

# XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021

 **POLITÉCNICO  
DE LEIRIA** ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS



## Os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico dos jovens atletas de basquetebol. Os casos português e checo

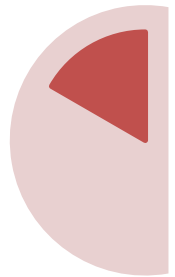
Kate Jurková <sup>(1)</sup>, Luís Parente <sup>(3)</sup>, João Freire <sup>(3)</sup>, Pavel Slepíčka <sup>(1)</sup> & [Teresa Silva Dias](#) <sup>(2)</sup>

# A equipa:

**Kate Jurková** <sup>(1)</sup>, **Luís Parente** <sup>(3)</sup>, **João Freire** <sup>(3)</sup>, **Pavel Slepíčka** <sup>(1)</sup> & **Teresa Silva Dias** <sup>(2)</sup>

- <sup>(1)</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Charles University, Praga, República Checa
- <sup>(2)</sup> Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal
- <sup>(3)</sup> Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

# A motivação:



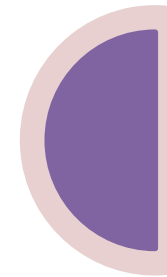
Pandemia

Afetou todo o mundo desportivo, incluindo os jovens atletas em níveis de formação



OMS, ONU, Ents. Desportivas

As atividades desportivas foram interrompidas ou severamente limitadas

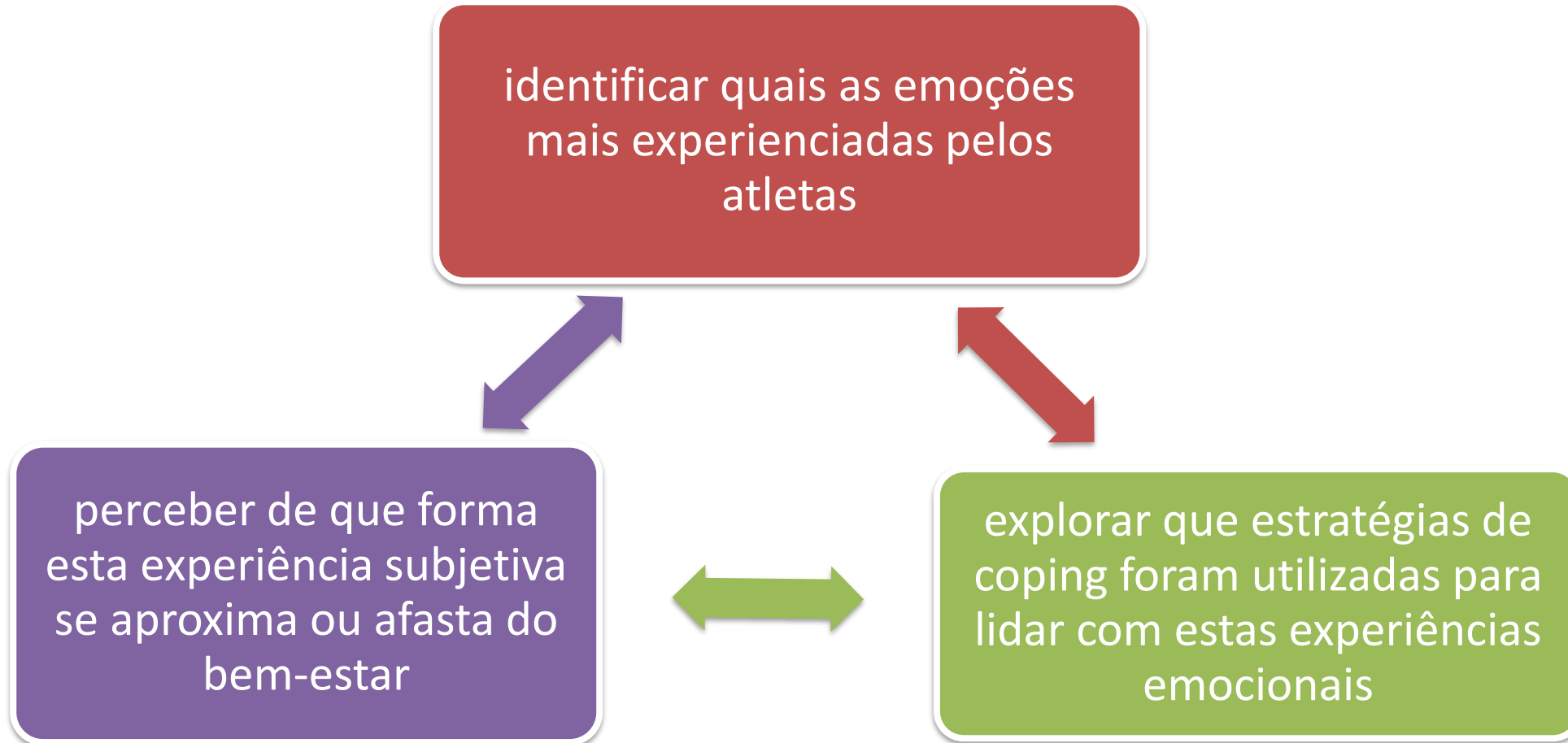


Atletas

Alteraram significativamente as rotinas diárias dos atletas

Interferiram com a sua saúde física e emocional, tornando-os mais suscetíveis ao stress, ansiedade, e depressão.

# Os Objetivos:



# As Questões de Investigação:

Como é que a situação pandémica afectou o bem-estar psicológico dos jovens atletas?

Como é que as emoções dos atletas mudaram ao longo da pandemia?

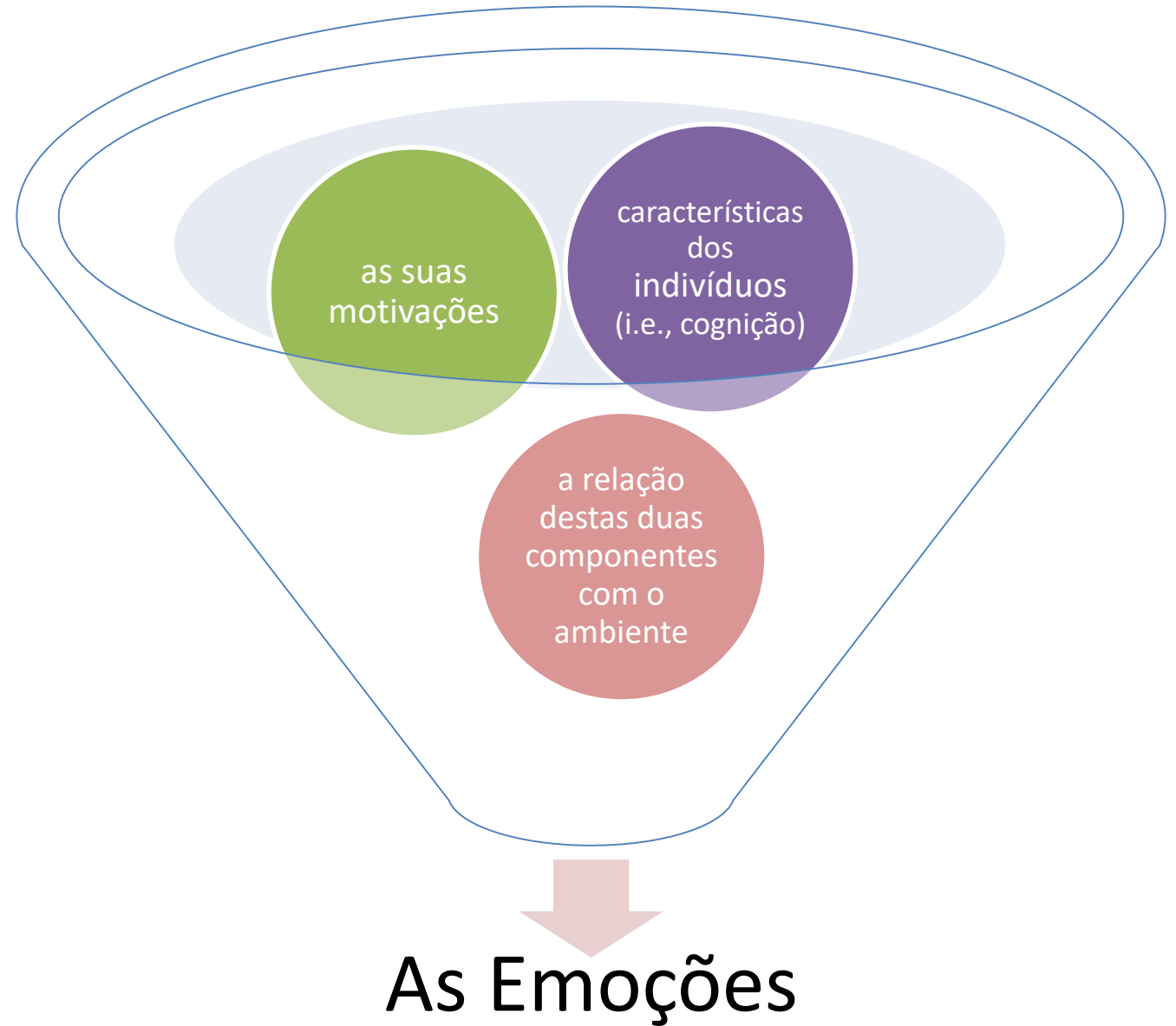
Como é que os jovens atletas que praticam desportos de equipa perceberam a falta de contacto pessoal e de equipa?

Será que os jovens atletas sentirão falta do regime a que estavam habituados? Poderiam eles próprios criá-lo?

Como é que os jovens atletas lidaram com todos estes sentimentos?

# O Racional:

**Teoria Cognitiva  
Motivacional  
Relacional de  
Lazarus**



# O Racional:

1. centrado no problema;

2. centrado nas emoções;

3. coping de evitamento;

4. coping de aproximação;

5. coping avaliativo

**Nicholls e Polman (2007) cinco dimensões de coping:**

# O Racional:

## Bem Estar Psicológico (Ryff e Keyes ,1995) :

Autoaceitação

Relacionamento  
positivo com  
outras pessoas

Autonomia

Domínio do  
ambiente

Propósito de  
vida

Crescimento  
pessoal



# O Método:

## ENTREVISTAS

Qual a tua opinião sobre a pandemia?

Como é que a pandemia afetou a tua prática desportiva?

Do que sentes mais falta quando pensas na tua vida desportiva anterior?

As restrições na tua vida desportiva tiveram algum efeito positivo sobre ti?

Desejas que tudo regresse ao seu estado original?

# Os participantes:

Categories/nationality	Portugal	Czech Republic
U15	PT, A.M., 13 YO, male PT, S.R. 14 YO, female	CZ, K.J., 14 YO, female CZ, J.Z., 14 YO, male
U17	PT, M.A., 16 YO, female PT, R.R., 15 YO, female PT, G. M. 16 YO, male	CZ, C.L., 16 YO, male CZ, O.H., 16 YO, male CZ, K.B., 16 YO, female
U19	PT, G.M., 17 YO, male PT, J. S., 18 YO, male PT, T.U., 17 YO, female	CZ, Š.F., 18 YO, female CZ, M.Š., 18 YO, male CZ, FS, 18 YO, male

# As Categorias de Análise:

## Categorias

1. Atletas, Restrições e Adaptações Desportivas	3. Efeitos no Bem Estar Psicológico	4. Emoções 4.1. Positivas 4.2. Negativas
	3.1. Autonomia	
	3.2. Autoaceitação	
	3.3. Crescimento Pessoal	
	3.4. Propósito de Vida	
	3.5. Relações Positivas com os Outros	
2. Mudanças na Rotina de Vida	3.6. Domínio do Ambiente	5. Estratégias de Coping

# Análise Dados:

Atletas, Adaptações e Restrições  
Desportivas

A paragem total das atividades desportivas presenciais resultou na necessidade de os clubes se adaptarem às regras e de manterem o treino e o contacto com os atletas, embora à distância.

Os planos de formação tornaram-se mais diversificados: reforço do trabalho de equipa, a troca de experiências com outros clubes, o treino com agentes desportivos de referência, sessões de yoga, e a participação em workshops com psicólogos ou nutricionistas.

(CZ, F.S., U19)

"Não nos pudemos encontrar pessoalmente, mas os treinadores enviaram-nos um calendário de práticas para cada semana, que tivemos de completar.

Depois, tínhamos de fazer exercício físico matinal cerca de três vezes por semana com uma câmara normal.

E depois penso que nos chamaram uma ou duas vezes e nos perguntaram sobre a situação em geral. Portanto, houve algum contacto, mas nada pessoal".

# Análise Dados:

## Mudanças Nas Rotinas Diárias

A mudança de rotinas foi caracterizada como um dos primeiros impactos durante os dois confinamentos, causando cansaço e aborrecimento devido à monotonia das tarefas diárias.

Estas mudanças foram vistas pelos atletas como uma influência negativa no desempenho e aprendizagem académica, embora tenham promovido uma maior autonomia, gestão do tempo e tempo livre para outras atividades.

(CZ, M.S.S., U19)

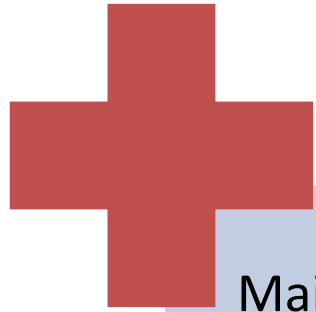
*"Decidir por mim próprio o que vou fazer nesse dia.*

*Não tenho qualquer problema com isso, com a gestão do tempo.*

*Não perco o modo programado com precisão.*

*É estranho sair dele, da rotina dada, quando tinha as horas dadas, a que horas e onde ... mas não há nada que se possa fazer, é assim que as coisas são".*

# Análise Dados:



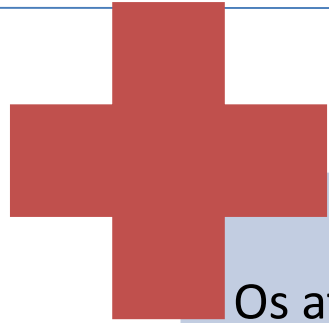
Mais autónomos e independentes na realização de atividades; mais oportunidades de crescimento pessoal e tempo para cuidar de si; tempo livre, dedicação a novos interesses, novos desportos, atividades de reflexão e criatividade. próprios e pelos outros.

Muitos dos seus objetivos foram suspensos em vários domínios da sua vida; falta de definição dos objetivos desportivos resulta no dropout por parte de alguns atletas.

(PT, T.U., U19)

"Penso que estas emoções negativas não me vão magoar na prática porque sei o que quero para mim, e o meu foco está lá. Mas penso que no geral, isto vai ter consequências horríveis. Há muitas pessoas a Desistir e Sem Motivação".

# Análise Dados:



Os atletas mostraram resiliência e segurança nas suas opções. Os atletas indicaram que ter treino de Zoom e algumas atividades ao ar livre em pares promovia satisfação e alegria, dando alguma sensação de normalidade. O aumento do tempo disponível em casa também permitiu que os participantes passassem mais tempo com a família.

Procuraram aceitar as limitações impostas pela quarentena, caracterizando também estas limitações como um recurso para lidar com situações que diminuíram o seu bem-estar.

(PT, S.R., U15)

*"As raparigas que faziam asneiras continuaram a fazê-lo no treino de Zoom, e isso fez-me sentir bem... no final do treino, com as amigas da equipa, tirámos fotografias para recordar o dia. Isso foi uma emoção!"*

# Análise Dados:

Emoções



Felicidade, orgulho, respeito e tranquilidade nos momentos das reuniões de equipa online. Felicidade e orgulho também pareciam estar associados ao sentido de missão que existe quando se trabalha para o mesmo fim.



Tranquilidade associada a um aumento do tempo de lazer causado por uma diminuição do contacto com a modalidade desportiva.



(PT, J.S., U19)

" Com o trabalho que fizemos no clube, senti-me feliz e orgulhoso. Muitas vezes lembrei-me dos momentos que vivemos até e durante o encerramento - em cada tarefa solicitada ou sugerida pelos treinadores ou gestores".



# Análise Dados:

Emoções



A emoção com a maior representação foi a revolta. Esta revolta associada à impossibilidade de formação, à impossibilidade de competir, à impossibilidade de estar com os amigos. Outras emoções referidas são ansiedade, nostalgia, frustração, saudade, desânimo e medo.



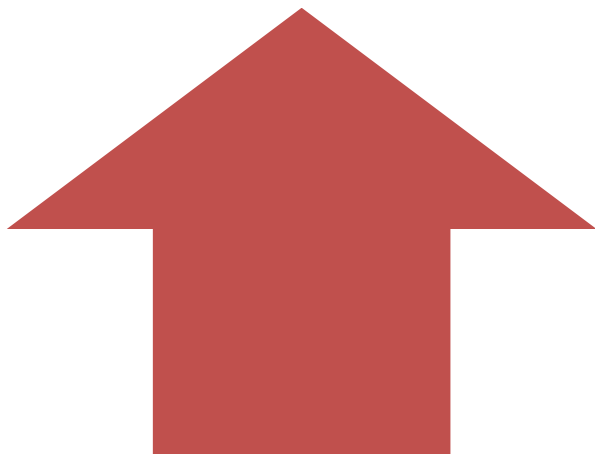
Os atletas também sentiram tristeza e desilusão. Estas emoções diminuíram o bem-estar dos participantes e foram associados às limitações de treino, de terminar os campeonatos ou ter relações sociais normais com os outros membros da equipa.



*(CZ, J.Z., U15) " Portanto, honestamente, é realmente uma porcaria, porque adoro basquetebol, e quando a minha época é interrompida por tal ... não futilidade ... mas uma coisa tão estúpida e um pedaço da minha carreira naqueles anos de juventude, quando estou a ir bem ... é simplesmente estúpido e irritante".*

# Análise Dados:

Estratégias de Coping



Maior frequência na utilização de coping centrado no problema, em que os participantes procuraram mudar o significado das suas relações com uma dada situação, permitindo um maior bem-estar. Manter o contacto com colegas da equipa através de videochamadas e mensagens através de diferentes redes sociais foi uma estratégia preferida durante esta pandemia.



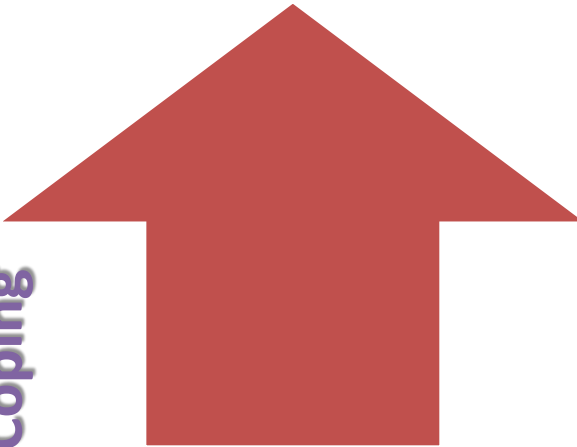
Os participantes também utilizaram o coping centrado na emoção, recorrendo a estratégias de visualização e aceitação mental com pensamentos positivos associados.

(PT, T.U., U19)


*"Conscientemente, penso que não pensei em nenhuma estratégia para apaziguar os meus sentimentos. Eram os sentimentos que se mantinham... apenas as chamadas que eu fazia aos meus colegas, as reuniões de Zoom, quando íamos para a rua atirar umas bolas, estes pequenos momentos já me faziam sentir que tudo passava, e eu sentia-me melhor".*

# Análise Dados:

Estratégias de Coping



Alguns discursos de atletas sugeriram o uso do coping de evitamento como uma forma de lidar com eventos potencialmente stressantes.



Independentemente das estratégias adotadas, os atletas declararam unanimemente que o exercício físico era a melhor estratégia para superar as emoções negativas e manter o equilíbrio psicológico.

(CZ, S.F., U19)

*"Faço exercício para me sentir bem e saber que estou a fazer algo por mim. Também ajuda a minha psique, é um relaxamento parcial. Vou fazer caminhadas para pelo menos respirar um pouco de ar fresco; isto é provavelmente a melhor coisa para a minha psique. Caso contrário, cozinho, cozinho e tento não pensar neste momento louco. Basicamente, desligo a televisão para não ouvir os números de aumentos e mortes e os negativos que estão à nossa volta".*

# Conclusões e Sugestões:

A experiência da pandemia mudou radicalmente as vidas dos atletas, mudando as suas rotinas escolares, familiares e sociais e interferindo com todos os fatores definidos como fundamentais para o seu bem-estar psicológico.

À medida que a pandemia prosseguia e as medidas restritivas se mantinham, os atletas demonstravam mais sentimentos negativos do que positivos (tais como cansaço, descrença e frustração) o que contradiz uma conceção de bem-estar psicológico

A pandemia teve aspetos positivos relativamente ao desenvolvimento da autonomia, autoaceitação e crescimento pessoal

O crescimento pessoal foi associado positivamente a outros contextos de vida, mas não ao contexto desportivo - no contexto desportivo, os atletas acreditam que não fizeram progressos ou não alcançaram os seus objetivos nesta época.

# Conclusões e Sugestões:

Este estudo ilustrou as tentativas de adaptação dos treinadores e dos clubes durante a pandemia. A organização de treino online para preparação física, socialização, ou mesmo o reforço de áreas complementares, tais como jogos cognitivos, exercícios de relaxamento, ou ações de sensibilização com pessoas relevantes no mundo do basquetebol, foi muito importante para manter os níveis de motivação e presença nos treinos online dos atletas.

Os atletas puderam desenvolver uma série de estratégias de coping para promover o seu bem-estar durante o período de quarentena. A estratégia mais representada na nossa investigação foi uma estratégia orientada para o problema.

# Conclusões e Sugestões:

Desenvolvimento de modelos de intervenção psicológica face a emergências. Enfatizam a intervenção individual, reforça a necessidade de abordar a saúde emocional e as redes de apoio social para os atletas em particular.

Este estudo demonstrou que o treino, o apoio e a adesão a rotinas regulares de treino parecem ser ferramentas valiosas para prevenir ou reduzir alguns dos efeitos nocivos do isolamento no bem-estar emocional dos atletas.

A importância do apoio psicológico dos atletas se concentrar no desenvolvimento de estratégias de coping.

Explorar a forma como os psicólogos em contexto desportivo podem fornecer apoio psicológico eficaz através de plataformas online.

Sendo que não é possível os clubes recorrerem a psicólogos especializados, sugere-se treino básico para treinadores no acompanhamento de atletas em situações de emergência.

# XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021

 **POLITÉCNICO  
DE LEIRIA** ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS



## Os efeitos da pandemia da SARS-CoV-2 no bem-estar psicológico dos jovens atletas de basquetebol. Os casos português e checo

Teresa Silva Dias

[teresadias@fpce.up.pt](mailto:teresadias@fpce.up.pt)

**OBRIGADA 😊**