

Saúde Mental e Performance

Recomendações Pandemia COVID-19

ATLETAS

Abril 2020

GAPP

Grupo de Atuação em Psicologia & Performance

ENQUADRAMENTO

A pandemia COVID-19 afecta e tem impacto em todos os cidadãos e em todos os contextos sociais, não sendo o contexto desportivo uma excepção. Os atletas, os treinadores e os profissionais que os apoiam, como é o caso dos Psicólogos, também estão em isolamento, a confrontar-se com sentimentos de ansiedade, medo e frustração. Confrontam-se ainda com questões e dúvidas particulares que decorrem do facto da situação de isolamento, acarretando um período de inactividade incerto, poder ter impactos profundos no desempenho desportivo: Como treinarei agora? Será que ainda existirá época desportiva? Que calendário competitivo subsiste? Como reformulo os meus objetivos? Como melhor me adaptar? Como mantenho o contacto com o meu treinador? Que implicações esta paragem terá nos meus sponsors? Conseguirei garantir a minha subsistência?

Por outro lado, **o contexto desportivo sempre colocou os seus intervenientes fora da sua zona de conforto e em situações de desafio e permanente adaptação.** A competição contra o vírus poderá ser demorada, mas **será seguramente mais um palco onde atletas, treinadores e profissionais que os apoiam revelarão as suas competências e capacidade de superação.**

Considerando a circunstância excepcional que vivemos e as necessidades específicas dos agentes desportivos, sugerem-se algumas recomendações cujo objectivo é ajudar os Atletas a a gerir adequadamente emoções e comportamentos em situação de isolamento.

Diretrizes Primárias

- Lembre-se que é normal e expectável sentir ansiedade, medo, preocupação, frustração ou zanga. Pode sentir-se mais nervoso e agitado, ter dificuldade em pensar noutras coisas (que não a pandemia e o seu impacto no rendimento desportivo) ou ter alterações ao apetite, humor ou mais dificuldade em adormecer e dormir. Aceite estas reacções como fazendo parte da situação que está a viver neste momento.
- Identifique os pensamentos que o estão a perturbar e pergunte-se sobre a probabilidade deles efectivamente acontecerem (ex. é possível que fique doente, mas se cumprir o isolamento físico e todos os procedimentos de protecção, não é provável que seja contaminado). Contraponha-lhes factos. Concentre-se em cenários alternativos e tente adoptar pensamentos realistas e uma atitude positiva.

- Mantenha-se informado e actualizado, mas use apenas fontes oficiais de informação, como a DGS, a OMS e a OPP. Não consulte informações mais do que duas vezes por dia. Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa, procurando bons exemplos de cooperação e apoio nesta fase ou de situações de pessoas recuperadas, mas procure, sobretudo, informação correcta sobre as formas de contágio e protecção.
- Fale com amigos, familiares e colegas de profissão. Partilhe com alguém o que está a sentir, como está a experienciar esta situação e quais as estratégias que estão a utilizar para reagir a este período e preparar o futuro.
- Concentre-se no aqui e agora e invista os seus esforços naquilo que pode controlar. Identifique as acções que estão dentro da sua esfera de acção, o que pode fazer.
- Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis. Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.
- Lembre-se que esta situação, apesar da sua duração ser incerta, é temporária. Não vai ficar em isolamento para o resto da vida e recuperará as suas actividades desportivas.
- Projecte-se no futuro de forma positiva. Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, nas competências que adquiriu e em como vai retomar as suas actividades desportivas e/ou profissionais.

RECOMENDAÇÕES GERAIS e ESPECÍFICAS para ATLETAS

Muitos atletas e treinadores aguardam ainda decisões quanto ao possível adiamento ou cancelamento das competições, pelo que é importante focarem-se no presente e viverem organizadamente o dia-a-dia, gerindo a ansiedade que a situação provoca e procurando na medida do possível dar continuidade à prática desportiva e ao trabalho de preparação.

Apesar das limitações de espaço e recursos, podem adaptar-se e estruturar actividades diárias que permitam continuar a treinar e, desse modo, manter a boa forma física, otimizando competências psicológicas e motivação para a retoma futura das actividades e competições desportivas.

Apresenta-se, por isso, um conjunto de recomendações gerais e específicas para Atletas:

Recomendações Gerais #1

Lembre-se do seu 'Porquê'. Mesmo sem treinos ou competições, reflecta nos motivos que o(a) levaram a ser atleta. Pode ajudá-lo(a) a permanecer-se positivo(a) e motivado(a), enquanto se adapta às actuais restrições.

Foque-se em transformar o isolamento numa oportunidade de alavancar a construção de competências e suporte social, nomeadamente em áreas às quais, normalmente não consiga dar tanta atenção (melhorar "aquele" 1% que pode determinar no resultado que deseja).

Mantenha uma rotina diária que privilegie tempos de regulação energética: sono, alimentação, exercício físico e proximidade relacional com os seus familiares e amigos, são aspectos que o(a) tornam mais robusto(a) e com maior disponibilidade para lidar com as exigências que o contexto actual introduz.

Planeie o dia e mantenha rotinas, diferenciando o horário de treino/desenvolvimento de competências do horário de lazer.

Reforce laços familiares e sociais, dedicando-lhes mais tempo e criando canais de comunicação que possam manter-se a funcionar quando voltar a estar menos "disponível" para a família (por retornar à *tour* de competições).

Crie um espaço para actividades lúdicas que sejam do seu agrado, no sentido de relaxar e distrair-se daquele que é o seu "contexto profissional/desportivo" (uma vez que agora estará a trabalhar no espaço que normalmente reservaria para o lazer – a sua casa).

Aumente a sua consciência emocional: registe pensamentos, emoções e comportamentos que possam indicar sofrimento psicológico, no sentido de aprender a lidar com eles da melhor forma (na realidade, eles já fazem parte da vida dos atletas, nomeadamente quando as competições não correm como desejam, quando se confrontam com processos de lesão que comprometem os objetivos desportivos).

Mantenha a prática de exercício físico, mediante os planos de treino prescritos pelo treinador e/ou equipa técnica. Explore as opções de treino virtual, junto de colegas e treinador(es) (existem várias aplicações que podem ajudar a facilitar esta tarefa), que permitirão que mantenha a sua forma física.

Fomente o contacto com treinadores e colegas de equipa, alimentando o sentido de pertença e de que colectivamente o trabalho continua a ser desenvolvido, embora de forma diferente – por canais alternativos de comunicação.

Saúde Mental e Performance

Recomendações Pandemia COVID-19

Recomendações Gerais #2

Reflicta sobre a sua performance e objectivos passados (ex., analise vídeos de treinos e competições para identificar aspectos fortes e oportunidades de potenciação de competências, prioridades e/ou estratégias), por forma a reformular metas e a melhorar no futuro.

Analise top performers (atletas) da sua modalidade para fazer o reconhecimento de competências técnicas, táticas e psico-emocionais a incluir na sua toolbox pessoal, enquanto atleta (promover diálogo com o treinador para definir meta comum).

Utilize exercícios de respiração diafragmática. A prática do controlo respiratório pode ajudar a gerir o seu nível de activação e a tensão associada à resposta de ansiedade.

Inicie ou dê continuidade ao trabalho com um psicólogo especializado em psicologia do desporto e da performance.

Incorpore, na rotina diária, o treino de competências psicológicas. As competências psicológicas devem ser treinadas de forma sistemática, por forma a maximizar a sua eficácia. As competências treinadas em contexto de isolamento poderão ser transferidas para o contexto de treino e competição quando tudo normalizar. Como tal, é de suma importância os atletas incorporarem no seu treino diário algumas estratégias fundamentais do treino mental.

Estratégias Específicas para ATLETAS

(Re)formulação de Objectivos	Visualização mental ou imagética.	Auto-Registos	Controlo do pensamento
<p>Identifique o que deseja alcançar, a curto e longo prazo, justificando porque realizará ou persistirá numa determinada linha de acção. Esta é uma estratégia crucial para regular a motivação e influenciar positivamente a concentração, autoconfiança e controlo da ansiedade/stress. A definição de objectivos diários pode ajudar a que se mantenha motivado e focado na adesão ao seu plano de preparação na situação actual.</p>	<p>Utilize todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente, com ausência de movimentos físicos evidentes. Poderá reproduzir e treinar mentalmente os contextos de treino e competição e realizar as acções desportivas que domina (ex. salto com vara, em altura, técnica de corrida, salto gímnico, execução de um livre directo no futebol, etc.).</p>	<p>Esta ferramenta permite monitorizar o seu comportamento, pensamentos e resposta emocional associada, identificando pensamentos negativos recorrentes e identificar pensamentos alternativos positivos, bem como concentrando a atenção em emoções positivas que, por vezes, passam despercebidas ou são assumidas como banais.</p>	<p>Os desportistas de sucesso desenvolvem uma capacidade para controlar os pensamentos que surgem durante os treinos e competições. Faça uma lista de pensamentos inadequados que frequentemente surgem durante os treinos/competições para posteriormente, com a ajuda do seu psicólogo, identificar as estratégias/pensamentos adequados que deve adoptar sempre que detecte um pensamento inadequado.</p>

Passe a integrar o treino destas estratégias na sua rotina diária!

Votos de que possa PERMANECER em SEGURANÇA e a rumar para o seu PROPÓSITO de VIDA!

Contributos:

Ana Bispo Ramires (Comité Olímpico de Portugal)
 Ana Costa Barreto (Federação Portuguesa de Ténis)
 gappperformance.pt

João Lameiras (Federação Port. de Atletismo)
 Duarte Araújo (FMH, Univ. Lisboa)
 Apoio: Ordem Psicólogos Portugueses