

Depresión y trastornos mentales asociados en deportistas de élite: artículo de revisión

Depression and associated mental disorders in elite athletes: a review article

José Guadalupe García-Zavala

Maestro en Ciencias en Psicología del Deporte y la Actividad Física, Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Durango, México. 0009-0003-0169-7524 , bizraidjose0908@gmail.com

RESUMEN

La depresión y los trastornos mentales en los deportistas de élite siempre han existido, pero en los últimos años se ha incrementado su prevalencia. **Objetivo:** Analizar el impacto de la depresión y otros trastornos mentales en el deporte de élite. **Metodología:** Se ha realizado una revisión sistemática de distintas bases de datos: PubMed, Cinahl complete, sciELO, Web of Science. Se eligió el sistema SPC (Situación, Población y Cuestión), identificando los términos de búsqueda mediante el descriptor DECS. Se obtuvieron 242 artículos, de los cuales tras el posterior análisis se redujeron a 18. **Resultados:** La prevalencia de trastornos de la salud mental alcanza un 50% en los deportistas de élite, siendo la ansiedad (56%), la depresión (48%), los trastornos de sueño (26%) y abuso de alcohol (19%) respectivamente. **Conclusión:** Se observa una alta prevalencia, de un 50% de trastornos mentales, destacando la ansiedad y la depresión. Estos atletas se someten a múltiples factores de riesgo, siendo el sobre entrenamiento uno de ellos. Es importante su detección para realizar un diagnóstico oportuno y derivar para un tratamiento especializado en tiempo y forma, así como promover la sensibilización en la comunidad deportiva para afrontar estos problemas de forma eficiente en beneficio de todas y todos.

Palabras clave: psicología deportiva; trastornos mentales; prevalencia; atleta de élite.

ABSTRACT

Depression and mental disorders in elite athletes have always existed, but their prevalence has increased in recent years. **Objective:** To analyze the impact of depression and other mental disorders in elite sports. **Methodology:** A systematic review was conducted using various databases: PubMed, CINAHL Complete, SciELO, and Web of Science. The SPC (Situation, Population, and Issue) system was chosen, identifying search terms using the DeCS descriptor. 242 articles were retrieved, which were then reduced to 18 after analysis. **Results:** The prevalence of mental health disorders reaches 50% in elite athletes, with anxiety (56%), depression (48%), sleep disorders (26%), and alcohol abuse (19%) being the most prevalent. **Conclusion:** A high prevalence of mental disorders (50%) was observed, with anxiety and depression being the most prominent. These athletes are subject to multiple risk factors, with overtraining being one of them. Early detection is crucial for timely diagnosis and referral for specialized treatment, as well as for raising awareness within the sports community to address these issues effectively for the benefit of everyone.

Keywords: sports psychology; mental disorders; prevalence; elite athlete.

Citar como: García-Zavala, J. G. (2026). Depresión y trastornos mentales asociados en deportistas de élite: artículo de revisión. CDEFIS Revista Científica, 4(7).

Recibido: 02 de febrero de 2026 / Aceptado: 24 de marzo de 2026 / Publicado: 04 de junio de 2026.



INTRODUCCIÓN

Lebrun et. al., (2018) plantea que los trastornos mentales en los deportistas de élite siempre han existido, pero los problemas de salud mental de los deportistas regularmente se han mantenido ocultos, siendo considerados como un estigma que es preciso no revelar. Es por ese motivo por el que muchos de los deportistas piensan que la búsqueda apropiada de ayuda para solventar dichos problemas sería considerada como un signo de debilidad. En el deporte de alto nivel ningún espectador se podría llegar a imaginar que un atleta pueda llegar a sufrir dichos trastornos mentales, ya que tienen el pensamiento de que, al estar en lo más alto, deben sentirse triunfadores y no es lógico que padezcan problemas psicológicos. Todo ello dificulta el diagnóstico precoz, necesario para poder evitar las graves sintomatologías consecuentes.

Actualmente, en los medios de comunicación, se hace más hincapié en los problemas de salud mental, con la consecuente normalización de poder padecerlos. Un ejemplo mediático es el de Simone Biles, éste caso dio un giro completo al estigma que todos los atletas sufrían, pues en plenos Juegos Olímpicos de Tokio 2020 expresó su disconformidad a dicha estigmatización y al silencio que tenían que sufrir para no afrontar las consecuencias negativas que todo deportista experimenta tras comunicar que padece problemas de salud mental. Fue en este momento cuando la gimnasta estadounidense hizo público los trastornos mentales que estaba sufriendo, el tema adquirió una gran relevancia a nivel mundial. Todos los atletas aprendieron que hay que dar un paso adelante, aceptar los problemas y ser valiente para pedir ayuda en el caso de padecer trastornos mentales que cursan con tanto sufrimiento a nivel personal (Laborde, 2021).

Laborde, A. (2021) señala que las conceptualizaciones predominantes en el deporte de élite han tendido a adoptar el punto de vista de que la mala salud mental es un problema que hay con el atleta individual. Dicha interpretación puede ser algo problemática, ya que, puede llevar a patologizar al deportista individual ignorando relevantes relaciones entre los factores a nivel individual y los contextos sociales-culturales. La base de la evidencia con respecto al bienestar y la salud mental de esta población en concreto está limitada por la escasez de estudios de alta calidad, pero lo que sí está claro es que los atletas de élite son más vulnerables a padecer cierta variedad de problemas de salud mental debido a la gran diversidad de factores de riesgo a los que están supeditados.

Goutteborge et. al., (2021) afirma que los deportistas considerados de élite son los definidos como atletas profesionales, olímpicos, paralímpicos o de nivel universitario; mayores de 16 años. Estos, se someten a una combinación única de retos con la consecuencia de ser más susceptibles a determinados problemas de salud mental. Sufren intensas demandas tanto físicas como mentales, por el simple hecho de estar en una carrera profesional deportiva. La importancia de investigar sobre este tema surge del rápido aumento a lo largo de los años del número de casos relacionados con el mismo. La existencia de numerosos estigmas en deportistas de alto nivel hace que el riesgo de padecer problemas de salud mental se incremente, así como la incomprensión propia

ante el desconocimiento de su sufrimiento y la relación con su rendimiento. La gestión del cuidado a la salud, la psicología deportiva es muy importante, pueden hacer que el deporte sea más seguro, propiciando así nuevas perspectivas de cuidado a la salud de los atletas desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

Por lo que, analizar el impacto que tiene el deporte de élite en la salud mental, podría dar lugar a soluciones tales como prevenir trastornos mentales, actuando sobre los factores de riesgo y fomentando el papel clave que tienen los factores de protección.

DESARROLLO

La elección de diseño de este trabajo se ha basado en una revisión bibliográfica que comprendió los meses de octubre de 2025 a febrero de 2026, con la finalidad de analizar toda la información necesaria para poder así responder a la pregunta inicial de partida: ¿Cuál es la prevalencia de trastornos mentales en los deportistas de élite? Para la construcción de la ecuación de búsqueda se ha seguido el sistema SPC, el cual en este caso sería: - S - Situación: Trastornos mentales. - P - Población: Deportistas de alto rendimiento. - C - Cuestión: Prevalencia de enfermedades mentales en el deporte de élite.

Se redujo la búsqueda bibliográfica concretando los siguientes criterios de inclusión: - Tiempo: Artículos publicados en los últimos 5 años. - Lengua: Sólo artículos en inglés, español y portugués. - Rango de Edad analizado: 16 a 38 edad - Tipo de estudios: Revisiones, estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos. - Tipo de documentos: Libre acceso. En cuanto a los criterios de exclusión: - Tiempo: Artículos con antigüedad superior a 10 años. - Lengua: Diferente idioma al inglés, español y portugués. - Edad: Superior a la mediana edad - Tipo de estudios: Estudios de características distintas a los relatados en los criterios de inclusión, como estudios clínicos. - Tipo de documentos: Acceso privado.

Se ha realizado una revisión bibliográfica de distintas bases de datos: PubMed (por ser una gran referencia en investigación en el área de salud); SciELO (por tener la posibilidad de encontrar literatura publicada tanto en español como en portugués); Web of Science (principal base de dato mundial de citas de publicaciones periódicas y de referencias bibliográficas); Google Scholar; PubMed Central (National Library of Medicine) y Cinahl complete. Se eligió el sistema SPC (Situación, Población y Cuestión), identificando los términos de búsqueda mediante los descriptores reconocidos por los tesauros MeSH (Medical Subject Headings) y DECS (Descriptores en Ciencias de la salud): Atletas de élite (elite athletes), trastornos mentales (mental disorder), prevalencia (prevalence) y adulto joven (Young adult). Se obtuvieron 242 artículos, los cuales tras la lectura crítica y el posterior análisis se han reducido a 18.

Prevalencia

Los datos aportados con relación a la prevalencia de los trastornos mentales en deportistas de élite señalan unanimidad en detectar una mayor prevalencia de síntomas de angustia, trastornos del sueño, de ansiedad/depresión y abuso de alcohol. Según la

revisión sistemática y meta-análisis realizada por Goutteborge et. al., (2019), en 22 estudios se señalan la existencia de síntomas y trastornos de salud mental entre los deportistas de élite, destacando los síntomas de angustia, trastornos del sueño, ansiedad/depresión y abuso de alcohol. Hemos de resaltar que, en 11 de los 22 estudios, los síntomas de angustia se encontraron en deportistas masculinos y femeninos de edades entre 16 y 29 años.

En el metaanálisis realizado por Goutteborge et. al., (2019), detectaron que un 19% de los atletas padecían síntomas de angustia, un 26,4% tenían trastornos del sueño. En 9 de los 22 estudios analizados se señalan que un 33,6% padecían síntomas de ansiedad. Respecto al abuso de alcohol, 11 estudios proporcionaron una prevalencia del 18,8%.

Por otra parte, Li et. al., (2021) desarrolló una investigación con participantes de edad media de 20,3 años, los cuales practicaban un deporte individual. Una cuarta parte del total de participantes cumplía el umbral diagnóstico de Trastorno de Ansiedad Generalizada, se trataba del 22% de los participantes. Según Åkesdotter et. al., (2020), la prevalencia puntual de padecer problemas de salud mental en el contexto deportivo de élite gira en torno al 11,7%, mientras que la prevalencia de padecerlo a lo largo de su vida deportiva es del 51,7%. La edad media de inicio de la sintomatología de los trastornos mentales era de 19,2 años. Sin embargo, los deportistas que tenían antecedentes de problemas de salud mental presentaban la siguiente casuística: el 24,4% refirió haber tenido tan sólo 1 episodio, el 27,9 % padecieron 2 episodios y el 47,7% 3 o más episodios.

En el caso de sintomatología perteneciente a la ansiedad, el 12,6% alcanzó el punto de corte para síntomas considerados como de gravedad moderada y un 4,2% presentó síntomas de alta gravedad. En la depresión, el 14,7% presentaron síntomas depresivos moderados y un 3,6% sintomatología grave. En total, el 19,5% alcanzaron los umbrales clínicos moderados para síntomas de ansiedad y/o depresión. Los síntomas de TDAH estuvieron presentes en un 5,4% sin embargo el consumo peligroso de alcohol se halló en un 25,8%. En general, el 29,1% declararon haber buscado ayuda. Según Åkesdotter et. al., (2020) existían diagnósticos psiquiátricos previos en el 8,1%. Incluso relató que los trastornos más frecuentes según su estudio fueron: trastornos depresivos, trastornos alimentarios o los trastornos relacionados con el trauma y el estrés.

Según Souter, Lewis, & Serrant, (2018), en los atletas universitarios de EE.UU., el 21,4% declararon haber padecido síntomas clínicos de depresión, y en el caso de los atletas australianos el 46,4% experimentaron síntomas de, al menos, un trastorno mental común, señalando que un 27,2% han padecido depresión. De hecho, los deportistas de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general. El 59% de los jóvenes deportistas de élite estaban insatisfechos con su cuerpo, el 19% se encontraban en ese momento a dieta y el 11% padecían trastornos alimentarios.

Según señala Kristjánsdóttir et. al., (2019), describe que las mujeres superan la puntuación de corte clínica para las preocupaciones sobre la imagen corporal, siendo de un 25,3%.

Siendo la prevalencia de padecer preocupación severa o moderada por la imagen corporal de un 17,3%, llegando al 39,4% en el caso de la estética deportiva, en el caso de las gimnastas artísticas femeninas.

Los estudios con muestras de mayor tamaño ($N > 100$) notificaron, con frecuencia, tasas combinadas de trastornos de alta prevalencia, es decir, trastornos del estado de ánimo o de ansiedad, según la revisión sistemática-narrativa de Rice et. al., (2016), hasta el 46,4% de los deportistas australianos cumplían con el criterio de corte clínico en padecer un trastorno de salud mental diagnosticable basado en escalas estandarizadas con tasas identificadas de: Depresión (27,2%), Trastorno de la conducta alimentaria (22,8%) y Trastorno de ansiedad como es el caso de la fobia social (14,7%). Asimismo, este estudio informó de problemas de sueño relativamente frecuentes en el 21,5% de los deportistas.

Tras conocer la prevalencia que existe en padecer trastornos de salud mental en deportistas de alto nivel, se ha recogido en la siguiente tabla 1, los problemas mentales más repetidos y con mayor prevalencia.

Tabla 1.

Esquema de los problemas de salud mental más frecuentes en los deportistas de élite.

TRASTORNOS MENTALES MÁS FRECUENTES	PREVALENCIA
Depresión	49%
Trastorno de ansiedad generalizada	34%
Trastorno del sueño	26%
Abuso con el alcohol	25,8%
Angustia	16%
Trastornos alimentarios	11%
TOTAL	50% de la población de deportistas de élite han sufrido en algún momento de su vida un problema de salud mental.

Fuente: Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 46(9), 1333–1353

Factores de riesgo

Según Li et. al., (2021) los resultados de las correlaciones de orden cero indicaron asociaciones significativas entre el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) y cinco variables: lesiones deportivas, TDAH, miedo al fracaso, fortaleza mental y la satisfacción con el deporte; por lo que un historial de lesiones, un alto riesgo de padecer Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y un alto nivel de miedo al fracaso fueron factores de riesgo significativos para el Trastorno de Ansiedad Generalizada.

Los deportistas de alto rendimiento según el artículo realizado por Souter, Lewis, & Serrant, (2018) pueden estar más predispuestos a la depresión que la población general, debido a las altas exigencias físicas y psicológicas que les impone el entorno deportivo, ya que se asocia mantener un elevado estatus junto con la presión extrema que

experimentan, ya que, están expuestos a factores estresantes similares a los de la población general como sufrir duelos, problemas de salud y rupturas sentimentales.

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

El sobreentrenamiento puede llegar a provocar respuestas inadaptadas, además de tener un gran impacto en el rendimiento deportivo. Según Souter, Lewis, & Serrant, (2018) la prevalencia de sufrir dicho factor de riesgo oscila entre el 20-60%. Incluso las relaciones interpersonales pueden tratarse de aspectos negativos como en el caso de conflictos con los entrenadores, compañeros y su propia familia, o por la sensación de haber defraudado a los compañeros en algún momento.

La ansiedad precompetitiva que experimentan los deportistas a niveles muy altos durante las altas competencias puede tener consecuencias negativas para el nivel del rendimiento óptimo según nos relatan Souter, Lewis, & Serrant, (2018), el cual analizó también la prevalencia de síntomas de Trastorno de Ansiedad Generalizada oscilando entre el 10,1-14,6%, lo que supera la tasa de la población general que se trata de un 5%.

Asimismo, Souter, Lewis, & Serrant, (2018) señalan que hay gran variedad de pruebas que sugieren que los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral pueden tener un elevado riesgo de padecer síntomas de ansiedad, así como los deportistas de élite que practican deportes en los que el peso es importante, corren un elevado riesgo de desarrollar trastornos alimentarios.

La revisión sistemática-narrativa de Rice et. al., (2016) concluyó con un total de 60 estudios: 4 estudios de los 60 se centraron en la ansiedad en deportistas de élite, en concreto, se observó que los niveles más altos de ansiedad en los deportistas estaban relacionados con patrones negativos de perfeccionismo. Sin embargo 10 estudios de los 60, examinaron la gran prevalencia de trastornos alimentarios y de la imagen corporal, en deportes que enfatizan la delgadez o un menor peso corporal. Las exigencias que producen ciertos deportes, sería el gran factor de riesgo para padecer dicho trastorno, al igual que padecer una lesión importante o comenzar con los entrenamientos en edad más temprana.

En el caso del estrés y el afrontamiento en deportistas de élite, hubo un total de 22

estudios que argumentaban la siguiente conclusión: las lesiones, errores en el campo deportivo, fatiga y el clima que haya en el club/organización se identificaron como fuentes comunes de estrés entre los deportistas de élite. A nivel individual los factores de riesgo pueden ser: una alteración del sueño de moderada a grave, haber experimentado 2 o más acontecimientos adversos en el último año, estar insatisfecho con el equilibrio vital, incluso haber sufrido cualquier conmoción cerebral relacionada con el deporte, se asociaron con mayores síntomas de salud mental. A nivel individual podrían ser: sentirse aislado, carecer de compañía, sentirse excluido, incluso tener un apoyo social inadecuado se asociaron con una elevada probabilidad de padecer problemas de salud mental.

En el nivel interpersonal y social se pueden considerar como factores de riesgo, el hecho de participar en un deporte individual y perderse acontecimientos personales significativos debido a los desplazamientos con el deporte.

Según Olive et. al., (2022) observó que el uso de las redes sociales superior a las 2 horas al día y el hecho de no participar activamente en el deporte se asocian con mayor riesgo de problemas de salud mental. Según McLoughlin et. al., (2021) observó que los deportistas de élite presentaban una media de 13 factores estresantes a lo largo de su vida: una media de 8 acontecimientos vitales agudos, 5 dificultades crónicas, 3 adversidades en los primeros años de vida y 10 en la edad adulta. Reveló que tanto las dificultades crónicas como los acontecimientos vitales agudos, conducen significativamente a mayores síntomas de depresión y ansiedad por encima y más allá de la edad y el género. Además, el recuento total de estresores que predijeron significativamente los síntomas de depresión son los siguientes: trabajo, pareja, aspectos financieros, atrapamiento, interrupción de rol, humillación y pérdida interpersonal. A continuación, se realiza una tabla 2 con la recopilación de los principales trastornos mentales en deportistas de élite en relación con los consecuentes desencadenantes y los factores de riesgos para desarrollar trastornos mentales.

Tabla 2.

Trastornos mentales más prevalentes en relación con sus principales factores de riesgo.

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

Tras conocer esta tabla con los consecuentes factores de riesgo en cada trastorno mental, se ha realizado la siguiente tabla 3, para observar la diferencia que existe en los factores de riesgo dependiendo del sexo.

Tabla 3.

Diferencias de factores de riesgo entre ambos sexos.

HOMBRES	MUJERES	AMBOS
• Insatisfacción corporal en relación con la ansiedad / insomnio. • Experiencia de abuso en medios sociales asociado con la disfunción social y producción de quejas somáticas y síndromes dolorosos. • Dificultades económicas desencadenantes para la ansiedad generalizada, insomnio y el trastorno depresivo Mayor o severo.	• Insatisfacción corporal asociada con Trastorno depresivo mayor. severo. • Escasa satisfacción con el apoyo social recibido para los trastornos mentales. • Consumo de alcohol asociado a mayor ansiedad generalizada /insomnio y quejas somáticas. • Mayor prevalencia de efectos adversos como: conflictos interpersonales, deterioro de la calidad de vida, discriminación, problemas en el trabajo y percepciones negativas que ellas experimentan o sexualizadas con su cuerpo.	• Baja autoestima se asoció consistentemente con peores resultados en el rendimiento deportivo y en menor grado de salud mental a corto y mediano plazo.

Fuente: Colagrai, et. al., (2022).

Factores de protección

Según Li et. al., (2021) niveles más altos de fortaleza mental y satisfacción en el deporte fueron factores protectores triviales para el Trastorno de ansiedad generalizada. Según Souter, Lewis, & Serrant, (2018) la ansiedad precompetitiva en los deportistas de alto rendimiento puede ser tanto facilitadora como debilitadora, motivo por el cual debe de ser de vital importancia para los psicólogos deportivos que trabajan en el alto rendimiento con el fin de evitar efectos adversos al usar una u otra técnica para el control del estrés y el manejo de la ansiedad en las altas competencias internacionales. La ansiedad puede estar relacionada con la autoconfianza, y los niveles de ésta pueden fluctuar en las fechas más próximas al evento principal de la competición y en función del nivel de exigencia y la experiencia previa del deportista en los escenarios internacionales.

Los altos niveles de autoconfianza pueden ayudar a proteger a los deportistas para que no interpreten los síntomas de ansiedad como debilitantes y así cambien su respuesta emocional a un estado positivo.

Normalmente, el objetivo de los estudios sobre el bienestar psicológico de los deportistas de élite suele ser la promoción de la salud mental y la consecuente búsqueda de factores de protección en el contexto deportivo de alto rendimiento tales como: disfrutar de los logros y las experiencias deportivas para recargar energía, incrementar la estabilidad

emocional durante la alta competición, desarrollar la propia fortaleza mental, incluso la satisfacción que tienen los atletas con su propio deporte buscado el equilibrio entre el resultado deportivo y la salud mental.

A continuación, se encuentra una tabla 4 con los principales factores de protección que tienen gran importancia en minimizar la prevalencia de padecer trastornos mentales durante su carrera deportiva en el alto rendimiento.

Tabla 4.

Principales factores de protección dirigidos a reducir la prevalencia de los problemas de salud mental.

TRASTORNOS MENTALES	FACTORES DE PROTECCIÓN
Trastorno de ansiedad generalizada	Niveles más elevados de fortaleza mental, mayor satisfacción de uno mismo, menor nivel de ansiedad precompetitiva, mayor nivel de autoconfianza, control y estabilidad emocional, control de pensamiento negativo, así como el uso de rutinas competitivas, plan de manejo de contingencias y pensamiento positivo.
Estrés	Disfrutar de los logros deportivos, uso de auto instrucciones, el desarrollo de una alta tolerancia a la frustración, manejo de los malos resultados deportivos, incrementar la resiliencia y el nivel de fortaleza mental.

Fuente: McLoughlin et. al., (2022).

Según Souter, Lewis, & Serrant, (2018), encontró que los boxeadores de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general, siendo la prevalencia del 10%, 17% y 42% respectivamente para los deportes de resistencia y de peso. Asimismo, hemos de resaltar la gran prevalencia de este tipo de trastornos en el caso de las mujeres de un 25,3%, que incluso superan la puntuación de corte clínica para las preocupaciones sobre la imagen corporal.

En concreto, en el caso de las gimnastas artísticas femeninas, se ha encontrado que la preocupación por la imagen corporal es el predictor más fuerte de trastornos alimentarios, observándose valores más altos de prevalencia para los deportes estéticos que para los deportes de categoría de peso. En cuanto a los deportes de categoría de peso, también se encuentran dentro de los deportes de riesgo de padecer dicho trastorno, pues existe una gran limitación de participación en campeonatos, ya que la participación está limitada a un representante de cada país por categoría de peso, generando así una gran rivalidad entre atletas que provocan una gran motivación para realizar dichos cambios tan drásticos de peso. Una participante del estudio de Rueda Flores et. al., (2023), comentaba algo impactante: "...si una persona pesa 57 kilos y la ves muy bien, muy delgada, y sube dos kilos más, ya se ve y dice: Dios mío, he engordado muchísimo. Es un martirio continuo".

Es importante destacar que, en el caso de la depresión, según Gouttebarger et. al., (2021),

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

Por otro lado, no hemos de olvidar que los deportistas de alto rendimiento siguen siendo personas, estando así influenciados por acontecimientos vitales adversos que hacen que esos síntomas se agraven o incluso que aparezcan en cualquier circunstancia.

En el caso de los hombres, según Walton et. al., (2021), el trastorno depresivo mayor suele estar asociado a tener dificultades económicas pues es una situación de incertidumbre que les puede producir insomnio e incluso ansiedad continuada en el tiempo, lo que significa factor estresor extra aunado a la carrera deportiva, pues están totalmente rodeados de factores de riesgo en su vida cotidiana. Sin embargo, las mujeres deportistas que presentan un trastorno depresivo mayor suelen presentar insatisfacción corporal y baja autoestima.

La prevalencia de padecer depresión y la de ansiedad es bastante similar, pues tienen muchos factores de riesgo en común, ya que normalmente deportistas con trastorno depresivo mayor han cursado con un trastorno de ansiedad en algún momento.

El Trastorno de Ansiedad Generalizada, según informa Li et. al., (2021), se encuentra en estrecha relación con el estrés adicional que sufren los atletas de élite, como bien refiere McLoughlin et. al., (2022), donde los participantes de su investigación experimentaron una media de 13 factores estresantes a lo largo de su vida. Además, demuestra que esa elevada exposición al estrés difiere según los tipos específicos de estrés que haya experimentado el atleta, así como de la capacidad de afrontamiento que el atleta tiene. Cabe destacar que los deportistas se encuentran sucesivamente en contacto con lesiones deportivas, ya que están la mayor parte de sus días realizando esfuerzos físicos a altos niveles.

El agravante de las lesiones es el miedo al fracaso, pues son percibidas como un obstáculo para continuar con ese rendimiento que estaban teniendo hasta el momento de la lesión, en lugar de aprender de ella. Las conductas de riesgo ante el miedo al fracaso y a la presión mediática, como es el ejemplo de entrenar más de lo aconsejado (sobreentrenamiento), lleva a los deportistas a tener patrones negativos de perfeccionismo. Las exigencias estresantes percibidas, son las causantes de padecer dicho patrón, ya que desean que les salga todo a la perfección, sin darse cuenta de que con esas conductas suelen perjudicar su rendimiento deportivo. Por otra parte, las

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

La gran mayoría de los deportistas recurren al consumo excesivo de alcohol para así poder evadirse del mundo externo, presiones mediáticas o incluso de acontecimientos vitales estresantes, realizando así conductas indebidas (la gran mayoría sin ser conscientes de lo que eso puede repercutir negativamente en su estado de salud, agravando su patología psicológica). Según Åkesdotter (2020), un 25,8% de los atletas de alto rendimiento señalan haber tenido problemas de alcoholemia, utilizándolo como método evitativo de sucesos que estaban viviendo. Aunque haya cierta diferencia entre los dos autores, la conclusión es la misma: hay gran prevalencia en los atletas de élite en recurrir al alcohol, antes que a recurrir al psicólogo.

Esto es llamativo y puede ser el motivo del diagnóstico tardío de los trastornos mentales en esta población, ya que la gran mayoría recurren al psicólogo cuándo ya han utilizado todos los remedios posibles, sin darse cuenta de lo que esto puede agravar su situación psicológica.

Es interesante la relación directa y sucesiva que tiene el consumo abusivo de alcohol con el patrón alterado del sueño. Según Åkesdotter (2020), señala que la prevalencia de abuso de alcohol es similar a la prevalencia que señala Gouttebarga et. al., (2019), referente a los trastornos del sueño, en torno a un 26%. Es en este momento cuando podemos comprobar la relación directa que tienen estos dos trastornos. Es algo evidente, pues una persona que realiza un consumo excesivo de alcohol tiene problemas para conciliar el sueño, incluso para mantenerlo, derivando así en el insomnio. Por este motivo, Walton et. al., (2021), señalaba en su artículo las diferencias de factores de riesgo entre hombres y mujeres. En el caso de las mujeres, tenían una asociación directa entre el consumo abusivo de alcohol con padecer mayor nivel de ansiedad e insomnio, incluso de quejas somáticas; que por el contrario en los hombres va asociado a la insatisfacción corporal. Asimismo, se demostró que los hombres experimentaban más dificultades financieras y abuso en las redes sociales provocando así problemas de salud mental.

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

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

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

La SMHAT-1 y la SMHRT-1 permiten que los síntomas y trastornos de salud mental en los deportistas de élite se reconozcan antes de lo que lo harían otras metodologías. Se realizan en tres pasos: triaje, cribado e intervención con un último paso de (re)evaluación. La creación de dichas herramientas surgió en 2017, tras la Declaración de Consenso del Comité Olímpico Internacional, COI, sobre la salud mental en los atletas de élite. Una de las principales recomendaciones incorporadas en esta declaración, fue que existe la necesidad de detectar adecuadamente los síntomas y trastornos de salud mental en los atletas de élite a lo largo de su carrera deportiva para así garantizar que los atletas afectados finalmente reciban el apoyo y el tratamiento que necesitan.

Tras el análisis del gran problema descrito, los trastornos de salud mental en deportistas de alto rendimiento se han creado unas intervenciones dirigidas a minimizar el impacto de esa elevada prevalencia. En septiembre de 2018 se realizó una Declaración de Consenso siendo producto de un Think Tank Internacional sobre Salud Mental en el Deportista, celebrado en la Universidad del sur de Dinamarca por iniciativa de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) (Henriksen, 2020). El propósito del Think Tank fue unificar a las principales organizaciones de psicología deportiva en un debate sobre el estado actual, junto con los desafíos futuros de los aspectos aplicados y de investigación, desarrollando así recomendaciones tanto para las organizaciones deportivas, atletas como para los investigadores. Hay una gran diversidad en cuanto a recomendaciones planteadas, tales como que las organizaciones deportivas, los profesionales y los investigadores deberían prestar la debida atención a la salud mental del deportista de élite en sus esfuerzos para promover el rendimiento deportivo, y esto debería de estar explícitamente redactado en los manuales de procedimientos y protocolos a seguir ante estos casos. Los investigadores deben unirse para desarrollar una definición más contextualizada de la salud mental del deportista y estrategias de evaluación más exhaustivas, así como que complementen fuerzas con las organizaciones deportivas para poder así investigar entornos deportivos de élite sostenibles junto con el papel del responsable de salud mental.

Es recomendable que las federaciones deportivas nacionales e internacionales reconozcan la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo de élite saludable, con un indicador clave de su eficacia, que apoyen las iniciativas de investigación y promuevan los conocimientos sobre salud mental de todo el

personal que éste engloba, al tiempo que contratan a un responsable de salud mental, con la consecuente responsabilidad de controlar un sistema de apoyo a la salud mental de los deportistas.

Según Åkesdotter (2020), ayuda a la intervención para minimizar el impacto que están teniendo los trastornos de salud mental, señalando la gran importancia de centrar la atención en la prevención, en los esfuerzos para facilitar la búsqueda de ayuda y tratamiento precoz, así como en la necesidad de abordar estas cuestiones en cada una de las etapas que pasa un deportista. Lebrun et. al., (2018), señala la gran necesidad de proporcionar herramientas a los deportistas y a sus equipos técnicos de entrenamiento para que se des estigmaticen los problemas de salud mental en el deporte de élite y de formación. Todos los atletas necesitan más educación y recursos para mantener su salud mental e incrementar sus resultados deportivos, así como para luchar contra el estigma de las alteraciones mentales en el deporte de élite.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta revisión indican que existe una elevada prevalencia de trastornos mentales en los deportistas de alto rendimiento que alcanza un 50%. Los trastornos de depresión y ansiedad son los que tienen una prevalencia más elevada, seguidos de los trastornos de sueño y abuso de alcohol.

Los trastornos de conducta alimentaria son más frecuentes en deportes en los que el peso es importante: gimnastas, halterofilia, etc., y en deportes que enfatizan la delgadez o un menor peso corporal. Cabe destacar que los atletas de deportes de combate de élite varones son más vulnerables a los trastornos alimentarios que los varones de la población general.

Un gran porcentaje de los deportistas recurren al consumo excesivo de alcohol para así poder evadirse del mundo externo, presiones mediáticas o incluso de acontecimientos vitales estresantes, realizando así conductas indebidas. Existe una relación directa entre el consumo abusivo de alcohol y el patrón alterado del sueño.

Los principales factores de riesgo para padecer trastornos mentales en el deporte de alto rendimiento son: la edad, lesiones, altos niveles de exigencias junto con patrón de conducta de perfeccionismo, acontecimientos vitales estresantes, sobre entrenamiento, dificultades económicas y falta de apoyo social.

Es recomendable que las federaciones deportivas nacionales e internacionales reconozcan la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo de élite saludable con un indicador clave de su eficacia.

Todos los atletas necesitan más educación y recursos para mantener su salud mental y buscar los mejores los resultados deportivos en su especialidad deportiva.

Se debe aumentar la educación y concientización en salud mental de los deportistas de alto rendimiento y de élite con el fin de reducir los tiempos en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales, para reducir las complicaciones sobre el atleta, su familia y el desarrollo de su carrera deportiva.

REFERENCIAS

- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 23(4), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Colagrai, A.C., Barreira, J., Nascimento, F.T. y Fernandes, P.T. (2022). Salud y trastorno mental en deportistas de alto rendimiento: mapeo de artículos científicos internacionales. *Movimiento*, 28, e28008. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
- Goutteborge, V., Bindra, A., Blauwet, C., Campriani, N., Currie, A., Engebretsen, L., Hainline, B., Kroshus, E., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Reardon, C. L., Rice, S. M., & Budgett, R. (2021). International Olympic Committee (IOC) Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1): towards better support of athletes' mental health. *British journal of sports medicine*, 55(1), 30–37. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102411>
- Goutteborge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Kristjánsdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152728>
- Laborde, A. (2021, September 15). Simone Biles declara en el Senado: “Culpo del abuso sexual a Nassar y a todo el sistema que lo permitió.” Ediciones EL PAÍS S.L. <https://elpais.com/deportes/2021-09-15/simone-biles-declara-en-el-senado-culpo-del-abuso-sexual-a-nassar-y-a-todo-el-sistema-que-lo-permitio.html>
- Lebrun, F., MacNamara, À., Rodgers, S., & Collins, D. (2018). Learning From Elite Athletes' Experience of Depression. *Frontiers in psychology*, 9, 2062. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02062>
- Li, C., Fan, R., Sun, J., & Li, G. (2021). Risk and Protective Factors of Generalized Anxiety Disorder of Elite Collegiate Athletes: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in public health*, 9, 607800. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607800>
- McLoughlin, E., Arnold, R., Fletcher, D., Spahr, C. M., Slavich, G. M., & Moore, L. J. (2022). Assessing lifetime stressor exposure in sport performers: Associations with trait stress appraisals, health, well-being, and performance. *Psychology of sport and exercise*, 58, 102078. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102078>
- McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A

- mixed-method study. *Psychology of sport and exercise*, 52, 101823.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823>
- Olive, L. S., Rice, S. M., Gao, C., Pilkington, V., Walton, C. C., Butterworth, M., Abbott, L., Cross, G., Clements, M., & Purcell, R. (2022). Risk and protective factors for mental ill-health in elite para- and non-para athletes. *Frontiers in psychology*, 13, 939087.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939087>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes-A Qualitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2441.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032441>
- Souter, G., Lewis, R., & Serrant, L. (2018). Men, Mental Health and Elite Sport: a Narrative Review. *Sports medicine - open*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in Australian elite athletes. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(1), e000984.
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>