

**Rafael Monteiro Teixeira**

**O impacto das (de) pressões no futebol contemporâneo**

São Paulo

2023

**Rafael Monteiro Teixeira**

**O impacto das (de) pressões no futebol contemporâneo**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a  
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo -  
Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e  
Artes.

Orientador: Prof. Silvio Roberto Mieli

São Paulo

2023

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais, Cláudia e Vanderlei, que estiveram ao meu lado me apoiando a finalizar esse projeto. A todo momento me incentivaram e não me deixaram desistir de terminar esse trabalho, mesmo com todas as adversidades e problemas que eu enfrentei ao longo desse ano, eles estiveram sempre ao meu lado.

Gostaria de agradecer aos meus amigos, da Faculdade e da minha infância, que me ajudaram nesses últimos quatro anos, me apoiando e me ajudando nos mais diversos aspectos da minha vida.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer meu orientador Silvio Roberto Mieli, que me incentivou a alcançar o melhor de mim e que me apoiou imensamente na conclusão desse trabalho, além de me ofertar um ombro amigo em momentos de dificuldade.

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo evidenciar e analisar a depressão no futebol contemporâneo, trazendo à tona a discussão sobre o aumento de casos da doença em atletas de alto rendimento. Com isso passamos por alguns cenários que podem causar a depressão nesses atletas e como é possível prevenir o aparecimento de mais casos. O caso principal analisado nesse TCC é do jogador inglês Dele Alli, que assumiu sofrer da doença em julho desse ano. A pesquisa caracterizou-se através de artigos nacionais e internacionais disponíveis na internet, assim como dissertações e trabalhos acadêmicos e contou com entrevistas de especialistas, psicólogos e historiadores do esporte. O trabalho foi estruturado em quatro capítulos, passando pela história da depressão, em seguida o estudo de caso do jogador Dele Alli, passando pela sua vida, carreira e internação por conta da depressão e abuso de substâncias, depois uma análise sobre as causas da depressão dentro do futebol. E por último, como tentar prevenir que mais casos da doença apareçam. Por fim, foi feita uma conclusão acerca de todos os assuntos discutidos ao longo do trabalho, principalmente a espetacularização a qual o futebol contemporâneo se tornou.

**Palavras-chave:** Futebol, alto rendimento, pressão, lesões, depressão, esporte, prevenção, Dele Alli.

## Sumário

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	O QUE É DEPRESSÃO?.....	9
2.1	História da depressão .....	9
2.2	Principais causas e sintomas da depressão.....	14
2.3	Depressão no esporte .....	16
3	DEPRESSÃO NO FUTEBOL - CASO DELE ALLI .....	20
3.1	Infância de Alli .....	20
3.2	Carreira de Dele Alli .....	22
3.2.1	Ascensão .....	22
3.2.2	Auge na Carreira .....	23
3.2.3	Declínio.....	27
3.3	A busca por ajuda.....	30
4	CAUSAS DA DEPRESSÃO NO ESPORTE.....	32
4.1	Traumas e a realidade socioeconômica dos atletas.....	33
4.1.1	Baixos salários e outros empregos.....	33
4.1.2	Infância dos jogadores e traumas.....	35
4.2	A relação da lesão com a depressão .....	36
4.3	Redes sociais e a exposição dos jogadores .....	39
4.4	A pressão e o alto rendimento.....	43
5	DIFICULDADES E COMO PREVENIR A DEPRESSÃO NO ESPORTE .....	47
5.1	Dificuldades na busca por ajuda .....	48
5.2	Como prevenir a depressão no esporte .....	50
6	CONCLUSÃO.....	53
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	57

# 1 INTRODUÇÃO

O tema da depressão sempre esteve circundando a minha vida, e desde o começo da faculdade eu já pensava em usar esse interesse para aplicá-lo em algum texto ou trabalho. E diante do projeto de Conclusão de Curso não hesitei em aproveitá-lo como objeto de estudo, até como uma maneira de coroar a minha formação dentro do curso que escolhi. Trazer uma visão mais ampla da doença, refletir sobre os impactos e desdobramentos que os seus sofrimentos mentais podem causar, além de relacioná-la com outras áreas também foi um dos objetivos desta reflexão.

A depressão sempre esteve muito ligada à minha vida, e de certa forma ainda está, pois, minha mãe sofreu desse mal que atormenta tantas pessoas desde tempos antigos portanto desde muito cedo entrei em contato com o sofrimento que a depressão provoca e depois de algum tempo eu viria a sentir na pele tudo o que minha mãe sentiu.

Desde 2019 eu luto contra a depressão. Na verdade, percebo que ela sempre esteve lá. Já na infância me sentia envolvido por uma dimensão de tristeza e distanciamento em relação aos que me rodeiam, incluindo a família e os amigos. E mesmo circundado de apoios e afetos noto que existe um fosso que me separa dos outros.

Hoje eu já busquei a ajuda que eu tanto posterguei, e escrever sobre isso, ainda que aspectos do projeto não se relacionem diretamente comigo, desponta como uma necessidade de expressão, de colocar para fora o que sinto internamente e que por muito tempo escondi de todo mundo e sempre tive medo de expor, talvez por medo de ser julgado.

A outra dimensão deste projeto é a esfera do esporte, principalmente o futebol, que funcionava como uma espécie de válvula de escape para mim. Com a cabeça de uma criança de dez anos, ao ver o Corinthians, meu time do coração, conquistar o tão sonhado mundial de clubes (2012), imaginei que não era mais o caso de seguir acompanhando o futebol brasileiro. A saída de tantos jogadores transferidos para o futebol europeu, e mais tarde a constatação do processo de

mercantilização do próprio futebol me afastou completamente do interesse pelo esporte.

Agora fica claro que muitos iriam para fora do Brasil para ganhar um salário melhor ou até mesmo mais visibilidade para ter vaga na seleção, mas essa debandada dos jogadores do título mundial de 2012 foi um dos motivos de eu ter me desiludido pelo futebol e parado de ver qualquer outro esporte também.

Porém tudo isso mudou em 2017, quando vi o Tottenham Hotspurs, na ocasião jogando contra o Southampton, time de Londres jogando a Premier League (campeonato inglês). No final, o time do norte de Londres ganhou por um placar elástico (5 X 2), com 3 gols de Harry Kane — que depois de um tempo se tornaria o maior jogador da história do clube e seria vendido para o Bayern de Munique.

A forma como o Tottenham jogava, o quarteto de ataque impressionante e é claro a facilidade com que Harry Kane atua, esses e outros motivos me reaproximaram do futebol, a ponto de muitas pessoas próximas insinuarem que torço mais para o Tottenham do que para o próprio Corinthians. O fato é que depois de ver o jogo e acompanhar mais de perto a temporada do time, comecei e me interessar pela análise e comentários sobre futebol, interesse que depois se estendeu para outros esportes. Se antes pensava em cursar direito (área mais próxima da família) acabei optando pelo jornalismo.

Por conta disso eu tenho um grande carinho pelo Tottenham e realmente um amor como se fosse meu time desde que eu nasci, já que ver aquele jogo foi uma grande virada de chave na minha vida e o motivo de eu estar escrevendo esse trabalho de conclusão de curso.

Mas o time inglês também está relacionado à aproximação entre depressão e esporte, objeto deste Trabalho de Conclusão de Curso. Estou me referindo ao caso de Dele Alli, ex-meio-campista do Tottenham (um dos meus jogadores preferidos no elenco da época ficando atrás de Harry Kane e Christian Eriksen). Alli assumiu estar tratando questões sobre sua saúde mental, mais especificamente o transtorno depressivo. Eis que houve um processo de

identificação imediato, já que me deparava com um jogador que tanto admiro passando exatamente pelo mesmo sofrimento mental que eu também experimento. Essa aproximação fez com que decidisse aprofundar essa relação entre depressão e esporte.

Então ver um jogador no qual eu admirava e ainda admiro tanto, no começo por conta do estilo de jogo que ele tinha e agora por toda a força que a declaração dele teve, admitir que sofre do mesmo problema que eu, me deu ainda mais vontade de me expressar e falar sobre o tema em questão.

## 2 O QUE É DEPRESSÃO?

### 2.1 História da depressão

O psicanalista e professor da Universidade de São Paulo (USP), Christian Dunker, lembra que o termo depressão foi usado primeiramente no campo da economia, antes mesmo que na psicologia. Uma depressão é um estado de recessão, incluindo níveis altos de desemprego, baixa produção, falências e outros índices negativos que caracterizam uma crise econômica aguda. A depressão ganhou popularidade nos anos 70 e 80, devido às crises econômicas que assolavam o mundo na época, e rastros de problemas que deixaram pelo caminho.

Esse período assistiu à ascensão da escalada da doutrina econômica neoliberal, que defende uma liberdade radical de mercado e uma restrição severa à intervenção estatal, particularmente nas gestões de Pinochet no Chile, de Margareth Thatcher no Reino Unido, e de Ronald Reagan nos EUA. E segundo o próprio Dunker, podemos datar o reinado da depressão de 1973 a 2008. "Não que o neoliberalismo tenha passado, mas porque em 2008, parece que começamos a nos dar conta de que não está certo você impingir sofrimento ao outro para produzir mais e indefinidamente." (Dunker 2021)<sup>1</sup>.

Como podemos ver, o auge dessa doença se deu em uma época recente, mas existem registros de sua existência desde o século IV AC, que nos obriga a voltarmos ao primeiro registro que se tem desse problema tão grave, que foi estudado por Hipócrates, contemporâneo de Platão e Aristóteles.

Hipócrates é considerado o pai da medicina ocidental, e foi o primeiro estudioso que pesquisou e trabalhou com situações muito parecidas com o que conhecemos hoje como depressão. Ele criou uma teoria humoral, onde a vida seria um equilíbrio de quatro humores, entre eles a Bile, Fleuma, Sangue e Bile

---

<sup>1</sup> Trecho retirado da entrevista de Christian Dunker, em 21 de março de 2021, à BBC News Brasil

Negra, e caso houvesse um desequilíbrio entre esses quatro fluidos, estaríamos diante de um sinal da doença.

Cada um dos quatro humores seria caracterizado com um tipo de fluido, dividido assim: Bile = Coléricos, Fleuma = Fleumáticos, Sangue = Sanguíneos e a Bile Negra = Melancólicos. Com isso podemos perceber que um excesso da Bile Negra faria com que as pessoas tivessem o que era chamado na época, de melancolia, um estado complexo de tristeza, que equivaleria ao que conhecemos hoje como depressão.

Além de Hipócrates, o filósofo Aristóteles também teve interesse em estudar o estado de *Melankholia*, o estado proveniente da Bile Negra. Mas, ao contrário do pai da medicina, alimentava uma visão mais romântica, pois, de acordo com sua concepção, apenas pessoas sábias, como filósofos, poetas, políticos, matemáticos ou qualquer homem que tivesse alguma espécie de poder imaginativo, possuíam características melancólicas. Essa ideia fez com que muitas pessoas desejassem ter a doença, pois significaria ter um “status quo” elevado na sociedade grega na época.

Os estudos e questionamentos sobre a depressão sumiram por um tempo, e foram reaparecer apenas na Idade Média, mas com um atraso significativo sobre as nuances da doença, principalmente quando comparamos com o que havia sido produzido na Grécia Antiga, pois eles possuíam agora, uma nova visão, muito mais religiosa do que científica e até mesmo filosófica da depressão ou melancolia.

Como a Igreja Católica era a grande detentora dos “conhecimentos” na época, não eram produzidos estudos acerca dos mais diversos assuntos, como doenças por exemplo. Então, quando alguém demonstrava sintomas de uma possível depressão ou de qualquer questão referente a saúde mental, a Igreja dizia que os demônios estavam na mente dos homens e favorecia a loucura.

A teoria da Igreja fez com que houvesse um retrocesso nos estudos realizados por Hipócrates, que foram esquecidos por um tempo, dando lugar ao fanatismo religioso que cercava a sociedade medieval ocidental. Com isso, não

houve grandes avanços sobre os possíveis motivos dos sofrimentos mentais na época.

Em contrapartida, havia a Idade Medieval na porção árabe, que valorizava os estudos realizados na Grécia antiga e fazia novas pesquisas a partir dessas questões apresentadas, principalmente por conta da religião islâmica, que tem como princípio reunir e passar adiante os conhecimentos adquiridos, e foi isso o que aconteceu em relação aos ensinamentos e teorias desenvolvidos por Hipócrates.

O movimento renascentista voltou a trazer à tona a discussão sobre as questões relacionadas a saúde mental. Esse movimento tinha como principal objetivo buscar conhecimentos que antes estavam perdidos, porém ainda enfrentavam o tabu sobre o tema, pois a religião católica ainda era muito presente na época, sendo completamente dominante nos locais onde despontava esse movimento.

Com isso, a linha entre os transtornos psicológicos e influências sobrenaturais era muito tênue, pois para grande parte da população, a loucura e a melancolia ainda aconteciam por conta de “demônios”. Entretanto, algumas pessoas começaram a criar outros tipos de teorias que se afastavam da questão da religião e se aproximavam mais da parte científica.

A partir do iluminismo, os transtornos psicológicos mentais que atormentavam as pessoas passaram a ser vistos como doença e não algo proveniente de uma força sobrenatural.

O médico e químico escocês William Cullen (1710-1790), professor da Escola de Medicina de Edinburgo, elucidou pela primeira vez o termo “neurose”, evidenciando que a melancolia, que antes era vista como algo relacionado ao humor, na verdade era uma alteração de uma função nervosa.

Segundo o Dr. Táki Athanássios Cordás, e o historiador Matheus Schumaker Emilio, autores do livro *Da Bile Negra aos Transtornos Depressivos: Uma História da Melancolia* (Porto Alegre: Artmed, 2017.), no século XIX, pela primeira vez, o termo “depressão” surge com um sentido mais próximo ao atual, e

por volta de 1860 a palavra começa a aparecer nos dicionários médicos, e surgem tratamentos mais “humanizados” aos loucos.<sup>2</sup>

Em seguida, no século XIX, a depressão se aproxima do modo como ela é reconhecida atualmente, começando a aparecer em pesquisas médicas que tinham como objetivo focar nos tratamentos e na “cura” do problema, trazendo uma forma mais humanizada para atender as pessoas que se encontravam nessa situação.

No século XX houve mais um retrocesso, sob influência do darwinismo social, da eugenia e do racismo “científico”, que caracterizaram o nazismo que emerge durante a II Grande Guerra. Os pacientes com doenças mentais, assim como os pobres, negros, homossexuais, deficientes, passam a ser considerados “degenerados”. No regime nazista os degenerados são isolados ou simplesmente eliminados.

Em 1952, surge o primeiro Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM), elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria no sentido de uniformizar os tratamentos às doenças mentais

Após esse período chegamos aos dias atuais, onde a depressão finalmente “toma forma”. Podemos destacar a década de 1970, quando o estilo de vida era medido pela sua produção e pelos resultados alcançados, então, caso determinada pessoa não “contribuísse” para a sociedade, isso começava a trazer transtornos psicológicos para ela.

Dunker enfatiza esse cenário capitalista, de produzir a todo momento.

“... Aqueles que têm outro modo de funcionamento, que estão em outro tempo, que não conseguem fazer frente a lógica do produzir e consumir, ganham visibilidade, porque é como se estivessem ofendendo não só a si mesmos e aos familiares, mas a todos nós e ao sistema. Alguém que se recusa a sair da cama, alguém que perdeu a vontade, é alguém que

---

<sup>2</sup> Jornal da USP. **Visão sobre depressão sofreu transformações ao longo da história**. [2017]. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/visao-sobre-depressao-sofreu-transformacoes-ao-longo-da-historia/>.

perdeu o desejo numa cultura em que o desejo é farto, livre e identificado com o consumo; daí a visibilidade dessa forma de sofrimento.” (Christian Dunker 2021)

Então isso acaba se tornando um ciclo sem fim, pois se você não produz na quantidade “adequada” você se culpa, e se culpando sua produção é afetada. A pessoa entra em um looping e em determinado momento não consegue mais enxergar formas para sair e/ou enfrentar o problema.

Diante dessa dinâmica, fica claro o grande aumento de casos de pessoas com transtornos depressivos, muito por conta do sistema em que estamos inseridos, que foca muito mais em como a pessoa pode contribuir para a sociedade em que vive, do que na qualidade de vida que ela leva, fazendo com que entre em um ostracismo, criando uma rotina como: estudar/ir para o trabalho, ou até mesmo os dois, chegar em casa, dormir e no dia seguinte fazer a mesma coisa.

Além disso, como o sistema incentiva a produzir a todo momento, muitas vezes as pessoas se dedicam muito mais ao trabalho do que à própria saúde. Para se enquadrar ou atingir um objetivo, as pessoas muitas vezes acabam trabalhando até mais tarde ou nos finais de semana, entre tantas outras coisas, e geralmente sem um grande retorno, no máximo ganhando hora extra ou compensação de horas para tirar um dia de folga.

A rotina e a insatisfação começam a pesar e em muitos casos emerge a percepção que a vida não tem sentido. Uma espécie de sistema de retroalimentações definido assim por Dunker:

“Se for para virar a noite para entregar a pauta, você vira a noite; se for para trabalhar no fim de semana, você trabalha; se for para prejudicar alguém, você faz isso também. Ou seja, a gente foi criado em um esquema de relações profundamente ofensivo para nosso cuidado de si e para nossa subjetividade. A desativação do conflito deu muito resultado porque fez as empresas descobrirem que aumentar o sofrimento das pessoas, aumenta o resultado e a performance.” (Christian Dunker 2021)

## **2.2 Principais causas e sintomas da depressão**

Como falado anteriormente, a depressão é uma doença psiquiátrica que tem como principal característica, a mudança de humor das pessoas, geralmente as levando a um quadro de tristeza tão profunda, que quem passa por esse sofrimento, tem a certeza de que esse estado não tem fim. Ela pode ser associada a um sentimento de dor, desencanto com a vida, amargura, baixa autoestima e um sentimento de culpa por qualquer coisa que dê errado em seu entorno.

A doença já atinge mais de 350 milhões de pessoas no mundo, e apesar desse número tão alto, cada indivíduo vivencia a depressão de forma diferente, variando de intensidade. A depressão é classificada em 3 graus: leve, moderado e grave.

No grau leve, a doença não tem um impacto grande no dia a dia de quem a tem. No moderado, ela já começa a mostrar danos significativos na vida da pessoa que está doente. E por último, no nível severo ou grave, acaba sendo impossível ao indivíduo, passar pelas atividades diárias, podendo ter até mesmo alucinação como um dos sintomas.

Ao contrário do que muitos pensam, a depressão pode ser causada também por fatores genéticos e por questões impostas pela rotina da vida, podendo ser provocada por uma disfunção bioquímica do cérebro. A doença ainda pode surgir a partir de um gatilho, e é aí que deparamos com acontecimentos traumáticos passados na infância, uso de substâncias, tanto legais (álcool), como ilegais (drogas), estresse físico e mental, uso de alguns tipos de medicamentos e até mesmo outras doenças, como hipotireoidismo.

Os principais sintomas da doença são irritabilidade, ansiedade, angústia, desânimo, cansaço constante, diminuição ou até incapacidade de sentir alegria ou prazer, falta de motivação, dificuldade de concentração, pessimismo, raciocínio lento, entre tantos outros sintomas.

Para diagnosticar a depressão, os médicos analisam se as pessoas têm pelo menos 4 dos sintomas falados anteriormente e o histórico da vida de seus pacientes, para verificar se eles possuem pré-disposição para ter a doença.

Dependendo da quantidade dos sintomas apresentados pelo indivíduo, o grau da depressão será diferente.

Hoje a doença surge mais clinicamente e aspectos relacionados ao trabalho, como desvalorização ou falta de reconhecimento, preocupações financeiras, entre outras. Uma questão que também influencia as pessoas a terem transtornos depressivos são as de relacionamentos, seja familiar ou entre pares.

Olhando para o lado dos relacionamentos afetivos, esses são os que mais tem impacto relacionados a alterações de humor ou até mesmo a depressão, principalmente quando acontece o rompimento entre os dois, pois já se tem o costume de uma vida com outra pessoa e quando de repente isso acaba ocorre uma quebra de confiança, autoestima e até mesmo motivação para seguir em frente, com isso a pessoa se sente perdida e sozinha, entrando dentro de problemas que possivelmente haviam sido escondidos dentro da sua própria cabeça.

Uma outra questão é a espetacularização da vida, proporcionada pelas redes sociais, que criam uma falsa imagem idealizada, como uma “ditadura da felicidade”, mostrando como se deve ser feliz e se não seguir esse estilo de vida você está errado, tornando qualquer sinal de “fracasso” ou infelicidade intolerável.

Quando falamos de doenças e seus dados de incidência temos, também, ter que levar em conta aspectos sociais e o contexto histórico, pois continuamos sendo os mesmos geneticamente, com isso vemos que algo na sociedade, ou até mesmo cultural, que está causando um aumento no número de pessoas com depressão.

A vida em sociedade pode estar gerando maiores incômodos e frustrações, podendo ser por uma maior complexidade das relações, ou mesmo da diminuição da tolerância a frustração a curto prazo. Vivemos em uma sociedade da desinformação, que trazem um foco midiático em problemas e catástrofes que acabam impactando nessa maior fragilidade.

O contexto pós-pandêmico também é um dos fatores do aumento desses casos. Esse cenário acabou afetando as pessoas, pois elas precisaram se isolar

e viver em uma única realidade, perdendo o contato físico com outros, aumentando o sentimento de solidão.

Outro ponto a se considerar é a subnotificação de tempos anteriores, já que hoje se tem diagnósticos mais eficazes da doença. Hoje ocorre uma espécie de “patologização” da vida, onde pessoas buscam novas doenças sem levar em conta diferenças significativas entre elas e alterações que ocorrem normalmente, como por exemplo a própria diferença entre um Transtorno Depressivo Maior e um humor deprimido momentâneo, que pode ser justificado com um contexto. Essa questão pode até mesmo ser prejudicial com quem sofre da depressão mesmo, pois quando isso acontece ocorre uma banalização da doença.

Assim, podemos ver que a depressão é um grande mal na nossa sociedade, desde a antiguidade até os dias de hoje.

### **2.3 Depressão no esporte**

Nos últimos anos, a depressão no âmbito esportivo de alto rendimento começou a ser mais falada. O assunto entrou nos holofotes muito por conta da desistência da tenista japonesa Naomi Osaka (que já alcançou o primeiro lugar no ranking mundial), no torneio de tênis de Roland Garros, na França, uma das maiores competições de tênis, em 2021. A atleta alegou sofrer de crises depressivas desde o seu título no US Open, outra das grandes competições da modalidade, em 2018, na qual com apenas 20 anos, derrotou a multicampeã Serena Williams, que na ocasião era a favorita ao título.

Por se tratar de uma grande atleta e que estava em evidência, o caso chamou a atenção da mídia e do grande público, mostrando que até mesmo os grandes esportistas, como Osaka, não estão imunes a sofrer com a depressão.

Um dos pontos de destaque nesse caso, foi que a atleta alegou estar sofrendo muita pressão, principalmente após o título contra Serena Williams, e que a todo momento ela precisava estar à beira da perfeição no tênis, tendo que treinar exaustivamente.

Outro fator que pode ser levado em consideração é que ela alcançou o estrelato muito jovem, e se manter no topo acabou se tornando exaustivo, tanto no aspecto físico quanto emocional.

Além do caso de Osaka, outro que chamou bastante atenção foi o de Simone Biles, ocorrido no mesmo ano que o da tenista, em 2021. A ginasta desistiu de participar das olimpíadas de Tóquio 2020 (realizada no ano seguinte por conta da pandemia), alegando que precisava cuidar de sua saúde mental.

A decisão foi tomada após ela participar de uma competição de ginástica em equipe, permanecendo até as semifinais. Ela desistiu na fase final do campeonato, após sofrer uma queda na etapa anterior, onde não sofreu nenhuma lesão, indicando também que o “erro” durante a apresentação poderia ter sido por conta de algo relacionado a sua saúde mental, e que isso provavelmente estava tirando seu foco.

Segundo a atleta, em entrevista à NBC, ela não queria mais continuar após essa última apresentação, dizendo que precisava cuidar de sua saúde mental e que isso era mais importante do que o esporte no momento. Ela ainda falou na entrevista, que todos devem cuidar e se preocupar com suas mentes e corpos, não apenas fazer o que o mundo julga como correto a se fazer.

Pensando no esporte mais famoso no Brasil, o futebol, isso acaba não sendo diferente, pois há vários exemplos de atletas que sofrem ou sofreram de alguma espécie de transtorno referente a saúde mental. Alguns casos mais famosos e que podemos ter em mente são do Ronaldo, Nilmar, Zé Love, Jadon Sancho, Benjamin Pavard, entre tantos outros.

Casos de depressão dentro dos esportes de alto rendimento são muito mais comuns do que parece, assim como de ansiedade, sendo o futebol o que mais se tem registros de jogadores com problemas ligados a saúde mental. Além dos sintomas de um transtorno depressivo, esses atletas apresentam também, mais sinais da síndrome de Burnout (distúrbio psíquico causado pela exaustão extrema, causado muitas vezes por conta do trabalho excessivo), do que a população no geral, conforme apontam estudos do instituto Albert Einstein.

No futebol, desde muito cedo os atletas acabam sendo bastante demandados, acarretando muitos casos relacionados a depressão, já que desde jovens eles têm que viver longe de suas famílias e amigos, se dedicando aos treinos, deixando de lado o convívio familiar onde se sentem protegidos, e entram em um ambiente muito mais exigente. Além disso, esses atletas, por focarem muito no esporte, não possuem tempo para se importar com a sua saúde mental.

Outro fator é a pressão que eles sofrem logo de cara, para dar resultados, para demonstrar serviço e conquistar seu espaço. Quando todo esse esforço não resulta em algo para sua carreira, acontece a frustração. Importante ressaltar que esse esporte, para muitas crianças e jovens, é o passaporte para sair da pobreza, porém, apenas uma pequena parte desses atletas consegue despontar e se firmar no futebol profissional, e para aqueles que não conseguem, resta apenas a frustração de não ter realizado o sonho.

As lesões no futebol e nos demais esportes é um outro fator dominante quando se fala de depressão dentro do meio esportivo, já que ao se lesionar o esportista pode perder espaço nos seus times, perder patrocinadores, dentre outras situações que serão apresentadas mais à frente.

Geralmente esses atletas escondem esse sentimento e os sintomas, carregando um peso maior que o necessário, já que na sociedade em que vivemos, principalmente no meio esportivo, quem expõe seus sentimentos acaba sendo julgado. Com isso eles entram em um dilema: se ocultam seu sofrimento e continuam competindo, ou se interrompem a carreira por um breve momento para cuidar da sua saúde mental.

Hoje observa-se um maior cuidado no que se refere a depressão, mesmo ainda havendo julgamentos para as pessoas que assumem sofrerem da doença, ainda mais se estiverem na mídia. Um exemplo dessa maior atenção sobre esse problema tão grave, foi o caso que ficou famoso recentemente no futebol inglês, quando Jadon Sancho, jogador do Manchester United, pediu ao técnico do time, Erik Ten Hag, para tirar um tempo para cuidar de sua saúde mental. Sancho recebeu um período de 3 meses para cuidar dessa questão, voltando para o time

logo que passou esse tempo. Porém, ele foi afastado mais uma vez, mas agora por problemas disciplinares.

Infelizmente nem todo caso é bem-sucedido, pois muitos atletas acabam escondendo os sintomas e não se cuidando, o que pode acarretar um sofrimento muito maior, já que muitas vezes se entregam ao uso de substâncias químicas, que podem acabar com suas carreiras, ou até mesmo com suas vidas.

No próximo capítulo será abordado o caso de um jogador do futebol inglês, que não cuidou da depressão quando os primeiros sintomas apareceram e hoje compartilha com o mundo o que lhe aconteceu.

### **3 DEPRESSÃO NO FUTEBOL - CASO DELE ALLI**

Como falado anteriormente, neste capítulo será abordado o caso mais recente de depressão no futebol, que vem sendo discutido e noticiado na imprensa internacional: o caso do jogador inglês Bamindele Jermaine Alli, mais popularmente conhecido como Dele Alli.

O caso aqui apresentado é uma síntese deste trabalho de conclusão de curso, pois engloba diferentes aspectos da depressão no meio esportivo, trazendo os diversos motivos que levaram Dele Alli a desenvolver a doença, trazendo questões da sua infância e outras que aconteceram quando ele já atuava profissionalmente. Alguns aspectos e detalhes da sua trajetória são importantes para mostrar e entender como a depressão no meio esportivo deveria ser mais abordada e discutida na grande mídia, e como é necessário que os clubes tenham assistência psicológica para seus jogadores.

O jogador inglês, Dele Alli, de 27 anos, assumiu publicamente, em julho deste ano de 2023, que estava batalhando contra os transtornos mentais que vinham afetando seu desempenho dentro e fora de campo.

Segundo o jogador, os problemas começaram na infância e foram se estendendo ao longo de sua vida e carreira, fazendo com que ele tivesse que usar pílulas para dormir, para suportar o que sentia. Além da medicação, ele fazia uso de bebida alcoólica para amenizar a dor, e, por conta do seu problema, foi afastado do Everton da Inglaterra, time onde joga — com contrato até junho de 2024.

#### **3.1 Infância de Alli**

Dele Alli nasceu na pequena cidade inglesa de Milton Keynes, em 1996, sendo filho de pai nigeriano e mãe britânica, que acabaram se separando quando o atleta tinha apenas 3 anos de idade. Desde muito cedo Alli já não contava com apoio familiar, em grande parte por causa dessa separação, já que seus pais não tinham tempo para ele e não acompanharam o começo de sua paixão pelo futebol.

Logo após a separação, seu pai, Kehinde, voltou para a Nigéria, e tentou levar Alli com ele, mas o jovem decidiu ficar na Inglaterra, pois os dois não tinham

uma boa relação, mas, mesmo assim, continuaram mantendo contato, e o pai o visitou algumas vezes ao longo dos anos.

O atleta decidiu continuar morando com sua mãe, até que em determinado período, quando ele tinha apenas 6 anos, foi molestado por um amigo da família que sempre visitava sua casa. Essa questão foi relatada pelo próprio jogador em entrevista ao programa *The Overlap*, do ex-jogador Gary Neville. Também segundo a entrevista, depois desse evento traumático, ainda com 7 anos, Alli começou a fumar e com 8, a traficar. Ele vivia em um bairro pobre e muitos dos seus amigos e conhecidos iam por esse caminho para conseguir sobreviver, e em seu caso, o abuso foi um fator a mais para praticar atos ilícitos.

Vendo que Alli tinha se tornado um “garoto problema”, sua mãe o mandou para morar na Nigéria, com o pai. Foi nessa época que ele teve contato com suas origens e descobriu que seu avô era uma liderança importante da etnia iorubá, um Rei na Nigéria, o que poderia conferir a Dele Alli o título de príncipe. E foi aí também, que ele se aproximou de alguns parentes e das suas raízes africanas.

O tempo na Nigéria foi curto, pois seu pai era um homem de negócios, fazendo com que os dois tivessem que se mudar para os Estados Unidos, onde Kehinde conheceu uma mulher com quem se casou. Porém, Alli não aprovava o novo relacionamento do pai, o que levou a um desentendimento entre os dois, que os afastou. Depois desse atrito o jogador voltou para a Inglaterra, para a casa de sua mãe.

Foi um regresso complicado, e o futuro jogador encontrou-se num péssimo ambiente para um adolescente se desenvolver, já que encontrou a mãe numa severa dependência alcoólica.

Mesmo com essa adversidade, Alli decidiu focar no futebol, para tentar se desvincular dos problemas que tinha em casa. Aos 11 anos, o atleta conseguiu entrar no clube de sua cidade, MK Dons, porém, como ele morava em um lar disfuncional, o jogador teve que ir para um abrigo, sendo adotado, pouco tempo depois. A adoção foi a melhor coisa que aconteceu em sua vida, pois a família

que o acolheu fez toda a diferença em sua formação. Segundo o próprio Alli, “se Deus havia criado as pessoas, eles eram o exemplo”.

Estando em uma família melhor, vendo sua mãe de vez em quando e cortando completamente os laços com o pai, Dele Alli começou a focar no futebol, para atingir o seu objetivo de se tornar um jogador profissional.

## **3.2 Carreira de Dele Alli**

### **3.2.1 Ascensão**

Como dito anteriormente, Alli conseguiu ingressar no time de sua cidade, o Milton Keynes Dons ou MK Dons. Ele passou um tempo nas categorias de base do clube, mas logo viram o seu talento e com apenas 16 anos, em 2 de novembro de 2012 fez sua estreia como profissional na primeira rodada da FA Cup ou Copa da Inglaterra, contra o Cambridge City. Alli entrou no segundo tempo, substituindo Jay O’ Shea, mas acabou passando em branco, e a partida terminou em 0X0.

Com o empate, outro jogo teve que ser realizado, segundo as regras da FA CUP. Nessa segunda vez, o MK Dons ganhou por 6X1, contando inclusive com um gol de Dele Alli, seu primeiro gol como jogador profissional, além de ser a primeira partida em que começava como titular.

Na temporada 2012-2013, quando estreou como profissional, Alli acabou não jogando tanto, ao contrário do que aconteceria na temporada seguinte, em 2013-2014, quando começou a ser titular regularmente, marcando seu primeiro gol na League One, ou terceira divisão inglesa, em uma vitória por 4x1 contra o Stevenage. Porém, nesse jogo ele acabou sofrendo uma lesão que o afastou por um tempo dos gramados.

Após 3 meses afastado, ele voltou a jogar, marcando mais gols e se estabelecendo como titular novamente, chegando até a marcar um Hat-trick, quando um jogador marca 3 gols em uma mesma partida, e acabando a temporada com 37 jogos, 7 gols e 1 assistência, mostrando o início de uma carreira promissora.

Com essa sequência de bons jogos e começando o início de seu sonho de se tornar um grande jogador, Alli sentia que seus problemas tinham ficado para trás, e que seu foco estava totalmente no futebol, por isso não buscou ajuda para resolver essas questões do passado, deixando os problemas adormecidos por um tempo. Mesmo sentindo que as dificuldades que enfrentou tinham ficado no passado, ele ainda apresentava algumas instabilidades emocionais.

Mas isso ainda não chegava a atrapalhar Alli, e na temporada 2014-2015, ele assumiu totalmente a titularidade, por conta da saída de Stephen Gleeson para o Birmingham City. Assim, o meio campista começou a se destacar, marcando mais gols e dando mais assistências, mas o ponto alto daquela temporada foi a partida válida pela segunda rodada da Capital One Cup (atual Carabao Cup) ou Copa da Liga Inglesa contra o Manchester United, que contou com uma vitória por 4X0 para o MK Dons.

Alli já mostrava todo o seu talento, e isso não estava passando despercebido, já que na partida contra o United, representantes do Bayern de Munique e Liverpool estavam no estádio para acompanhar sua atuação, que mesmo sem gols ou assistências, foi uma boa performance. No final da temporada, Dele Alli havia jogado 39 jogos, marcando 16 gols e dando 9 assistências.

Com o tempo, o jogador foi assumindo um maior protagonismo no time de sua cidade, trazendo bons resultados e chamando a atenção de times do primeiro escalão da Inglaterra e de outros países, um desses times foi o Tottenham, que o contratou por £ 5 milhões.

### **3.2.2 Auge na Carreira**

Alli foi contratado pelo Tottenham em fevereiro de 2015, e após sua contratação, imediatamente foi emprestado de volta para o Milton Keynes Dons, para finalizar a temporada 14/15. No mês de abril, ele ainda foi eleito o melhor jogador jovem do ano no “Young Player of The Year”, promovido pelo Football League Awards.

Em maio, a temporada acabou, e em agosto, Dele Alli foi definitivamente para o Tottenham, fazendo sua estreia naquele mesmo mês, em uma derrota contra o Manchester United por 1X0, jogando apenas 13 minutos. Duas semanas depois, o meio campista marcou seu primeiro gol com a camisa do time de Londres, em um empate de 1X1 contra o Leicester City.

Naquela altura, na temporada 15/16, Alli acumulava ótimas atuações em sua estreia na Premier League, e em 18 jogos ele já havia marcado 5 gols e dado 3 assistências, assumindo completamente a vaga de titular, e sendo muito elogiado por jornalistas, principalmente após marcar o gol mais bonito de sua carreira, um voleio de 25 jardas em uma vitória por 3X1 contra o Crystal Palace. Por sua atuação durante aquela temporada, ele foi indicado para a lista de 6 candidatos ao prêmio PFA Young Player of The Year.

No final da temporada Dele Alli ganhou o prêmio da PFA (Professional Footballer' Association), demonstrando que era uma das grandes estrelas da nova geração inglesa. Entretanto, essa temporada de estreia na Premier League não seria só coroada de sucessos para o meio campista, já que em 28 de abril de 2016, faltando apenas 3 jogos para acabar o campeonato, ele foi banido por 3 partidas, mesmo não sendo expulso no jogo, após dar um soco no estômago do jogador do West Bromwich Albion, Claudio Yacob. Mais tarde ele se desculpou pelo seu Twitter: "Estou destroçado pela minha temporada ter acabado. Não devia ter reagido como reagi. Vou aprender com isso e voltar mais forte."

Durante sua carreira, até então, ele não havia demonstrado tal tipo de descontrole emocional, porém sempre que acontecia uma confusão nas partidas do Tottenham ele estava envolvido, mesmo não agredindo outros jogadores novamente. Entretanto, esses episódios já demonstravam que a vida pessoal de Alli começava a interferir em sua profissão. Na mesma época da agressão ao jogador do West Bromwich, ele havia cortado totalmente a relação com o seu pai. O rompimento entre os dois ficou mais claro no começo da temporada 16/17, quando o meio campista mudou o nome de seu uniforme para apenas "Dele", deixando de lado o sobrenome de seu pai.

Como citado acima, a temporada 16/17 de Dele Alli começou antes mesmo da pré-temporada, quando ele assumiu que usaria no uniforme apenas seu primeiro nome, “abandonando” o sobrenome de seu pai, afirmando que já não tinha nenhum tipo de relação com ele.

Enquanto fora dos campos sua vida social era conturbada, quando estava dentro deles, era uma história completamente diferente. Ele estreou na Liga dos Campeões em uma derrota contra o Mônaco, e marcou seu primeiro gol dentro da competição na rodada posterior contra o CSKA Moscou.

No período de 18 de dezembro de 2016 a 21 de janeiro de 2017, Alli marcou 8 gols em 6 partidas, recebendo o prêmio de melhor jogador no mês de janeiro. Foi nesse período que se formou um quarteto que fez história no Tottenham, e mesmo não ganhando um título, marcou muitos torcedores, eu incluso, que comecei a torcer para os Spurs nessa época, voltando a me “reapaixonar” por futebol. Esse quarteto era composto por Harry Kane, Heung-Min Son, Christian Eriksen e por fim, Dele Alli.

Dele continuou sua ótima temporada, sendo nomeado para a Equipe do Ano da PFA (Professional Footballer Association) e para a seleção da Premier League de 2016, além de ser novamente agraciado com o prêmio Jovem Jogador do Ano, também da PFA. Alli estava vivenciando sua melhor fase, que iria continuar por pouco tempo.

Na temporada 17/18 Dele manteve a constância em sua carreira, com atuações muito boas e outras nem tanto, mas consolidou totalmente o quarteto de ataque do Tottenham, além de consolidar também, o técnico argentino Maurício Pochettino, que considerava Alli como um dos melhores jogadores do seu elenco, sempre estimando muito sua participação no time.

Mesmo com certa instabilidade, sua temporada ainda foi muito boa, chegando a 12 gols em 45 partidas, sendo números bastante expressivos para um meio campista. Mas já se acendia o alerta vermelho com esses altos e baixos na carreira de Alli, ficando mais evidente a queda de rendimento, a partir da temporada 19/20. Mas ainda temos que passar pela temporada de maior

decepção para um torcedor do Tottenham:18/19. Alli começou a temporada com tudo, marcando gols na estreia contra o Newcastle, que acabou com a vitória dos Spurs. Ele, inclusive, foi capitão durante um jogo da Carabao Cup ou Copa da Liga Inglesa, contra o Watford, mostrando que Pochettino tinha muita confiança no meio campista inglês.

Entretanto, a inconstância continuou. Dele alternava entre a titularidade e o banco de reservas, e começou a perder espaço dentro do time, que vinha muito bem na Premier League, e Principalmente na Liga dos Campeões, onde o Tottenham teve um ótimo desempenho, apesar de ter sofrido para se classificar em um grupo formado por Barcelona e Inter de Milão. Mesmo assim, conseguiu passar em segundo lugar, por conta de um empate de 1X1, no último jogo contra o time Catalão, com gol marcado pelo brasileiro Lucas Moura.

Logo no começo de 2019, Dele Alli teve uma lesão no tendão, ficando indisponível até março. Nesse período, o time do Tottenham vinha sofrendo muito com as lesões, pois além de Alli, também a principal estrela do time na época, Harry Kane, ficou afastado dos gramados por um bom tempo.

Mesmo com as frequentes ausências de seus jogadores, os Spurs conseguiram vencer o Borussia Dortmund, pelas oitavas da Liga dos Campeões e mantinham a constância na Premier League, e ainda na Champions, o time passou pelo Manchester City. Nesses dois jogos, o time contou com Alli, mas o jogador ficou apagado em ambas as partidas, mostrando que a lesão o havia afetado muito, e que não voltaria mais à mesma forma de temporadas passadas.

Na semifinal, o Tottenham enfrentou o Ajax, perdendo o primeiro jogo por 1X0 em casa. Nesse momento, a maioria dos torcedores já imaginava que sairiam da competição, já que o time holandês estava embalado, pois já havia eliminado o Juventus e o Real Madrid. Entretanto isso foi completamente diferente.

No começo os torcedores até estavam acertando suas previsões, já que o Ajax marcou dois gols logo no primeiro tempo, por De Ligt e Ziyech, deixando o agregado em 3X0. Mas ninguém esperava a melhor atuação de um brasileiro na história da Champions. Lucas Moura fez 3 gols no segundo tempo da partida,

sendo o último, aos 95 minutos (ou 50 do segundo tempo), faltando apenas 10 segundos para terminar o jogo, dando a classificação para o Tottenham por conta da regra do gol fora mais uma vez. Além do brasileiro, Alli foi o segundo melhor em campo naquela partida, tendo, para muitos, feito sua melhor atuação na temporada, dando duas assistências, sendo uma delas a do último gol.

Porém, o Tottenham perdeu a final para o Liverpool, por 2x0, mesmo com o time de Londres criando algumas chances, mas parando nas mãos do goleiro brasileiro Alisson. Isso feriu a moral do time como um todo, inclusive de Dele Alli.

Com a derrota na final da Champions League, o elenco do Tottenham, inclusive Dele Alli, ficaram emocionalmente abalados, pois o time já vivia um jejum de 12 anos sem títulos. Essa derrota fez com que o início da temporada não fosse muito bom, e o mau desempenho do clube na Premier League culminou na demissão de Maurício Pochettino, no meio da temporada.

Após a demissão do técnico argentino, no final de 2019, o Tottenham, que atualmente vive um jejum de títulos de 15 anos (na época eram 12), mudou sua estratégia e contratou um técnico multicampeão para tentar tirar o time da seca de troféus, José Mourinho. A contratação do português, foi o início da decaída da carreira de Dele Alli.

### **3.2.3 Declínio**

A chegada de Mourinho no Tottenham foi o grande divisor de águas para a carreira de Dele Alli. No início da trajetória do novo treinador, Alli ainda foi um dos pilares do time, marcando gols e dando assistências, mas com o passar do tempo, acabou perdendo o espaço que havia conquistado.

Depois de um tempo, o meio campista acabou ficando alguns jogos no banco, e em outras partidas ele nem era relacionado. Os torcedores não faziam ideia do que estava acontecendo, pois Alli vinha de boas atuações e parecia apenas mais uma inconstância, igual a outras que já haviam ocorrido durante sua carreira.

Entretanto, esse afastamento do jogador tinha um motivo, que ficou bem evidente quando, em outubro de 2020, saiu o documentário da Amazon sobre os bastidores da temporada 2019/20 da equipe do Tottenham Hotspur, “All or Nothing”. Em um momento específico no segundo episódio, o técnico português aparece reunido com a equipe e faz uma abordagem, bastante dura, advertindo Dele Alli.

Na reunião, Mourinho cobrava mais empenho de Alli nos treinos, pois sentia que o jogador estava muito displicente, inclusive, em dado momento, o chamando de preguiçoso. Em 2023, na entrevista ao The Overlap, programa do ex-jogador Gary Neville, Dele comentou sobre essa situação, afirmando que naquela ocasião, ele não estava se empenhando muito no treino por conta da lesão sofrida no tendão, na temporada anterior. Ele ainda ressaltou que aquele foi um dos momentos mais difíceis de sua carreira, porque todos comentavam sobre esse episódio e o acusavam de ser preguiçoso, sem nem mesmo ouvir seu lado da história.

Após aquelas cobranças, a relação entre técnico e jogador ficou bastante abalada e, por mais que Alli começasse bem a temporada, por qualquer motivo o português o afastava do elenco principal.

Isso afetou muito o jogador, que começou a fazer uso de remédios para dormir, o que o deixou viciado, chegando ao ponto de ele pensar em se aposentar com apenas 24 anos, idade que normalmente é o auge na vida de um jogador de futebol.

Além desse problema envolvendo Mourinho, que sempre cobrava um alto rendimento da sua equipe, o campeonato 2019/2020 foi interrompido devido à pandemia de Covid-19, o que piorou muito o caso de Alli.

Ele até voltou bem quando houve o retorno das competições, porém mais uma vez suas atuações permaneciam inconstantes e ele foi afastado novamente do elenco, ficando apenas no banco de reservas e entrando algumas vezes em campo.

Isso continuou até o meio da temporada 20/21, quando o técnico português foi demitido, dando lugar ao interino Ryan Mason, e Alli teve mais uma chance de mostrar o futebol que havia encantado tantos torcedores do Tottenham. Infelizmente ele já estava no auge da depressão e não conseguia mais se concentrar no futebol e, conseqüentemente, suas atuações não foram boas.

A partir disso a carreira de Dele Alli entrou em uma decadência crescente, novamente tendo pouco espaço no time. Com a chegada de um novo técnico, Antônio Conte, que tinha uma filosofia de trabalho muito parecida com a de Mourinho, cobrando ao máximo os seus jogadores, Alli já apresentava os sintomas da depressão, e não conseguia acompanhar o ritmo de treino dos seus companheiros.

Diante da insatisfação em relação ao seu desempenho, Dele Alli mais uma vez foi deixado de lado no time, e Conte já não via mais utilidade no jogador, permitindo sua transferência para o Everton, da Inglaterra. No time de Liverpool a situação não mudou, e em um ano e meio que atuou no novo clube, ele jogou apenas 13 partidas, não marcou nenhum gol e não deu nenhuma assistência.

O Everton emprestou o jogador para o Besiktas para ele ganhar tempo de jogo e recuperar a sua confiança, mas seus problemas continuavam, e, de novo, ele jogou 13 partidas pelo time turco, dessa vez marcando 2 gols. Mas, quando o novo técnico chegou ao time, afirmou que “Alli estava abaixo das expectativas em termos de eficiência”, afastando-o do elenco principal, e quis rescindir seu contrato de empréstimo. Além do problema com a depressão e os afastamentos frequentes do time, o meio campista ainda estava se recuperando de uma lesão.

Depois de todos esses episódios, Alli decidiu, na entrevista que deu para Gary Neville, falar sobre o que estava passando, principalmente, contar as histórias traumáticas que vivenciou e o motivo pelo qual ele queria desistir do futebol.

### 3.3 A busca por ajuda

Segundo o próprio Alli, chegou um momento em que se sentia muito mal, tomando diversos medicamentos para dormir e tentar acalmar sua mente, e não conseguia mais se enxergar como jogador, pensando em parar definitivamente com a sua carreira no futebol.

Vendo o quão mal ele estava, decidiu que ao invés de se fechar e se afastar do futebol, a melhor saída seria procurar ajuda. Por conta própria, o jogador se internou em uma clínica de reabilitação para tratar do vício em medicamentos e para cuidar da sua saúde mental. Na entrevista ao programa The Overlap, ele contou como o local o ajudou a processar traumas da infância que ele até então "não conseguia entender", como por exemplo, o abuso na infância e o fato de ter sido "enviado para a África para aprender disciplina".

Após passar 6 semanas na clínica e perceber o quanto havia sido difícil conviver com o vício em medicamentos e com a depressão, ele agora pretende ajudar pessoas que estão passando pelos mesmos problemas.

Na entrevista ao programa The Overlap, ele finalizou dizendo: "quero ajudar outras pessoas a saberem que não estão sozinhas nos seus sentimentos, que você pode conversar com as pessoas. Buscar ajuda não te torna fraco ou vulnerável".

O caso de Alli mostra uma outra faceta no mundo do futebol, longe do glamour de jogar em grandes times, ganhar muito dinheiro e ser uma estrela. Mostra um lado não tão bonito do esporte, e que casos como esse podem não ser uma regra, mas também não são uma exceção, podendo ser mais frequentes do que é noticiado, pois muitos se escondem com medo de ter os contratos encerrados e as vidas expostas.

É importante que os clubes e os dirigentes esportivos tenham um olhar mais cuidadoso para os seus jogadores, investindo mais na área da psicologia, principalmente para as categorias de base, pois para muitos esse é o sonho de sair da pobreza e conseguir algo na vida. Sabemos que são poucos os iniciantes que conseguem chegar ao estrelato, então ter o devido cuidado com esses jovens

é fundamental para que eles não passem por situações como a de Dele Alli, que não é a primeira e infelizmente não será a última.

Além da questão falada anteriormente, esse caso mostra que não só as pessoas de dentro dos clubes ou os próprios jogadores, mas também as de “fora”, como o grande público, jornalistas, influenciadores desse meio, possuem uma parcela de culpa, pois esses agentes externos, por muitas vezes tratam os jogadores apenas como um número, achando que, por serem pessoas públicas, mereçam receber uma tonelada de críticas, esquecendo que são seres humanos, que possuem qualidades, defeitos, problemas e habilidades.

Utilizando as palavras do jornalista dos canais Turner, Fred Caldeira, em um vídeo em seu canal no Youtube, referente ao tema... “A gente precisa refletir sobre o nosso impacto como torcedor, repórter, jornalista ou como alguém que influencia a opinião dos outros, que quem está em campo são pessoas.”

Hoje, Dele Alli continua o seu tratamento, e tem ainda seu contrato junto ao time do Everton, entretanto, o jogador se encontra afastado dos gramados por conta de uma lesão.

## 4 CAUSAS DA DEPRESSÃO NO ESPORTE

Existem muitas situações que podem desencadear a depressão nos indivíduos, porém nesse trabalho será focado nas causas que atingiram o jogador Dele Alli e que atingem muitos outros desportistas. Abordaremos a violência familiar e as questões relacionadas a realidade socioeconômica, as lesões e a pressão que atinge os atletas de alto rendimento e como as redes sociais podem agravar o processo de depressão.

1. Os traumas de infância e a realidade socioeconômica que a grande maioria dos jogadores de futebol passam até alcançar o auge em suas carreiras, podem desencadear, em alguns, a depressão. Como exemplo podemos relacionar o caso de Delle Alli, abordado no capítulo anterior, quando, aos 6 anos de idade sofreu abuso sexual por um amigo de sua mãe, aos 7 começou a fumar e aos 8 começou a traficar drogas para ajudar em casa.

Quando entrou para o futebol, alguns anos depois, ele focou totalmente em se tornar um profissional, abandonando sua juventude, além de ter perdido parte de sua infância. No seu caso, o futebol acabou sendo uma válvula de escape.

2. As lesões são consideradas uma das principais causas da depressão no esporte, pois em alguns casos o atleta fica muito tempo afastado de sua atividade profissional. Como consequência ele pode, nos esportes coletivos, perder o lugar no elenco principal, ficar no banco por muitos jogos, ser vendido, ficar fora dos holofotes. Já nos esportes individuais, o atleta pode perder patrocínios, ou ser substituído por outro atleta mais jovem e “saudável”. Em ambos os casos, muitos não conseguem lidar com o sentimento de que não são insubstituíveis e que a qualquer momento podem ser dispensados, e com isso verem que os seus esforços não serviram para nada. Novamente podemos mencionar o caso do jogador Dele Alli, que perdeu espaço no time principal por causa das lesões, sendo chamado pelo técnico de preguiçoso, por não estar se empenhando como o desejado. Mas, na época, o jogador já estava lutando contra a depressão e essa declaração pública feita pelo técnico contribuiu para piorar a sua saúde mental.

3. A pressão em relação ao alto rendimento dos atletas é bastante visível, sendo possível fazer um paralelo com a sociedade capitalista, onde se não

produzimos o suficiente, somos facilmente substituíveis. No esporte não é diferente, se o atleta não entrega o seu máximo será trocado por outro que consegue, não importando se ele está lesionado ou com problemas de saúde, tanto física como mental.

4. Hoje em dia as redes sociais também podem contribuir para o agravamento de problemas relacionados a saúde mental, o que se deve pelo grande potencial de difusão de notícias, que muitas vezes podem ser distorcidas ou até mesmo mentirosas. As pessoas se sentem no total direito de criticar, mesmo tendo apenas parte da informação, atacando os atletas de diversas maneiras, muitas vezes chegando a fazer ameaças contra eles. Podemos mais uma vez, relacionar o caso do Dele Alli, que após a declaração do antigo técnico em um documentário, viu os torcedores o julgarem sem nem mesmo ouvir a sua versão, o que, segundo o jogador, o afetou muito.

Nas próximas páginas irei me aprofundar nessas quatro questões, sendo elas: traumas na infância e problemas socioeconômicos, a relação entre a lesão e a depressão, a pressão por resultados e alto rendimento e a influência das redes sociais na vida dos atletas.

## **4.1 Traumas e a realidade socioeconômica dos atletas**

Neste tópico iremos abordar a realidade vivenciada por uma grande maioria dos atletas, trazendo questões como os baixos salários e a sobrevivência dos jogadores de futebol e outros atletas no Brasil, sua infância e os seus traumas. Importante destacar que para muitos garotos e garotas, ser um atleta significa, além de se tornar famoso, realizar o sonho de sair da pobreza, ajudar a família e muitas vezes sair de um ciclo de violência.

### **4.1.1 Baixos salários e outros empregos**

Quando pensamos no futebol, ou esportes de uma maneira geral, sempre vem à nossa mente o glamour, fama e dinheiro, entretanto essa não é a realidade da grande maioria dos atletas. Desde muito cedo, as crianças, principalmente os meninos, são motivados a tentar a vida como jogadores, pois suas famílias, em grande maioria, vivem em situação de extrema vulnerabilidade e enxergam no

esporte, a oportunidade de ter acesso a melhores condições de vida. Porém, quando se profissionalizam, apenas poucos alcançam o estrelato.

Assim, alguns desses garotos acabam atuando em clubes de menor expressão, onde os salários são bem diferentes dos imaginados, pois se assemelham aos de grande parte da população. De acordo com a CBF (Confederação Brasileira de Futebol), em 2016, 96% dos jogadores no Brasil, em situação regularizada, recebiam no máximo R\$ 5.000 entre salários e outros benefícios. Desse número, 85,40% chegam a um montante de apenas R\$1.000 mensais.

Em outra pesquisa, realizada em 2019 pela Ernst & Young, uma das maiores empresas de auditoria do mundo, chegou-se aos seguintes resultados, analisando os jogadores brasileiros: 55% recebiam até R\$1.000, 33% de R\$1.001 a R\$5.000, 9% de R\$5.001 a R\$50.000, 2% de R\$ 50.001 a R\$ 500.000, e apenas 0,1% acima de R\$500.000.

Frente a esses números, podemos observar que a realidade da grande maioria dos jogadores de futebol não é igual ao que a grande mídia mostra, muito pelo contrário, já que seus salários, no caso do Brasil, se assemelham aos da maioria dos trabalhadores, ou seja, trabalham muito, recebem pouco, sendo necessário encontrar outros meios para ajudar no sustento de suas famílias.

Como visto, são poucos os aspirantes que conseguem chegar ao estrelato e obtem altos salários e patrocínios, por isso, muitos deles precisam de outros empregos para que possam ajudar suas famílias e financiar o sonho de ser um atleta vencedor. O preço para realizar esse sonho é altíssimo, pois a exaustão física e mental, por ter que treinar e trabalhar em outro emprego faz com que muitos desistam.

Quanto mais tempo passa, mais esses aspirantes a atletas percebem a dificuldade em seguir com seus sonhos de se profissionalizar. Muitos deles acabam chegando à conclusão de que é melhor ficar apenas no emprego fixo, já que é mais seguro do que largar tudo e continuar tentando seguir a carreira. Além

disso, ainda que consigam se profissionalizar, tudo pode acabar de repente, por conta de uma lesão ou por se perder na fama.

O esporte se configura na sociedade contemporânea como um fenômeno pautado na busca por lucros e no seu caráter heterogêneo. Isso se dá devido a questões sócio-históricas que motivaram sua divulgação e espetacularização. (MARQUES, 2007)

Para o Professor José Paulo Florenzano, sobre como o sistema capitalista dominante no esporte atual, pode interferir na vida dos atletas:

“A nossa identidade está atrelada ao nosso trabalho. Ser trabalhador, além de assegurar as condições de sobrevivência, confere, além disso, sentimento de pertença social e autoestima individual. A passagem do estrelato para o anonimato, quando o atleta encerra a carreira, a queda na hierarquia social do esporte, quando ele acaba dispensado do clube considerado grande, para atuar em um clube classificado como pequeno, ou ainda, quando se vê simplesmente sem emprego -, constitui um problema tanto em termos econômicos quanto em termos simbólicos”.

#### **4.1.2 Infância dos jogadores e traumas**

Em relação à infância e aos traumas, que foi a questão predominante no caso do Dele Alli, falado anteriormente, chegamos na realidade vivida por grande parte dos jogadores de futebol em todo o mundo, cuja maioria vem de famílias pobres. Infelizmente, alguns desses jovens, acabam vivenciando diversas situações que podem gerar traumas que duram a vida toda. No caso do referido jogador do Everton, foi o assédio que sofreu, e em outros casos pode estar relacionado às coisas que precisaram fazer para ajudar a sustentar a família, como o envolvimento com atividades ilícitas ou a perda de amigos para o crime.

Com isso, para os que conseguem jogar profissionalmente, esses traumas acabam sendo deixados de lado, pois precisam focar nos treinos, em melhorar o rendimento físico e não têm tempo para pensar ou trabalhar os traumas vividos. Porém, isso acaba sendo somente um modo de “jogar o problema para debaixo do tapete”, pois infelizmente o problema continua lá e a qualquer momento pode

vir à tona, e com ele, trazer outras questões que podem prejudicar o desenvolvimento do atleta.

Esses traumas podem desencadear medos, receios, ansiedade e algumas vezes descontroles emocionais que ninguém espera, porque como não estão habituados a pensar neles, quando se manifestam é uma surpresa que muitas vezes pode provocar estragos irreversíveis.

Para que o problema seja minimizado é necessário que desde cedo haja o acompanhamento psicológico dos jovens atletas, pois o diagnóstico precoce e o acompanhamento feito por profissionais, pode ajudar a identificar e superar os traumas vivenciados na infância, evitando o prejuízo em seu desempenho e na sua saúde mental. Importante que em todos os clubes, independentemente de sua relevância, seja oferecido aos seus atletas, acompanhamento psicológico e social.

Cabe novamente mencionar aqui, o que aconteceu com Dele Alli, que acabou focando suas energias no futebol, achando que o trauma de ter sido molestado aos 06 anos desapareceria, mas aconteceu o contrário, pois o trauma voltou com mais força, quando os problemas relacionados ao esporte apareceram na sua vida.

Não entender sobre uma situação vivenciada no passado, e não buscar ajuda, às vezes pode ser mais prejudicial do que o próprio trauma, pois acaba corroendo a pessoa por dentro sem que ela perceba, sendo muitas vezes, tarde demais para tentar consertar, podendo acarretar problemas muito maiores posteriormente.

## **4.2 A relação da lesão com a depressão**

A relação entre a lesão e a depressão é muito próxima, e pode-se afirmar que no caso de atletas de alto rendimento, por muitas vezes as duas andam juntas, pois um esportista pode ficar depressivo por conta de uma lesão, ou se lesionar por causa de uma depressão. Essa relação fica ainda mais clara a partir de

estudos que comprovam que uma lesão em um atleta de alto rendimento pode aumentar em 80% os sintomas depressivos (Instituto Scientia)<sup>3</sup>.

Na grande maioria das vezes, fatores psicológicos também são levados em consideração na recuperação de atletas que sofreram algum tipo de lesão, já que a incapacidade de competir está ligada a uma sensação de sofrimento. Esse processo pode ser separado em três estágios: protesto, quando o atleta não aceita a lesão, desespero, quando ele começa a aceitar entender o que ela implica e por último, reorganização, que é a busca pela recuperação.

Um outro fator que relaciona a lesão com a depressão é o fato de que muitos atletas dedicam grande parte de sua vida à prática esportiva, e a lesão o paralisa e, dependendo dos casos, ainda pode deixar sequelas. O retorno à prática esportiva pode demorar e em alguns casos, o jogador acaba perdendo sua autoconfiança ao voltar aos campos, o que pode afetar sua saúde mental, já que em seu retorno, muitas vezes ele pode já ter sido substituído, perdido a vaga de titular ou até mesmo o apoio de patrocinadores.

O medo de ser substituído enquanto está lesionado acaba afetando mentalmente a maioria dos jogadores que sofrem uma lesão, e pode minar aos poucos a sua saúde mental.

Em relação aos atletas que praticam esportes individuais, além da perda de patrocinadores, podem perder bolsas de estudos e vagas em mundiais e olimpíadas, caso demorem muito para se recuperarem. Com isso vem a frustração, pois eles passam anos se preparando, e de uma hora para outra tudo pode acabar.

Para o psicólogo Luís Eduardo d' Almeida Manfrinati, ser substituído durante o período de afastamento pode ser o ponto em que o atleta começa a desenvolver um transtorno depressivo, mas não é o mais impactante em sua opinião. "A questão de ser substituído pode ser um ponto, mas não penso que seja um dos principais gatilhos, talvez o impacto na própria autoeficácia pode ser muito

---

<sup>3</sup> Instituto Scientia **Formação em Psicanálise** é uma instituição de ensino e atendimento de Psicanálise Freudiana, com o objetivo de desenvolver uma verdadeira "Cultura Psicanalítica"

mais danoso, e pensar em ser substituído pode ser uma distorção de sua própria insegurança.”, explica Manfrinati.

Entre os jogadores mais experientes, nota-se uma visão diferente, pois quando se lesionam, procuram focar totalmente em sua recuperação, sem se preocuparem com possíveis substituições. Além disso, muitas vezes, eles até avaliam a situação como algo positivo, já que o seu afastamento temporário do time pode servir de estímulo para os jogadores mais jovens. Óbvio que esses atletas não gostam de se lesionar, mas acreditam que a situação possa trazer novas perspectivas e contribuir para o crescimento da equipe.

Um caso que chama atenção nesse aspecto, é o do jogador Ronaldo Fenômeno, que ao longo da carreira sofreu sucessivas lesões, e mesmo assim teve uma carreira de sucesso, porém marcada por muitas interrupções causadas pela lesão em seu joelho, o que fez com que ele desenvolvesse uma depressão. O caso específico desse jogador será abordado mais à frente, no item (3.4) “A pressão e o alto rendimento”.

Outro caso a se destacar é o do ídolo do Atlético Mineiro, Reinaldo, que assim como Ronaldo, teve um histórico grande de contusões durante sua carreira e, em 1997, quando se aposentou, chegou a ser internado em uma clínica psiquiátrica. Ele nunca teve medo de se expor, pois sempre foi engajado em questões sociais e políticas e quis, com o seu exemplo, problematizar a própria situação pela qual estava passando.

Quando ocorre uma lesão, a tendência dos esportistas de alto rendimento é de se afundar na depressão, pois não possuem uma válvula de escape, já que no meio esportivo, quase não há espaço para falar o que se está sentindo. Isso ocorre tanto no caso de atletas homens como no caso das mulheres também, que são julgados por falarem de seus sentimentos e problemas, muitas vezes não sendo levados a sério, fazendo com que muitos acabem se afundando nesse transtorno sem pedir ajuda.

A cada dia aumenta a importância de se cuidar da saúde mental dos esportistas, para que aprendam a lidar com eventuais afastamentos e consigam se preparar para seu retorno.

Segundo estudos do Instituto Scientia, há uma maior incidência de transtornos depressivos entre atletas que praticam esportes de forma individual, mas os que competem em equipe não ficam muito atrás. No caso dos coletivos, a aposentadoria também é um dos maiores fatores que causam depressão nos atletas, principalmente por não terem muitas opções do que fazer depois que acaba sua carreira profissional. Outro agravante é quando a aposentadoria acaba ocorrendo de maneira forçada, por causa de uma lesão mais séria ou sucessivas lesões, o que acaba acarretando o término do sonho desse jogador, chegando ao ponto de causar um transtorno depressivo no mesmo.

Continuando no tema dos esportes coletivos, podemos afirmar que quando os atletas jovens se lesionam tende a ser mais prejudicial. Isso porque, por sentirem que a lesão irá atrapalhar o seu desenvolvimento, e fazê-los perder oportunidades no tempo em que estiverem parados, acabam forçando uma rápida recuperação, podendo agravar a situação e levar a uma lesão ainda pior. Pensando de uma maneira mais imediatista, eles acabam querendo mostrar serviço a todo momento para mostrar que podem fazer parte dos planos do time, porém, a lesão os impede disso, o que causa um transtorno depressivo, por sentirem que não vão conseguir cumprir as expectativas que eles mesmos criaram.

### **4.3 Redes sociais e a exposição dos jogadores**

As redes sociais, embora recentes, também desempenham papel crucial no desenvolvimento de transtornos depressivos em jogadores, já que as críticas chegam de maneira muito mais fácil e rápida, mesmo quando são bem-vindas e necessárias, para chamar a atenção desses atletas. Porém, alguns críticos passam do ponto, fazendo xingamentos descabíveis, acusações sem conhecer a versão do jogador, (como no caso de Alli) e algumas vezes chegando até a fazer ameaças a vida de jogadores e seus familiares.

Na situação vivenciada pelo jogador Dele Alli, as críticas que faziam a ele após ser veiculado o episódio do documentário do Tottenham, envolvendo o técnico português, José Mourinho, foi uma das principais causas de sua decaída, chegando a afetar sua saúde mental. Chegavam posts diversos, de pessoas comentando e o chamando de preguiçoso, muitas delas fazendo esses comentários, simplesmente porque aceitaram a opinião do técnico, sem tentar entender o que realmente estava acontecendo com o jogador.

Hoje, as redes sociais, mesmo sendo muito úteis, pois conectam pessoas de todos os lugares do mundo, também podem ser bastante destrutivas, quando pessoas mal-intencionadas fazem uso delas de maneira irrestrita, para atacar e criticar pessoas, de maneiras que vão além do aceitável.

O psicólogo esportivo Matheus Vasconcelos apontou que as redes sociais podem sim afetar o desempenho de um atleta em situação esportiva, mesmo que de maneira indireta. Vasconcelos relatou ainda, que as plataformas podem aumentar a pressão na vida dos atletas. “A exposição nas redes sociais também podem tornar atletas mais vulneráveis a manifestações violentas sobre sua pessoa ou atuação (em campo). Esses fatos podem aumentar o nível de pressão no atleta e estresse, afetando sua capacidade de avaliar o próprio desempenho de maneira mais construtiva e regular suas emoções”, completou.

O ex-jogador do Vasco e Palmeiras e ex-comentarista do canal SporTV, Pedrinho, chamou a atenção recentemente acerca desse assunto, dizendo que atletas que estão expostos a discursos de ódio nas redes sociais, recebem um maior impacto negativo em relação a sua saúde mental.

E em uma sociedade imediatista, como a que vivemos hoje, essas críticas acabam sendo mais constantes, principalmente por conta de as redes sociais aproximarem os atletas das “pessoas comuns”. Essa questão se torna mais evidente quando, caso algum torcedor sinta que tal atleta ou treinador não está entregando o que ele acha que deveria, as críticas chegam.

Um dos casos recentes mais famosos é o do jogador do Tottenham e seleção brasileira, Richarlison que, recentemente, em um jogo válido pelas

eliminatórias da copa do mundo de 2026, foi substituído e começou a chorar, por não ter entregado o que esperavam dele. Enquanto essa cena ocorria, muitos posts na rede social “X” eram compartilhados, fazendo críticas, comparando a outros jogadores que poderiam ter feito os gols que ele havia perdido, julgando a sua convocação feita pelo técnico da seleção (ainda julgam quando o mesmo é convocado) e chamando-o pelo apelido pejorativo de “bagre” (expressão que ficou popularmente conhecida nas redes sociais, para descrever jogadores “ruins”). Ela surgiu em campeonatos de jogos online, principalmente League of Legends, onde usam essa linguagem).

Após o ocorrido, Richarlison deu uma entrevista revelando que sua má fase estava acontecendo por conta de problemas em sua vida pessoal, e que iria buscar ajuda. Porém, que as críticas vindas das redes sociais só pioravam seu problema, pois por mais que ele as aceitasse e entendesse que realmente não estava entregando tudo o que podia, algumas postagens passaram do ponto, chegando a ser ataques pessoais contra o jogador.

Outro caso de ataques feitos nas redes sociais, esse mais antigo, foram os sofridos pelo goleiro Muralha, que em uma entrevista relatou que se sentia quase como um “bandido”, com a quantidade de ameaças e críticas descabíveis que estava sofrendo, que o acusavam, inclusive, de estar entrando nas partidas mal-intencionado buscando a derrota para o seu time, o Flamengo na época.

É claro que esses ataques não faziam sentido, pois, é óbvio, que nenhum atleta entra em uma partida para perder, mas ao ser questionado o tempo todo, isso pode fazer com que o jogador perca a confiança, entrando em um ciclo de más atuações.

A era digital acabou trazendo vários problemas para a vida dos atletas, já que a torcida protesta contra eles nas redes sociais e alguns comentaristas esportivos os detonam, esquecendo que eles são seres humanos. Com isso chegamos em outro ponto que influencia o ódio no meio esportivo, que são as críticas de algumas pessoas públicas ligadas ao futebol que acabam inflamando o grande público. Um desses casos é o do comentarista Neto, que se utiliza de um personagem para trazer notícias esportivas e “análises” dos jogos, e por muitas

vezes, acaba atacando algum jogador específico ou com quem tem alguma desavença, influenciando o comportamento dos torcedores a agirem com a mesma virulência.

No começo da carreira dos atletas, quando ainda possuem a certeza de suas qualidades, as críticas não os afetam. Entretanto, com o passar do tempo, o volume desses questionamentos aumenta, e quem os recebe passa a acreditar no que está sendo dito, e em alguns momentos acabam até acatando inconscientemente, mudando assim, suas ações. Com isso eles não conseguem mais performar, chegando em determinado momento que sua carreira é fortemente afetada, onde, muitas vezes, eles acabam adoecendo.

Para evitar que os comentários postados nas redes sociais afetassem os atletas seria importante investir num trabalho feito por profissionais, que pudessem orientá-los sobre a importância de ter um maior controle emocional e fazê-los entender que boa parte das pessoas que fazem as críticas, muitas vezes falam por uma raiva momentânea após perder um jogo. Porém, quando as críticas passam a ser ameaças, essas pessoas devem ser denunciadas.

Segundo Maria Carolina Reis Nascimento, psicóloga do clube Inbrachina,<sup>4</sup> sobre a exposição dos atletas em redes sociais, “Neste contexto de uma intenção da exposição do atleta e as consequências desta, que muitas vezes estão fora de seu controle, e ele tem que saber lidar com isso, entendo que pode afetar os atletas em diferentes graus, a depender da expectativa que colocam sobre as redes sociais, da maturidade emocional e autoconhecimento para lidar com críticas e elogios, já que ambos podem ser interpretados de diversas maneiras dependendo do contexto, podendo causar oscilações emocionais, baixa ou excessivamente alta confiança, dependência da exposição, com efeitos de estresse, ansiedade e depressão.”

---

<sup>4</sup> O clube foi fundado em 2020, durante a pandemia da Covid-19, e não tem uma equipe profissional. É sediado no bairro da Mooca, em São Paulo, e conta com equipes nas categorias sub-15, sub-17 e sub-20. O clube foi criado a partir de um projeto social e atende de crianças das comunidades de Heliópolis e São Mateus.

#### 4.4 A pressão e o alto rendimento

O esporte é dividido em dois períodos, o da antiguidade e o moderno. O primeiro envolve o conceito esportivo dos jogos feitos pelos gregos, como as Olimpíadas, Jogos Fúnebres, Jogos Píticos, entre outras manifestações esportivas, onde a prática desses esportes significava uma forma de provação ou um motivo de celebração, desde a morte de alguém, ou para homenagear uma das cidades estados.

Por outro lado, temos as práticas esportivas modernas, surgidas no século passado, criadas pelo inglês Tomas Arnold, com uma perspectiva mais pedagógica, que com o tempo foi evoluindo até se tornar um produto mercadológico como conhecemos hoje.

Nessa nova perspectiva, criada nos moldes do sistema capitalista, os jogadores tornaram-se produtos, criando-se um processo de pressão sobre eles, para que mostrem resultados e se dediquem ao máximo, para assim terem um alto rendimento. Isso se torna mais evidente quando vemos, por exemplo no caso dos clubes de futebol, que em grande parte se assemelham a empresas, que quem não demonstra estar empenhado o suficiente, se comprometendo a estar sempre em seu estado físico perfeito, é substituído.

“Infelizmente, muitas vezes este associacionismo, de uma riqueza social em potencial incomensurável, delimitou-se, ao se vincular aos esquemas de poder. Este fato, somado à substituição em grande parte dos clubes pelas empresas, mostra que para um associacionismo já esgotado torna-se imperativo refletir sobre possíveis novos caminhos éticos para o esporte moderno.” (Tubino, 1992 pág. 17)

---

Essa nova dimensão do esporte moderno, mostra o quão se distanciou da ideia pedagógica de Arnold, se tornando mais mercadológico.

Com isso vemos uma relação entre a vida de um trabalhador comum e a de um atleta, dadas as devidas proporções, por conta do sistema capitalista. Nossa identidade está atrelada ao nosso trabalho, então, ser trabalhador, além de

assegurar as condições básicas de sobrevivência, confere um sentimento de pertença social e autoestima individual.

Então, quando um atleta passa do estrelato para o anonimato, principalmente no fim de carreira, em alguns casos acaba indo jogar em um clube de menor expressão ou fica sem emprego, o que pode contribuir para que ele desenvolva problemas relacionados a baixa autoestima, problemas econômicos e depressão.

Em relação ao alto rendimento, como vivemos em uma sociedade baseada no desempenho, o imperativo da vitória esportiva tem como principal contrapartida o transtorno da saúde mental, o que leva a uma medicalização do atleta, para se encaixar no parâmetro de produção exigido pelo clube e estar sempre em condição de jogo.

Temos um aumento significativo no número de atletas que se utilizam de medicamentos para assim manterem sua forma e jogar sempre no mais alto nível, sem queda de desempenho por conta dessas medicações. Porém os atletas acabam entrando em um mundo onde precisam desses medicamentos para continuar nessa toada, o que os leva a começarem a utilizar substâncias ilegais e proibidas pelas confederações esportivas, para continuarem nesse alto nível.

Para Manoel José Gomes Tubino, em *Dimensões sociais do esporte* “Se por um lado, surgiram a busca de vitória a qualquer preço, o profissionalismo disfarçado, a exacerbação dos resultados, a maior interferência dos Governos (Estados) no esporte e, conseqüentemente nas sociedades, casos cada vez mais constantes de doping e suborno, e o esvaziamento do fair play, por outro lado, não é possível negar que o movimento esportivo mundial cresceu muito, e paralelamente aumentou a relevância social deste fenômeno, pelas crescentes implicações que provocou.” (Tubino, 1992, pág. 10)

O surgimento da depressão decorrente do alto rendimento depende do perfil cognitivo do atleta e de suas experiências de vida, que podem acarretar uma maior vulnerabilidade e desencadear gatilhos específicos para determinados estímulos.

Dependendo dos casos existem atletas que respondem bem a essa pressão, conseguindo atingir os melhores resultados neste estado, entretanto há casos em que a pressão e o desempenho impactam de modo negativo. A pressão torna-se um tipo de estressor que quando prolongado pode causar um estado de exaustão emocional.

O caso mais conhecido é o do jogador Ronaldo, que sempre que estava em processo de bastante pressão, conseguia superar as dificuldades. Porém, com o passar do tempo isso começou a afetá-lo, a exemplo do fato famoso que ocorreu na copa de 98, quando, segundo alguns atletas da seleção e jornalistas, o Fenômeno acabou tendo um ataque epilético dias antes da final. Esse problema ocorreu, segundo se constatou na época, por ele estar sofrendo muita pressão para ganhar a copa, quase que sozinho, pois o time jogava de maneira que sobrecarregava demais o jogador.

Após esse episódio, a pressão começou a afetar demais o Ronaldo, que começou a desenvolver uma depressão, por não conseguir lidar com a tensão, e sentir que não poderia cumprir com as expectativas que todos tinham sobre ele. Além disso, esse problema se juntou à lesão no joelho, e assim, ele começou a se lesionar mais, por não conseguir manter totalmente o foco durante os períodos em que precisava se recuperar, já que para ele, a equipe precisava dele, não importando seu estado físico.

Esses tipos de pressão, podem impactar o foco dos objetivos dos atletas, de tal modo, que acabam fugindo de seu controle. Isso acaba gerando frustrações e estados de tensões exagerados, modificando a experiência e o significado do esporte para aquele esportista, podendo acarretar, assim, lesões e desistências.

Sobre os tipos de pressão, Luís Manifrati complementa com o seguinte pensamento: “Reforço que o tipo de pressão deve ser levado em consideração, por exemplo, se é pressão familiar para sustentar a família, autopressão por metas inatingíveis e perfeccionismo, por patrocinadores, comissão técnica, colegas de equipe ou adversários. Reforçando a frase clássica de “cada caso é um caso”, há aqueles que lidam bem com pressão, outros que não; destes alguns podem desenvolver quadros ansiosos ou deprimidos, estes a partir de alterações

emocionais sobretudo a partir do significado e da interpretação dessas pressões, por isso que o tipo é importante e pode mudar a resposta para cada atleta.”

No caso de Dele Alli, a pressão era exercida pela comissão técnica, que sempre cobrava dos atletas o rendimento máximo, e para ele, no momento em que estava vivendo, não foi o certo, pois ele não conseguiria corresponder às expectativas nem que quisesse, pois estava retornando de uma lesão. Por isso a importância de ter um profissional para avaliar e orientar como está cada jogador, principalmente aquele que está voltando de afastamento.

Não conseguindo lidar com a pressão pelo alto rendimento, ele acabou desenvolvendo um transtorno depressivo e de ansiedade, que o levou a tomar medicamentos para tentar acalmar esse quadro.

O atleta de alto rendimento realiza o que a maioria das pessoas normais não consegue executar. Tudo é no extremo, sua condição física, cognitiva e emocional vive no limite, a pressão por resultados também é constante, então a dor e a exaustão acabam sendo companheiros diários.

O esporte é um ambiente propício para a depressão, mas ainda há muito preconceito em relação ao tema, e muitas vezes escutamos que os atletas entram em um estado depressivo por terem a “cabeça fraca”. Por causa dessa visão equivocada, alguns deles ainda não buscam ajuda psicológica para enfrentarem seus problemas, agravando ainda mais a questão.

## **5 DIFICULDADES E COMO PREVENIR A DEPRESSÃO NO ESPORTE**

Conforme mencionado no capítulo anterior, são diversas as causas da depressão no meio esportivo, mas por outro lado, fica evidente que ao se diagnosticar, procurar ajuda e realizar o tratamento, os problemas podem ser sanados ou amenizados, dependendo do grau do transtorno depressivo.

Entretanto, esse quesito pode esbarrar em algumas dificuldades, como por exemplo, o preconceito que ainda se tem acerca de um assunto tão sério como a depressão. Muitos ainda tratam o distúrbio como algum tipo de “frescura”, já que parte dos atletas, por serem ricos e famosos, estariam acima de qualquer problema, e que a depressão, em muitos casos, só deveria estar ligada a problemas financeiros ou falta de propósito, dentre outros.

Existem vários obstáculos que podem impedir o início do tratamento, podendo-se citar dentre eles, a falta de recursos, a falta de profissionais treinados e o estigma social associado aos transtornos mentais. A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. Quando um jogador assume que está passando por um transtorno depressivo, o grande público, muitas vezes o estigmatiza dizendo que tem a “cabeça fraca” ou que está fazendo “corpo mole”. Muitas vezes esses comentários ou insinuações partem dos críticos, que analisam somente o que estão vendo, sem levar em conta o que pode estar por trás da inércia de alguns atletas. Para a maioria das pessoas e público em geral, esses atletas não têm com o que se preocupar, pois conseguiram tudo o que almejavam.

Assim, alguns jogadores com transtorno depressivo, não expressam o que estão sentindo, por medo de serem julgados, o que, em alguns casos, pode piorar o problema, por não procurarem ajuda. Muitos, principalmente no caso de jogadores famosos, preferem não revelar a doença, para não terem suas vidas expostas, e trazer à tona problemas que não gostariam que fossem divulgados. Já com os atletas menos conhecidos ou que estão no início da carreira, poderia significar o afastamento do cenário esportivo.

A seguir serão abordados esses dois fatores, a dificuldade de assumir a depressão e como tratá-la.

## **5.1 Dificuldades na busca por ajuda**

A depressão é uma doença muito comum hoje em dia, pois vivemos em uma sociedade onde somos exigidos ao máximo e em troca recebemos muito pouco. Por isso, quando sintomas relacionados à doença começam a aparecer, muitas vezes o trabalhador comum é obrigado a relevar para poder continuar produzindo a todo momento, pois se parar, outro pode vir e tomar o seu lugar. No esporte isso não é diferente.

Fora do mundo esportivo, o transtorno depressivo é visto como um tabu, mas quando esse tema é abordado no mundo esportivo, a situação fica mais complicada. Porém, aos poucos, o assunto vem sendo externado com mais frequência por aqueles que estão sofrendo, principalmente no futebol que é o esporte mais popular. Para o psicólogo João Ricardo Cozac, "O futebol tem uma vitrine, uma demanda social muito elevada diante de outras modalidades de esporte. O futebol atrai muita paixão e expectativa, e os atletas precisam ter uma estrutura psicológica emocional bem desenvolvida para dar conta de todas essas exigências".

Expressar os sentimentos é muito difícil e quando se está em um ambiente considerado masculino demais, a situação é ainda pior. Isso porque, além dos estigmas internos que o jogador precisa enfrentar, existem os estigmas sociais, isto é, que vem das pessoas que julgam e tiram conclusões precipitadas. Infelizmente a discussão sobre o tema ainda está muito aquém do esperado para o século XXI, principalmente no esporte.

Essas ideias são refletidas nos clubes e seleções, pois além de alguns jogadores, muitos dirigentes e "figurões" do esporte pensam o mesmo. Assim, eles deixam de investir em infraestrutura adequada para trabalhar com os atletas, já que todos devem ser monitorados de perto pelos profissionais dos clubes em que atuam. Esses jogadores precisariam ter uma estrutura psicológica e emocional bem desenvolvida, para dar conta das exigências pelas quais são submetidos.

A falta de uma infraestrutura adequada que atenda todas as necessidades dos jogadores, acaba criando um ciclo vicioso entre os que estão doentes, que sentem medo de expor o que estão sentindo e acabam tratando como algo passageiro, que se cura sozinho. Porém, infelizmente isso não acontece e, pelo contrário, muitas vezes o problema acaba se agravando. Agora sabemos que não, que a depressão nunca some, pois se ela não desaparece nem mesmo tratando, imagine apenas deixando de lado.

A falta de tratamento impede que os atletas saibam como lidar com o que estão sentindo e como amenizar ou evitar maiores estragos causados pela doença. Como vimos, sem o tratamento adequado, ela pode destruir a vida de uma pessoa e a sua carreira, como ocorreu no caso do Dele Alli.

O caso do meio campista é o exemplo perfeito quando vemos as dificuldades para se buscar ajuda, já que ele postergou ao máximo procurar tratamento para o seu problema, deixando que isso afetasse o seu desempenho em campo, o que acabou piorando seu quadro de depressão.

Dele Alli teve ao longo de sua carreira, vários indicativos de que esses problemas o estavam afetando. Porém, quando ele estava atuando ativamente, passou por alguns treinadores que ignoraram o que ele estava passando, focando apenas no desempenho, como é o caso de José Mourinho e Antônio Conte. Cabe lembrar que esses dois técnicos possuem uma filosofia de trabalho igual, onde se o jogador não está rendendo, seja por qualquer motivo, ele é afastado do time. Então, no caso de Alli, admitir que precisava buscar ajuda para tratar de sua saúde mental seria quase como se ele estivesse enterrando sua carreira de atleta profissional.

O técnico de futebol que talvez pudesse ter ajudado Dele Alli a procurar tratamento, seria Pochettino, que tem uma visão mais humana de tratar seus jogadores. Mas, no período em que ele estava no comando técnico do Tottenham, Alli se encontrava em sua melhor fase, e como seu foco era estritamente o futebol, acreditava que os traumas e problemas relacionados a depressão não o afetariam, mas quando eles surgiram, e com força máxima, o argentino já não estava mais no time.

Podemos afirmar que o preconceito acerca da doença, é um dos principais motivos que impedem que atletas busquem por ajuda e é um dos principais motivos do surgimento da depressão no meio esportivo. Isso porque acontece o que se pode chamar de “culpa calada”, que é quando o esportista se sente culpado pelo que está sentindo, e se fecha totalmente para o mundo e para quem poderia ajudá-lo. Então, é correto dizer que é fundamental desmistificar esse tabu sobre problemas psicológicos nos ambientes de trabalho, o que ainda parece muito distante nos dias de hoje.

A falta de conhecimento do papel do psicólogo no ambiente esportivo também é um dos dificultadores do cuidado com a saúde mental dos atletas. Os psicólogos estão presentes nos clubes formadores e de base, já que é obrigatório por lei, mas quando passam para a equipe profissional isso é diferente, pois a presença desses profissionais acaba não sendo mais obrigatória. A ausência de profissionais de saúde mental é observada principalmente entre os clubes de menor expressão, porém em alguns casos o mesmo acontece em times do “primeiro escalão”.

Podemos perceber que por mais que tenha tido uma melhora em relação ao passado, os cuidados com a saúde mental dos atletas ainda acabam sendo sucateados, principalmente no Brasil.

## **5.2 Como prevenir a depressão no esporte**

Como acabamos de ver, ainda é muito difícil para os atletas que sofrem com a depressão, conseguirem buscar o tratamento, e procurarem ajuda. Então vemos que essa busca por uma recuperação de transtornos psicológicos acaba sendo vista muito mais como uma contenção de danos do que uma “cura” propriamente dito.

Primeiro seria necessário conscientizar, tanto atletas como as pessoas que comandam os esportes, sobre a necessidade de cuidar da questão mental. Após terem essa consciência seria necessário que as instituições esportivas promovessem palestras, por exemplo com relatos de atletas que assumiram ter sofrido de doenças como a depressão e compreenderem que a preocupação com a saúde mental deve fazer parte da preparação e da vida do atleta.

Trazer à tona temas considerados tabus e discuti-los de forma mais aberta, pode contribuir para desmistificar o problema, trazendo maior visibilidade para as questões relacionadas a saúde mental no mundo esportivo, facilitando a prevenção, diagnóstico e tratamento. É necessário falar, propagar e compreender que antes de prestar atenção no atleta é preciso olhar para o ser humano, que também passa por problemas e que não é uma máquina que não tem sentimento.

Então, em um primeiro momento, trabalhar a conscientização é o começo para prevenir a proliferação da depressão no meio esportivo. Temos que levar em consideração que essa doença é silenciosa, e que como muitos outros transtornos psicológicos, muitas vezes não é perceptível. Assim, podemos afirmar que a conscientização dos atletas, desde as categorias de base, é fundamental para que menos deles acabem sofrendo da doença e propiciando para que os casos de depressão no esporte possam diminuir, pois teriam conhecimento sobre os sintomas e poderiam procurar ajudar.

Treinamento psicológico desde o começo também é estritamente necessário, assim como treino físico, técnico e tático, oferecendo ferramentas para que os atletas, principalmente os que estão iniciando na carreira, possam se fortalecer e se sentir prontos para procurar ajuda, se necessário.

Além de trabalhar com os atletas é importante que os clubes trabalhem os cuidados e orientações com as famílias e a rede de apoio desses jovens. Poderia ser criado um sistema, que ajudasse a detectar, orientar e analisar se alguns atletas, em qualquer momento da sua vida, poderiam vir a desenvolver um processo depressivo, trabalhando dessa maneira, a prevenção da doença.

Outro fator que pode ajudar na prevenção de um quadro depressivo entre os atletas são os investimentos em apoio psicológico, para que tenham um acompanhamento mais próximo. Assim, se houver alguma demonstração de que algo está errado, ou que estão passando por alguma dificuldade, eles podem ter alguém próximo e de confiança que os ajudem, sem julgamentos e discriminação.

Ter acesso a tratamentos adequados para quem está passando por esse problema é fundamental, pois pode contribuir para a redução de casos. Este seria

o cerne da solução e ajudaria em um eventual aumento de casos de depressão no meio esportivo.

O caso de Dele Alli continua sendo um ótimo exemplo, pois somente quando buscou ajuda, ele conseguiu achar uma luz no fim do túnel para tudo que estava sofrendo, mas que guardava apenas para si, tentando disfarçar suas dificuldades utilizando remédios e álcool.

Depois que o jogador buscou tratamento para a depressão, ele finalmente conseguiu entender o que estava passando e os traumas que havia sofrido. Teve forças para realizar o tratamento e com isso, agora também pode ajudar outras pessoas que estão passando pelo mesmo problema e não tem coragem para falar sobre o assunto.

Podemos concluir que a prevenção da depressão no meio esportivo é possível e está ao nosso alcance. O que falta é uma maior consciência por parte de quem detêm o poder dentro dos esportes, de que questões relacionadas à saúde mental é de suma importância para os atletas, assim como é para todos que estão passando por algo parecido.

Segundo o psicólogo João Ricardo Cozac, "Os clubes devem estar mais atentos a esses sinais, que não deixam de ser uma questão de saúde pública e de responsabilidade social e institucional das organizações"

## 6 CONCLUSÃO

A depressão tem sido considerada pela Organização Mundial da Saúde como uma das principais causas de incapacitação na sociedade global, a depressão revela-se como um crescente do indivíduo, em especial, aos atletas de alto performance. Os atuais casos que a mídia vem noticiando estão sendo de grande importância para romper com a naturalização do fenômeno no campo esportivo.

Durante as pesquisas para a elaboração do trabalho ficou evidente que esse tema, no meio esportivo, ainda é um tabu, alguns casos são abordados, mas ainda sem o aprofundamento que ele merece.

É comum no final do ano as notícias sobre a compra e venda de jogadores, renovações de contratos contratações de técnicos, dentre outros, assim, o futebol se tonou uma atividade capitalista, com dirigentes a todo momento querendo capitalizar, com investimentos em publicidade para fomentar as vendas, aumentar o número de torcedores nos estádios, patrocinadores, e agora com um novo nicho que são as casas de apostas, dentre outros.

É necessário entender que o esporte de alto rendimento, principalmente o futebol busca por lucros, melhora de rendimento e comparações, sendo um ambiente no qual os atletas se expõem, estando sujeitos à consagração ou a frustração. E os atletas precisam ter um acompanhamento psicológico e social dos seus jogadores.

Quando não existe um tratamento adequado a pressão pelo alto rendimento pode acarretar problemas com a sua saúde mental, porém isso acaba sendo um limitador para os clubes, pois quando um jogador desenvolve um transtorno depressivo ele tem que ficar afastado para realizar o tratamento de forma adequada.

Conforme o Professor José Paulo Florenzano “em uma sociedade do desempenho, o imperativo da vitória esportiva tem como contrapartida o transtorno da saúde mental, abordada, porém, mediante a medicalização

crescente da vida do atleta, pois no aparelho de produção dos clubes não se trata de levá-lo a reflexão crítica, mas, sim, de recolocá-lo em condições de jogo.”

Isso mostra um lado perverso do esporte de uma maneira geral, já que colocar o dinheiro na frente do bem-estar de um ser humano, mostra o tanto que as raízes capitalistas estão em todo lugar em nossa vida e no esporte isso não seria diferente.

Então vemos que essa busca incessante pelo lucro, a realidade socioeconômica da maioria das pessoas que almejam a ser um jogador profissional e a influência das redes sociais, podem ser consideradas potenciais causas para a depressão de um atleta, já que a sua saúde mental é extremamente sucateada e deixada de lado. Importante ressaltar que somente os fatores citados acima, podem determinar que um atleta vai ter ou não depressão, cada ser é único e tudo vai depender do perfil cognitivo do atleta. Segundo Luís Eduardo D’Almeida Manfrinati “sabemos que a depender das experiências de sua vida o atleta pode ter maior vulnerabilidade, lê-se gatilhos específicos, para determinados estímulos. Neste caso há atletas que respondem bem há pressão, inclusive atingem melhores performances, enquanto outros são impactados negativamente”.

Para isso, seria necessária haver uma maior conscientização dos atletas, para que possam buscar ajuda, mesmo sem o apoio dos seus clubes.

Além da capitalização do esporte, a glamourização muitas vezes incentivada pela grande mídia, acaba sendo outro dos grandes fatores para o aumento de transtornos depressivos, pois muitos jovens tentam entrar para o mundo do futebol com o objetivo de se tornar famoso, um ídolo e ajudar a família, mas infelizmente apenas 1% desses esportistas conseguem chegar ao topo, como visto.

Para muitos jovens o sonho de escapar da miséria e ajudar a família acaba se tornando um problema, pois como dito acima apenas 1% conseguem alcançar o sucesso, isso acaba se tornando um problema, pois eles começam sua carreira esportiva esperando toda essa fama, e com a decepção de perceber que não vão conseguir atingir o objetivo e que o caminho até esse estrelato é quase impossível,

esses atletas podem desenvolver uma depressão, e, por muitas vezes, não possuem condições para buscar tratamento psicológico, com isso muitas vezes eles acabam se afundando nas drogas e no álcool e piorando toda essa situação.

Mesmo um jovem sendo muito talentoso, a garantia de alcançar o estrelato ainda é muito difícil, pois mesmo sendo incrivelmente habilidoso, há vários fatores que podem dificultar e parar a carreira de jovens atletas, como por exemplo questões de empresários, que podem conseguir trazer esportistas menos habilidosos para times, enquanto um jovem, que é um atleta melhor, porém não tem um agente tão conhecido nos clubes, acabam tendo maiores dificuldades. Outro fator seria não estar em um grande centro urbano e não conseguir se manter em uma grande capital, não conseguindo dessa maneira uma vaga nos grandes clubes, com isso a solução seria participar de uma equipe da cidade, porém são raras as exceções onde um jovem talentoso ascende ao estrelato.

Essa glamourização do esporte também é muito fomentada pelos próprios atletas que atingem a fama, podemos citar o caso mais famoso hoje, do Neymar, que parece mais uma celebridade do que um atleta, aparecendo mais em portais de fofoca ao invés de portais de notícias esportivas. Essa exposição da vida pessoal a todo momento, causa uma falsa impressão de que qualquer atleta pode conseguir ter uma vida parecida.

Podemos ver que a depressão no meio esportivo pode ser causada de diversas formas, e hoje em dia está se tornando mais comum do que parece, com muitos atletas que estão passando por esse transtorno que resolveram falar e compartilhar o seu sofrimento e com isso conscientizar as pessoas que buscar ajuda é o melhor caminho a seguir.

O esporte é um reflexo da realidade, que está completamente tomada pelo sistema capitalista, onde todos buscam o lucro a todo momento, não pensando nas pessoas ao seu redor, e muitas vezes sem pensar até em si mesmo, se forçando ao máximo e passando do limite em que um ser humano suporta.

Infelizmente vivemos em uma sociedade individualista, que não se importa com o problema do outro, principalmente esse não o está afetando. A mudança

nesse cenário ainda vai demorar, mas estamos começando, a passos curtos, caminhar para uma maior conscientização sobre questões relacionadas a depressão, seja para uma pessoa “comum”, seja para uma atleta de alto rendimento, mas até atingirmos um cenário ideal de conscientização, tratamento e conhecimento acerca da doença, muitos atletas ainda irão desenvolver algum tipo de transtorno depressivo.

Importante que os clubes, dirigentes, empresários e familiares tenham atenção para com os jovens que ingressam na disputa insana de se conseguir um lugar em um grande time. Ressalta-se a urgência do olhar para a saúde mental dos atletas, especialmente pela sobreposição significativa entre os anos competitivos, que varia entre os 15 e 30 anos, aproximadamente, e o pico de aparecimento de transtornos mentais.

Apesar da relevância da temática ainda é escassa a discussão sobre a saúde mental dos atletas, principalmente nos de alto rendimento, que auxilie a tomada de decisões de gestores, psicólogos e demais profissionais envolvidos no treinamento esportivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Eliane Jany. A Depressão no Atleta: Disponível em <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/2019>> Acesso em 16 de julho de 2023

BARRETO, J. A. Psicologia do Esporte para o atleta de alto rendimento. Rio de Janeiro-RJ: Shape Ed., 2003.

BRAYAN, Rafael. Dele Alli, a história do jogador que é príncipe da Nigéria: Disponível em <<https://premierleaguebrasil.com.br/dele-alli-principe-nigeria-jogador/>>. Acesso em 8 de setembro de 2023.

BUENO, Luciano. Políticas Públicas do Esporte no Brasil: Razões para o predomínio do Alto Rendimento, 2008: Disponível em <<https://hdl.handle.net/10438/2493>>. Acesso em 20 de outubro de 2023.

CALDEIRA, Fred. Dele Alli e a importância da saúde mental. 15 de julho: Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=ZeWpOnZ6QxA>>. Acesso em 8 de setembro de 2023.

CENTRO de Defesa da Criança e do Adolescente Yves de Roussan. A infância entra em campo: riscos e oportunidades para crianças e adolescentes no futebol / Centro de Defesa da Criança e do Adolescente Yves de Roussan. – Salvador: CEDECA, 2013. 70 p.: il.

CHARCZUK, Artur. História da Depressão: da antiguidade até hoje: Disponível em <<https://www.psicanaliseclinica.com/historia-da-depressao>>. Acesso em 17 de agosto de 2023.

COCETRONE, Gabriel. No dia nacional do futebol, baixos salários e preconceito escancaram triste realidade de paixão brasileira: Disponível em <<https://leiemcampo.com.br/> No dia nacional do futebol, baixos salários e preconceito escancaram triste realidade da paixão brasileira - Lei em Campo >. Acesso em 3 de outubro de 2023.

DELE Alli: Disponível em <[https://pt.wikipedia.org/wiki/Dele\\_Alli](https://pt.wikipedia.org/wiki/Dele_Alli)>. Acesso em 8 de setembro de 2023

DELE Alli: Disponível em <[https://en.wikipedia.org/wiki/Dele\\_Alli](https://en.wikipedia.org/wiki/Dele_Alli)>. Acesso em 8 de setembro de 2023.

DUNKER, Christian. Uma Biografia da Depressão. São Paulo: Planeta, 2021.

ESTARQUE, Marina. “Brasil é uma Terra de Atletas Orfãos”, diz pesquisadora: Disponível em <<https://www.cartacapital.com.br/sociedade/brasil-e-uma-terra-de-atletas-orfaos-diz-pesquisadora/>> Acesso em 17 de julho de 2023

FACIONI, Fabio Junior Facioni. FUTEBOL: CONTRIBUIÇÃO NA SAÚDE DE ADOLESCENTES. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Especial: Pedagogia do Esporte, São Paulo, v.3, n.10, p.298-302. Jan/Dez. 2011. ISSN 1984-4956. Versão eletrônica Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício: Disponível em <[www.ibpefex.com.br/www.rbff.com.br](http://www.ibpefex.com.br/www.rbff.com.br)>. Acesso em 24 de agosto de 2023.

FRASCARELI, Lígia. Os “problemas psicológicos” do atleta: um olhar Fenomenológico para a experiência esportiva. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, nº- 4, janeiro/junho 2010.

INSTITUTO de Psiquiatria Paulista. Negação, raiva, barganha, depressão e aceitação: as fases do luto: Disponível em <<https://psiquiatriapaulista.com.br/negacao-raiva-barganha-depressao-e-aceitacao-as-fases-do-luto>>. Acesso em 22 de setembro de 2023.

KALLINGAL, Mallika. Simone Biles sobre saúde mental: “ainda tenho medo de praticar ginástica”: Disponível em <<https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/simone-biles-sobre-saude-mental-ainda-tenho-medo-de-praticar-ginastica/>>. Acesso em 27 de agosto de 2023.

KOPANAKIS, Ana Rangel. Pesquisa analisa pressão sobre jovens que sonham em ser jogadores de futebol: Disponível em <<https://horascampinas.com.br/Portal PUC-Campinas » » Tese da PUC-Campinas analisa pressão sobre jovens que sonham ser jogadores de futebol >>>. Acesso em 5 de outubro de 2023.

LOBO, Felipe. Abuso sexual, drogas, vida na África: Dele Alli revela traumas de infância: Disponível em <<https://trivela.com.br/inglaterra/abuso-sexual-drogas-vida-na-africa-dele-alli-revela-traumas-de-infancia/>> Acesso em 5 de setembro de 2023.

MENDES, Vieira e Bara. Melancolia e Depressão: Um Estudo Psicanalítico. Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2014.

MILTON Keynes Dons VS Cambridge City: Disponível em <<https://www.skysports.com/football/milton-keynes-dons-vs-cambridge-city/279886>>. Acesso em 9 de setembro de 2023.

NAOMI, Osaka abandona Roland Garros após polêmica. Globo Esporte, Paris, 31 de maio de 2021: Disponível em <Naomi Osaka abandona Roland Garros após polêmica | tênis | ge (globo.com) >. Acesso em 7 de julho de 2023

Neville, Gary. Dele: “Now is the Time to Talk”. 13 de julho: Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=LyDL9EUldy0>> Acesso em 16 de julho de 2023

NÚMERO 2 do mundo, Osaka abre o jogo sobre saúde mental e desiste de Roland Garros: Disponível em: <[https://www.espn.com.br/tenis/artigo/\\_/id/8719828/numero-2-do-mundo-osaka-abre-o-jogo-sobre-saude-mental-e-desiste-de-roland-garros](https://www.espn.com.br/tenis/artigo/_/id/8719828/numero-2-do-mundo-osaka-abre-o-jogo-sobre-saude-mental-e-desiste-de-roland-garros)>. Acesso em 4 de setembro de 2023.

OLIVEIRA, Leandro Días de. Por uma geografia do futebol. Lições de política, economia, cidade e cultura. Biblio 3W. Revista Bibliográfica de Geografia y Ciencias Sociales. [En línea]. Barcelona: Universidad de Barcelona, 25 abril 2015, Vol. XX, nº 1118. [ISSN 1138- 9796]. Disponível em <<http://www.ub.es/geocrit/b3w-1118.pdf>>. Acesso em 23 de agosto de 2023.

OS “problemas psicológicos” de Sancho – morre a culpa solteira? Disponível em: <<https://tribuna.expresso.pt/expresso/2022-01-20-os-problemas-psicologicos-de-sancho--morre-a-culpa-solteira->>>. Acesso em 27 de agosto de 2023.

PIRES, Bruno. A importância do Futebol de Rua na formação de Jogadores de Excelência. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2009.

RODRIGUES, Arthur Cesar Araújo Figueira. Os atravessamentos socioculturais no desenvolvimento do atleta brasileiro sob a perspectiva da psicologia do esporte, São Paulo, 2021

RONALDO ‘Fenômeno’ revela que sofreu uma depressão: “Há dois anos e meio faço terapia <<https://desporto.sapo.pt/futebol/internacional/artigos/ronaldo-fenomeno->

revela-que-sofreu-uma-depressao-ha-dois-anos-e-meio-que-faco-terapia>. Acesso em 27 de setembro de 2023.

RUBIO, Katia. Ética e Compromisso Social na Psicologia do Esporte. Universidade de São Paulo, 2007.

RUBIO, Katia. Universidade de São Paulo. Rendimento esportivo ou rendimento humano? o que busca a da Psicologia do esporte? Psicologia para América Latina. Revista de la Unión Latino-americana de Psicología. Disponível em:< [www.psicolatina.org](http://www.psicolatina.org)>. Acesso em 18 de outubro de 2023.

SANTOS, Carolina Martins. Visão sobre depressão sofreu transformações ao longo da história: Disponível em <<https://jornal.usp.br/ciencias/visao-sobre-depressao-sofreu-transformacoes-ao-longo-da-historia>>. Acesso em 24 de julho de 2023.

SAÚDE mental no atleta de alto rendimento: Revisão integrativa: Disponível em <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/4818/8869> >. Acesso em 3 de outubro de 2023.

SAÚDE mental – O que é depressão de alto funcionamento? Qual a relação com o esporte?: Disponível em <<https://vidasaudavel.einstein.br/saude-mental-o-que-e-depressao-de-alto-funcionamento-qual-a-relacao-com-o-esportel>>. Acesso em 7 de outubro de 2023.

TOLEDO, Mariana. Tenho depressão: por que foi difícil para mim e para os outros: Disponível em <<https://www.uol.com.br/universa/colunas/2021/02/07/o-estigma-em-torno-da-saude-mental-ainda-e-uma-realidade.htm?cmpid=copiaecola>>. Acesso em 10 de outubro de 2023.

TRIBUNAL de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios – TJDF. Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção: Disponível em <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/depressao-causas-sintomas-tratamentos-diagnostico-e-prevencao>>. Acesso em 5 de setembro de 2023.

TUBINO, Manoel José Gomes. Dimensões Sociais do Esporte. São Paulo: Editora Cortez: Autores Associados, 1992.

VELOSO, Amanda Mont'Alvão. Depressão: “Pessoas olham a própria vida como se fosse uma empresa a ser medida pelos resultados”: Disponível em <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-56381902/>>. Acesso em 20 de agosto de 2023.