas semanas después del inicio del entrenamiento deportivo), así como en el período de mitad y final de temporada (17).

La Herramienta de Reconocimiento de la Salud Mental en el Deporte conocida como SMHRT-1, se desarrolló para los deportistas y su entorno. El objetivo de dicha herramienta es facilitar la detección precoz de la sintomatología de salud mental en los deportistas de alto nivel (profesionales, olímpicos, paralímpicos o universitarios; mayores de 16 años) para promover la búsqueda de ayuda para esos deportistas, que necesitan la adecuada asistencia de un médico especialista en medicina deportiva u otro profesional sanitario autorizado/ registrado, facilitando así la evaluación posterior con el tratamiento subsiguiente (7).

La SMHAT-1 y la SMHRT-1 permiten que los síntomas y trastornos de salud mental en los deportistas de élite se reconozcan antes de lo que lo harían otras metodologías. Se realizan en tres pasos: triaje, cribado e intervención con un último paso de (re)evaluación (17).

La creación de dichas herramientas surgió en 2017, tras la Declaración de Consenso del Comité Olímpico Internacional, COI, sobre la salud mental en los atletas de élite. Una de las principales recomendaciones incorporadas en esta declaración, fue que existe la necesidad de detectar adecuadamente los síntomas y trastornos de salud mental en los atletas de élite a lo largo de su carrera deportiva para así garantizar que los atletas afectados finalmente reciban el apoyo y el tratamiento que necesitan (18).

Tras el análisis del gran problema descrito, los trastornos de salud mental en deportistas de alto rendimiento se han creado unas intervenciones dirigidas a minimizar el impacto de esa elevada prevalencia. En septiembre de 2018 se realizó una Declaración de Consenso siendo producto de

un Think Tank Internacional sobre Salud Mental en el Deportista, celebrado en la Universidad del sur de Dinamarca por iniciativa de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) (Henriksen, 2020).

El propósito del Think Tank fue unificar a las principales organizaciones de psicología deportiva en un debate sobre el estado actual, junto con los desafíos futuros de los aspectos aplicados y de investigación, desarrollando así recomendaciones tanto para las organizaciones deportivas, atletas como para los investigadores (19).

Hay una gran diversidad en cuanto a recomendaciones planteadas, tales como que las organizaciones deportivas, los profesionales y los investigadores deberían prestar la debida atención a la salud mental del deportista en sus esfuerzos para promover el rendimiento deportivo, y esto debería de estar explícitamente redactado en los manuales de procedimientos y protocolos a seguir ante estos casos. Los investigadores deben unirse para desarrollar una definición más contextualizada de la salud mental del deportista y estrategias de evaluación más exhaustivas, así como que complementen fuerzas con las organizaciones deportivas para poder así investigar entornos deportivos de élite sostenibles junto con el papel del responsable de salud mental.

Es recomendable que las organizaciones deportivas reconozcan la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo de élite saludable, con un indicador clave de su eficacia, que apoyen las iniciativas de investigación y promuevan los conocimientos sobre salud mental de todo el personal que éste engloba, al tiempo que contratan a un responsable de salud mental, con la consecuente responsabilidad de controlar un sistema de apoyo a la salud mental de los deportistas (19).

Åkesdotter ayuda a la intervención para minimizar el impacto que están teniendo los trastornos de salud mental, señalando la gran importancia de centrar la atención en la prevención, en los esfuerzos para facilitar la búsqueda de ayuda y tratamiento precoz, así como en la necesidad de abordar estas cuestiones en cada una de las etapas que pasa un deportista (9). Desarrollando dicha idea Lebrun señala la gran necesidad de proporcionar herramientas a los deportistas y sus equipos de apoyo para que desestigmaticen los problemas de salud mental en general. Todo atleta necesita más educación y recursos sobre salud mental para luchar contra dicho estigma, y las consecuencias que puedan acarrear en la salud mental de los deportistas (1).

## Discusión

Analizando el objetivo general planteado al inicio de este trabajo, se observa que existe una elevada prevalencia de trastornos mentales en los deportistas de alto rendimiento. Esta comienza en torno a los 19 años, asociándose con el período de subir de categoría, es decir, comenzar en una categoría adulta.

Según los resultados obtenidos en la revisión sistemática que hemos realizado, la pre-valencia de problemas de salud alcanza un 50% en los deportistas de élite, siendo los trastornos de depresión y ansiedad los que tienen una prevalencia más elevada con un 48 y 56 % respectivamente, seguidos de los trastornos de sueño (26%) y abuso de alcohol (19%). Es importante señalar que se notificaron índices más bajos de depresión y angustia en los deportistas de alto rendimiento de más edad frente a los más jóvenes, relacionándolo con el desgaste producido por la presión social, las exigencias que producen ciertos deportes, padecer una lesión importante o comenzar con los entrenamientos en edad más temprana son algunos de los factores que justifican este dato.

Una carrera deportiva profesional o de élite se caracteriza por más de 640 factores estresantes diferentes que podrían inducir la sintomatología de un problema de salud mental. Se consideran como factores de riesgo el sexo femenino, la menor edad, deporte individual, TDAH, las lesiones deportivas y el miedo al fracaso. Sin embargo, los factores de protección son los logros deportivos, la fortaleza mental y la satisfacción en el deporte.

Encontramos un aumento en el número de publicaciones en los últimos cinco años con un predominio superior de autores de países de habla inglesa centrados en los trastornos mentales más comunes en el deporte de élite. La mayoría relatan que los trastornos más comunes son la ansiedad, depresión, trastorno del sueño y el consumo de alcohol. La mayoría de los estudios se realizan con deportistas de ambos sexos con la elección de la metodología cuantitativa sobre la elección de la metodología cualitativa. El mayor interés por dicho tema se debe a factores como el desarrollo de estudios apoyados por el Sindicato Mundial de Jugadores conocido como FIFPro, y la Federación Internacional de Fútbol, FIFA. Son organizaciones que se han dedicado a poder comprender la salud mental en los deportistas y a estimular así la investigación. La Declaración de Consenso de Expertos del Comité Olímpico de los Estados Unidos está contratando más profesionales en el campo de la psicología para controlar la salud mental de sus atletas, lo que revela

la gran importancia que tiene la psicología para el desarrollo integral del atleta.

La búsqueda de ayuda es un proceso esencial-básico que se necesita para comenzar con la detección precoz y que, junto con el tratamiento adecuado, implica diferentes etapas; empezando por la toma de conciencia del problema, seguido de la percepción de la necesidad de ayuda y por la voluntad de la persona en buscar y revelar el problema a una posible fuente de ayuda. Es fundamental para poder realizar dicho proceso en su totalidad, aumentar la alfabetización en salud mental de los deportistas de alto rendimiento y su entorno, incrementando así su nivel de conocimiento y confianza para hacer frente a ese tipo de problemas. Investigar y aumentar la concienciación de los deportistas sobre los trastornos mentales es imprescindible para detectar precozmente dichos problemas, ya que, sin tratamiento, pueden conducir a problemas más graves en términos de salud mental y deterioro funcional, pero también en términos de rendimiento.

## Discussion

*Analyzing the general objective set at the beginning of this work, it is observed that there is a high prevalence of mental disorders in high-performance athletes. This begins around the age of 19, associated with the period of moving up a category, that is, starting in an adult category.*

*According to the results obtained in the systematic review that we have carried out, the prevalence of health problems reaches 50% in elite athletes, with depression and anxiety disorders having a higher prevalence with 48 and 56% respectively, followed by sleep disorders (26%) and alcohol abuse (19%). It is important to note that lower rates of depression and distress were reported in older high – performance athletes compared to younger ones, relating it to the wear and tear caused by social pressure, the demands produced by certain sports, suffering from an injury important or starting training at an earlier age are some of the factors that justify this data.*

*A professional or elite sports career is characterized by more than 640 different stressors that could induce the symptoms of a mental health problem. Female sex, younger age, individual sport, ADHD, sports injuries, and fear of failure are considered risk factors. However, protective factors are sporting achievements, mental strength, and satisfaction in sport.*

*We found an increase in the number of publications in the last five years with a greater predominance of authors from English speaking countries focused on the most common mental disorders in elite sport. Most report that the most common disorders are anxiety, depression, sleep disorders and alcohol consumption. Most studies are carried out with athletes of both sexes with the choice of quantitative methodology. The greatest interest in this topic is due to factors such as the development of studies supported by the World Players Union known as FIFPro, and the International Football Federation, FIFA. They are organizations that have dedicated themselves to understanding mental health in athletes and thus stimulating research. The United States Olympic Committee's Expert Consensus Statement is hiring more professionals in the field of psychology to monitor the mental health of its athletes, revealing the great importance that psychology has for the overall development of the athlete.*

*Seeking help is an essential – basic process that is needed to begin early detection and that, along with appropriate treatment, involves different stages; beginning with awareness of the problem, followed by the perception of the need for help and the person's willingness to seek and reveal the problem to a possible source of help. It is essential to be able to carry out this process in its entirety, to increase the mental health literacy of high – performance athletes and their environment, thus increasing their level of knowledge and confidence to deal with these types of problems. Investigating and increasing the awareness of athletes about mental disorders is essential to detect these problems early, since, without treatment, they can lead to more serious problems in terms of mental health and functional deterioration, but also in terms of performance.*

### Conclusiones

1. Existe una elevada prevalencia de trastornos mentales en los deportistas de alto rendimiento que alcanza un 50%.
2. Los trastornos de depresión y ansiedad son los que tienen una prevalencia más elevada con un 48 y 56 % respectivamente, seguidos de los trastornos de sueño (26%) y abuso de alcohol (19%).
3. Los trastornos de conducta alimentaria son más frecuentes en deportes en los que el peso es importante: gimnastas, halterofilia, etc., y en deportes que enfatizan la delgadez o un menor peso corporal. Cabe destacar que

los deportistas de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general.

4. Gran porcentaje de los deportistas recurren al consumo excesivo de alcohol para así poder evadirse del mundo externo, presiones mediáticas o incluso de acontecimientos vitales estresantes, realizando así conductas indebidas.
5. Existe una relación directa entre el consumo abusivo de alcohol y el patrón alterado del sueño.
6. Los principales factores de riesgo para padecer trastornos mentales son: la edad, lesiones, altos niveles de exigencias junto con patrón de conducta de perfeccionismo, acontecimientos vitales estresantes, sobre entrenamiento, dificultades económicas y falta de apoyo social.
7. Es recomendable que las organizaciones deportivas reconozcan la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo de élite saludable con un indicador clave de su eficacia.
8. Todo atleta necesita más educación y recursos sobre salud mental para luchar contra dicho estigma
9. Se debe aumentar la alfabetización en salud mental de los deportistas de alto rendimiento y su entorno, aumentando así su nivel de conocimiento y confianza para hacer frente a ese tipo de problemas.
10. Investigar y aumentar la concienciación de los deportistas sobre los trastornos mentales es imprescindible para detectarlos precozmente.

### Conclusions

- *There is a high prevalence of mental disorders in high-performance athletes, reaching 50%.*
- *Depression and anxiety disorders have the highest prevalence with 48 and 56% respectively, followed by sleep disorders (26%) and alcohol abuse (19%).*
- *Eating disorders are more common in sports where weight is important: gymnasts, weightlifting, etc., and in sports that emphasize thinness or lower body weight. It is worth noting that elite male athletes are more vulnerable to eating disorders than males in the general population.*

- *A large percentage of athlete's resort to excessive alcohol consumption in order to escape from the external world, media pressures or even stressful life events, thus engaging in inappropriate behavior.*
- *There is a direct relationship between excessive alcohol consumption and altered sleep patterns.*
- *The main risk factors for suffering from mental disorders are: age, injuries, high levels of demands along with a behavioral pattern of perfectionism, stressful life events, overtraining, economic difficulties and lack of social support.*
- *It is recommended that sports organizations recognize the mental health of athletes as an essential component of a healthy elite sports system with a key indicator of its effectiveness.*
- *Every athlete needs more mental health education and resources to combat mental health stigma.*
- *The mental health literacy of high-performance athletes and their environment must be increased, thus increasing their level of knowledge and confidence to deal with these types of problems.*
- *Investigating and increasing athletes' awareness of mental disorders is essential to detect them early.*

## Declaración de transparencia

Las autoras del estudio aseguran que el contenido de este trabajo es original y no ha sido publicado previamente ni está enviado ni sometido a consideración a cualquier otra publicación, en su totalidad o en alguna de sus partes.

## Fuentes de financiación

Artículo sin fuentes de financiación.

## Conflicto de intereses

Sin conflictos de intereses.

## Publicación

Este trabajo no ha sido presentado en ningún evento científico (congreso o jornada).

## BIBLIOGRAFÍA

1. Lebrun, F., MacNamara, À., 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>
2. Laborde, A. (2021, September 15). Simone Biles declara en el Senado: "Culpo del abuso sexual a Nassar y a todo el sistema que lo permitió." Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/deportes/2021-09-15/simone-biles-declara-en-el-senado-culpo-del-abuso-sexual-a-nassar-y-a-todo-el-sistema-que-lo-permitio.html>
3. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
4. Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C. L., Rice, S. M., & Budgett, R. (2021). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport.
5. Olive, L. S., Rice, S. M., Gao, C., Pilkington, V., Walton, C. C., Butterworth, M., Abbott, L., Cross, G., Clements, M., & Purcell, R. (2022). Risk and protective factors for mental ill-health in elite para- and non-para-athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 939087. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939087>
6. Soder y Alacoque Lorenzini Erdmann, R. M. (2015). Nursing care management in the context of the high performance volleyball player. <https://www.webofscience.com/wos/alldb/full-record/WOS:000388350800003>
7. Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (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>
8. Li, C., Fan, R., Sun, J., & Li, G. (2021). Risk and protective factors of Generalized Anxiety Disorder of elite collegiate athletes: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 9, 607800. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607800>

9. Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
10. Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, mental health and elite sport: A narrative review. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>
11. Þorsteinsdóttir y Jose Saavedra, H. K. P. S. S. J. G. (2019 7). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. Nih.gov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696614>
12. McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
13. Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000984. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>
14. Marina Rueda Flores, J. G. A. y J. C. (2023, Winter 2). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes—A Qualitative Study. Nih.gov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9915539/>
15. Rebecka Ekelund, S. H. y A. S. (2022, April 7). Mental Health in Athletes: Where Are the Treatment Studies? Nih.gov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9289539/>
16. McLoughlin, E., Arnold, R., Fletcher, D., Spahr, C. M., Slavich, G. M., & Moore, L. J. (2022). Assessing lifetime stressor exposure in sport performers: Associations with trait stress appraisals, health, well-being, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 58(102078), 102078. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102078>
17. Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 55(1), 30–37. (Gouttebauge, 2021)
18. Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022). Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 28, e28008. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
19. Henriksen, Kristoffer Schinke, Robert Moesch, Karin McCann, Sean Parham, William D. Larsen, Carsten Hvid Terry, Peter. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. Ebscohost.com. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=11&sid=16d577a4-8eb5-4fefb6ba-c57711063c14%40redis&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl-2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=145890560&db=csm>

¿Tienes experiencia profesional,  
pero no sabes como  
demostrar tu formación?

**FPE** FORMACIÓN PROFESIONAL  
para el EMPLEO

CERTIFICADOS CUALIFICACIONES CARNÉS Rodio

*¡Acredítate  
y demuestra  
lo que vales!*