

Data: 06.10.2020

Título: Atletas mais infelizes e com maiores níveis de stresse

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;6



Confinamento e desporto. Atletas mais infelizes e com maiores níveis de stresse

Estudo revela que 50 % dos atletas evidencia
níveis patológicos de stresse

// PÁG. 6



Área: 593cm² / 34%

Tiragem: 16.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 6958532



Confinamento e desporto. Atletas mais infelizes e com maiores níveis de stress

Estudo feito por equipa de investigadores da Universidade de Lisboa revela que cancelamento das competições teve resultados “preocupantes” a nível psicológico. Quase metade dos atletas tem perturbações do sono.

RITA PEREIRA CARVALHO
rita.carvalho@ionline.pt

O confinamento travou a prática desportiva, quer dos níveis de formação, quer de competição. E, além do impacto financeiro desta paragem forçada, agravaram-se os problemas de saúde mental dos atletas. Mais de 50% dos atletas evidencia níveis patológicos de stress durante a interrupção da prática desportiva e mais de 75% diz estar mais infeliz do que antes do confinamento. Estas conclusões fazem parte do estudo académico “Da paixão ao Abismo: O Impacto Indireto da Covid-19 na Saúde Psicológica dos Atletas”, que contou com mais de 1400 atletas de oito modalidades coletivas, desde os escalões de formação até aos escalões de competição. Ao *i*, Liliana Pitacho, docente e investigadora da Universidade de Lisboa, explicou que apenas foram consideradas no estudo modalidades coletivas, uma vez que “estas têm a componente social”, muito mais do que as modalidades individuais.

Para Liliana Pitacho, “as conclusões são preocupantes”. E o indicador da felicidade é um deles, já que este é um fator protetor, “claramente associado a

níveis mais elevados de resiliência, que perante situações adversas poderá servir de ‘amortecedor’ destes impactos negativos”.

Durante o período em que os treinos e as competições estiveram parados, “os atletas perderam também, além do contacto social, o contacto com os clubes”. Segundo o estudo académico, mais de metade dos atletas inquiridos revelou não ter qualquer tipo de apoio do clube, “nem sequer contacto com elementos do clube durante a interrupção”. E apenas 13,3% dos atletas afirmaram que o clube ao qual pertencem disponibiliza apoio psicológico. Para a equipa de investigadores da Universidade de Lisboa, este problema é também potenciado porque “o investimento em apoio psicológico é ainda muito pouco”, ainda que admitam que muitos clubes podem não ter essa possibilidade por questões financeiras.

PERTURBAÇÕES NO SONO E RISCOS FUTUROS Mais de 40% dos atletas revelaram ter perturbações do sono, resultados que são também influenciados, além da paragem forçada da prática desportiva, pelos cortes salariais de que foram alvo durante os últimos meses.



Mais de 75% dos atletas diz estar mais infeliz

Tanto o stress como as perturbações do sono “conduzem a quebras nos níveis de concentração do individuo”, quebras na sua produtividade e tornam

ainda o atleta mais suscetível a lesões. Segundo a equipa de investigadores, as alterações metabólicas provocadas pela perturbação do sono podem resultar também em “fadiga e falta de energia, provocando uma maior lentidão na recuperação física dos atletas”.

Sem medidas concretas, adiantou Liliana Pitacho, os atletas correm o risco de entrar num ciclo: “Os atletas estão mais ansiosos, há níveis mais elevados de stress, o rendimento baixa, as lesões aumentam, os resultados não são atingidos e isso vai provocar mais stress e o rendimento vai novamente baixar e assim sucessivamente”. Para isso, em primeiro lugar, a docente e investigadora adiantou que deverá ser feito “um trabalho específico de relaxa-

mento e concentração”, responsabilidade que deve ser, não só dos clubes, mas também das federações e do Governo.

Os atletas que participaram no estudo têm entre 13 e 48 anos e pertencem às modalidades de futebol, futsal, basquetebol, rugby, voleibol, andebol, hóquei e polo aquático. Apesar da luz verde dada aos níveis de competição para regressar, os níveis de formação continuam sem poder competir e com treinos limitados. Além disso, “o receio de novas interrupções para constantemente no ar, pelo que não se prevê que os níveis de stress diminuam de forma significativa num período rápido, o que poderá colocar os atletas em competição com uma pressão adicional à competitiva”.

Dos mais de 1400 atletas, apenas 13,3% disse ter disponível apoio psicológico no clube

Sem medidas, atletas podem entrar num ciclo de stress e de perda de rendimento