

## Paragem aumentou ansiedade e baixou felicidade de atletas

Agência Lusa 09 out 2020 09:02



A paragem competitiva causada pela pandemia de covid-19 aumentou os níveis de ansiedade e baixou os de felicidade nos desportistas portugueses, concluiu um estudo da Universidade de Lisboa, que revela dados "preocupantes", disse à Lusa uma das investigadoras.

Segundo explicou Liliana Pitacho, docente universitária que assina a investigação, com Patrícia Palma e Pedro Correia, foram encontrados "níveis de stress bastante altos", com uma percentagem "acima dos 50% com stress patológico", isto é, níveis que, a permanecerem altos, podem trazer consequências para a saúde.

Por outro lado, há perturbações de sono numa porção significativa dos quase 1.500 inquiridos para este estudo, acima de 40%, com um número "realmente preocupante" de "perceção de diminuição de felicidade que os atletas tiveram nesta interrupção", entre março e o verão, dependendo da modalidade, quando se foi dando, de forma faseada, a retoma em alguns desportos.

"Temos 75% dos participantes com quebra acentuada, estão muito mais infelizes do que estavam, ou moderadamente mais infelizes. Em contrapartida, não há subidas no nível de felicidade durante a paragem. Temos quebras, e grandes, e essa é que é a preocupação, porque a felicidade pode ser vista como um fator protetor em situações adversas", aponta a investigadora.

O trabalho dos docentes do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP) da Universidade de Lisboa, intitulado 'Da paixão ao abismo: o impacto indireto da covid-19 na saúde psicológica dos atletas', foi levado a cabo durante um mês e meio, com 45,2% dos inquiridos do género feminino e uma idade média de 20,32 anos.

Participaram atletas de oito modalidades distintas, com 48,7% a pertencerem aos escalões de formação, dos 13 aos 17 anos, e o resto em escalões competitivos, com 22,6% da amostra a indicar ser remunerada pela atividade.

Não se notam "grandes diferenças entre modalidades", além de notas "pontuais" na questão de género, num estudo que aborda ainda uma escala de chamamento, ou seja, associado "à paixão que a pessoa sente pela atividade", que poderiam praticar mesmo não sendo remunerados.

"Também os cortes salariais parecem ser bastante relevantes. As pessoas que sofreram cortes apresentam níveis de stress mais elevados, também nas perturbações do sono, e maiores quebras de felicidade", nota Liliana Pitacho.

Há níveis mais baixos nos jovens, ainda que sejam "bastante preocupantes para a faixa etária", colocando em risco o seu desenvolvimento desportivo, mas também cognitivo e pessoal, uma vez que as perturbações do sono afetam o crescimento.

A incerteza que ainda recai sobre a retoma dos escalões de formação é outro dos dados que suscitam preocupação, com os investigadores a apelarem "para a necessidade de intervenção e maior apoio".

Pedem a clubes, entidades estatais e federações, no fundo ao ecossistema do desporto, que possam apoiar no que toca ao trabalho psicológico, de gestão emocional e outras formas de apoiarem atletas, após divulgarem "a situação atual dos atletas e o seu estado psicológico".

"Apenas 13% dos clubes dispõem de apoio psicológico para os seus atletas, o que é muito pouco. Percebo a questão financeira, mas tem de ser um esforço conjunto de clubes, entidades estatais, federações, [avaliar] o que pode ser feito e que medidas podem ser disponibilizadas, quer na formação quer na competição", reforça.