
精英运动员及其支持团队的心理健康症状：基于72项研究的系统综述与荟萃分析 MDPI Sports

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42511.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

精英运动员及其支持团队的心理健康症状：基于72项研究的系统综述与荟萃分析 MDPI Sports。论文标题：Supporting the IOC Consensus Statement on Mental Health in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis on the Prevalence of Mental Health Symptoms in Elite Sports

论文链接：<https://www.mdpi.com/2075-4663/14/7/296>

期刊名：Sports

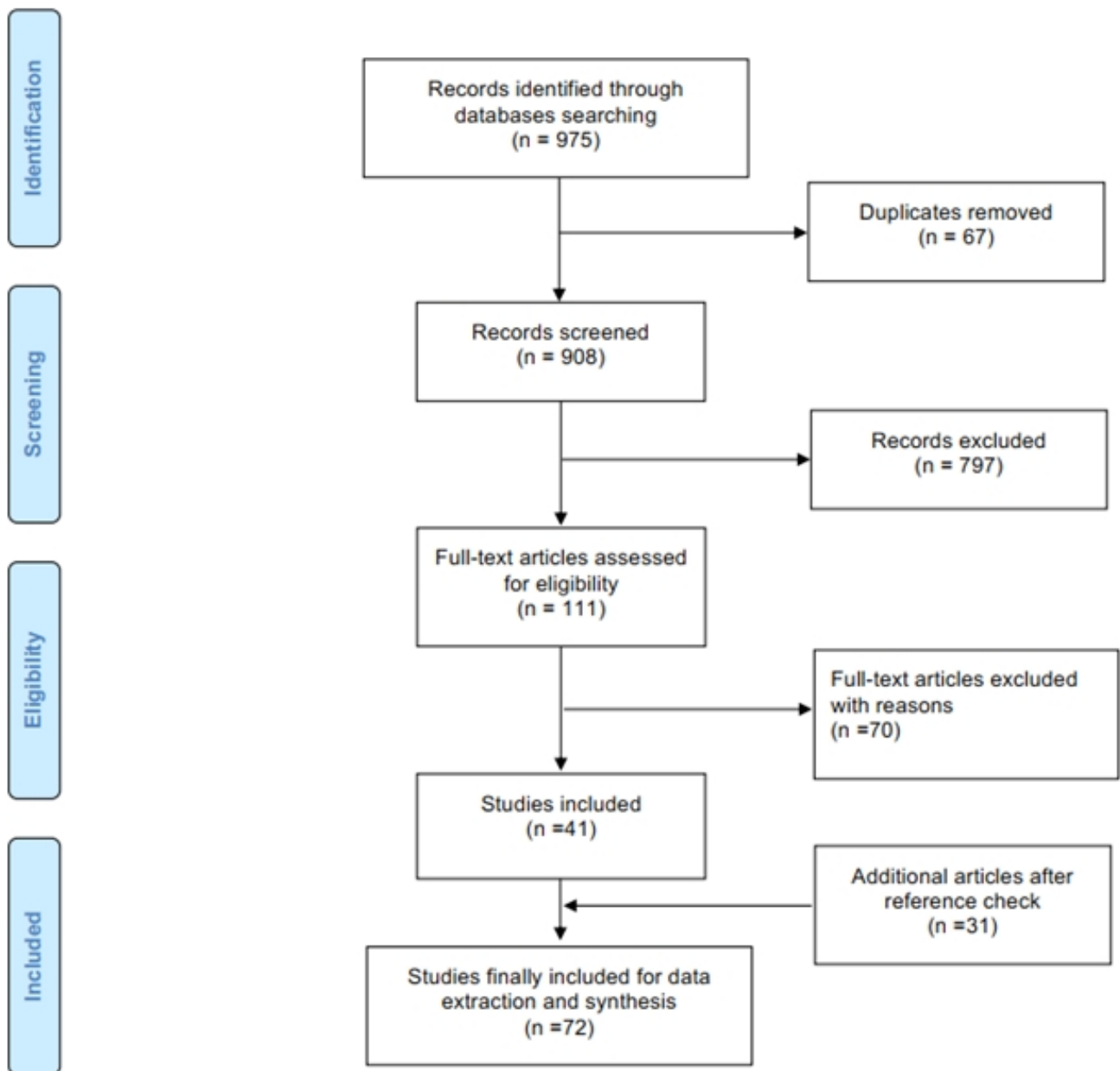
期刊主页：<https://www.mdpi.com/journal/sports>

一、引言

精英运动员在训练、竞赛和退役转型过程中，既会面对一般生活压力，也会承受伤病、竞技表现、选拔和赛程等体育特有压力。近年来，精英体育领域对心理健康的关注持续增加，研究对象也逐步从运动员扩展至教练、高水平运动保障人员和医疗团队。为支持国际奥委会（IOC）精英运动员心理健康共识声明的更新，本文系统梳理在役与退役精英运动员及其支持团队自报心理健康症状的流行病学证据，并比较不同群体之间的报告比例。需要强调的是，研究关注的是量表筛查得到的心理健康症状，而非经临床诊断的精神障碍。

二、材料与方法

研究按照PRISMA指南开展，并在开放科学框架（OSF）完成预注册。研究团队检索PubMed、PsycINFO、SportDiscus和Scopus数据库建库至2025年7月的文献，纳入以在役或退役精英运动员及其支持团队为对象、报告心理健康症状比例的英文定量研究。两名研究者独立完成筛选、数据提取与偏倚风险评价；当同一人群和症状指标有5项以上研究时，采用随机效应模型计算汇总比例及95%置信区间，并以 I^2 评估研究间异质性。最终纳入72项原始研究，其中70项被评为低偏倚风险，2项为中等偏倚风险。



三、分析与结果

在在役精英运动员中，各项荟萃分析纳入2,596至10,927人，自报心理健康症状的汇总比例从药物滥用的4.0%到心理困扰的32.6%不等；抑郁症状、焦虑症状、睡眠障碍、酒精滥用和进食紊乱的汇总比例分别为18.3%、18.0%、21.7%、26.5%和27.6%。在退役精英运动员中，各分析纳入2,070至3,405人，心理困扰、抑郁症状、睡眠障碍和酒精滥用的汇总比例分别为20.0%、12.4%、23.0%和27.7%。组间比较显示，在役运动员报告心理困扰和抑郁症状的比例高于退役运动员；在役女性运动员报告心理困扰、焦虑症状和睡眠障碍的比例高于在役男性运动员。支持团队方面仅有7项研究，因证据有限未进行荟萃分析；现有研究中，高水平运动保障人员（包括教练）的症状报告比例为5%至53%，残奥会期间医疗人员的倦怠报告比例达到36%至58%。

四、讨论

这项研究表明，心理健康问题不仅涉及在役和退役精英运动员，也影响教练、保障人员及医疗团队，心理支持应覆盖整个精英体育生态系统。

1. 在役运动员中，心理困扰、进食紊乱、酒精滥用和睡眠障碍均有较高的自报比例，说明优异竞技表现并不能排除心理健康需求。研究结果支持将心理健康素养教育、规范筛查和及时转介纳入运动员日常保障体系。
2. 不同职业阶段与性别呈现不同的症状模式。在役运动员的心理困扰和抑郁症状报告比例高于退役运动员，而在役女性运动员的心理困扰、焦虑和睡眠障碍报告比例高于男性。由于这些比较来自不同研究人群，且未控制研究层面的混杂因素，其结果应视为提示性证据，而非个体风险或真实因果差异的直接估计。
3. 教练、运动保障人员和医疗人员同样处于高压环境，但目前相关研究数量有限。运动组织除关注运动员外，还应为支持团队提供适配的心理健康教育、筛查与跨学科医疗和心理服务，并在退役阶段建立连续的转型支持。

五、展望与结论

本系统综述与荟萃分析显示，自报心理健康症状在在役和退役精英运动员及其支持团队中较为常见，提示精英体育组织应将心理健康纳入基本保障标准，持续提升心理健康素养，开展规范化筛查，并确保运动医学与心理健康专业人员能够协同提供支持。结果解释仍需审慎：纳入研究几乎均依赖自报数据，测量工具不完全一致，研究间异质性普遍较高，且现有证据更多来自男性和团队项目运动员。未来研究应增加女性运动员、残障运动员、退役运动员及支持团队的代表性，采用统一且适用于精英运动人群的工具，并通过前瞻性纵向研究揭示症状变化及其影响因素。

Gouttebarga, V.; Bilgoe, S.C.; Gorczynski, P.; Hitchcock, M.E.; Putukian, M.; Reardon, C.L.; Kerkhoffs, G. Supporting the IOC Consensus Statement on Mental Health in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis on the Prevalence of Mental Health Symptoms in Elite Sports. *Sports* 2026, 14, 296.
<https://doi.org/10.3390/sports14070296>

期刊介绍

Sports (ISSN 2075-4663) 是一个国际性的、同行评审的开放获取高级学术论坛，致力于发表与体育、运动和健康科学跨学科领域相关的研究。仅关注竞技表现结果（例如比赛统计数据、记录）而未直接应用于体育训练计划的研究将不予考虑。



主编：Prof. Dr. Eling Douwe De Bruin

1. Institute of Human Movement Sciences and Sport, IBWS ETH, HCP H 25.1, Leopold-Ruzicka-Weg 4, CH-8093 Zürich, Switzerland

2. Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

- 2025 Impact Factor : 3.2
- 2025 CiteScore : 4.3
- Time to First Decision : 18.6 Days
- Acceptance to Publication : 4.8 Days

来源：Sports

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发