

# Saúde Mental e Performance

Recomendações Pandemia COVID-19

## TREINADORES

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, 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 exerço a minha função de treinador? Como posso apoiar atletas neste momento difícil? Será que vale a pena exigir nesta fase? Como posso gerir a minha equipa técnica?*

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 Treinadores, a gerir adequadamente emoções e comportamentos em situação de isolamento, para que possam promover o melhor suporte às pessoas que de si dependem**.

### 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 TREINADORES

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 estratégias específicas para Treinadores**:

### Recomendações Gerais

Lembre-se do seu 'Porquê'. Mesmo sem treinos ou competições, **reflecta nos motivos** que o(a) levaram a ser Treinador. 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 pessoais e suporte social**, nomeadamente em áreas às quais, normalmente não consiga dar tanta atenção.

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 planeamento/monitorização do treino e/ou 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 treinadores, nomeadamente quando as competições não correm como desejam, quando se confrontam com processos de lesão dos seus atletas que comprometem os objetivos desportivos).

**Fomente o contacto com outros treinadores e colegas de equipa técnica e médica** (medicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, outros), alimentando o sentido de pertença e de que colectivamente o trabalho continua a ser desenvolvido, embora de forma diferente – por canais alternativos de comunicação.

Reflecta 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 em termos de liderança), por forma a reformular metas e a melhorar no futuro.

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.

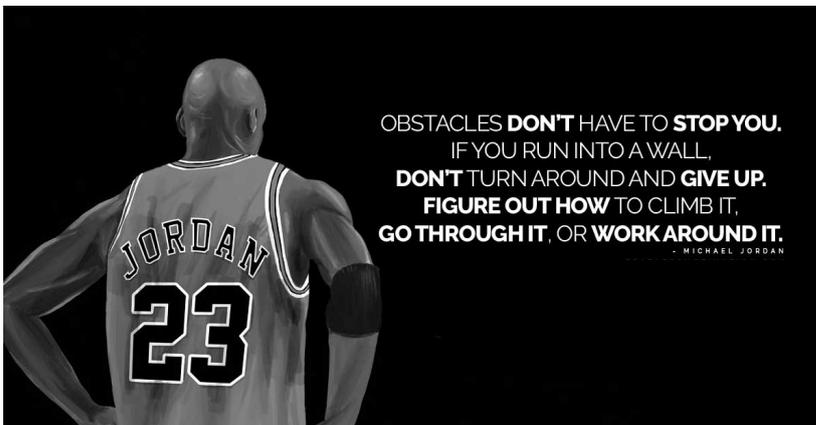
## ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA TREINADORES

Figura-chave na vida desportiva dos atletas, a **capacidade do treinador enquanto líder** é muitas vezes decisiva no desempenho dos atletas em diferentes contextos. Cabe ao treinador dois grandes desafios: o de cuidar de si próprio e, simultaneamente, de **ser o suporte fundamental dos atletas**, sabendo respeitar o tempo natural e necessário de desregulação emocional que possam vir a atravessar para, no *timing* certo, saber redireccioná-los, reforçando a credibilidade do seu processo de liderança. Como tal, é fundamental que o treinador adopte algumas **estratégias de auto-regulação emocional e de gestão do dia-a-dia**, por forma a lidar adaptativamente com a situação e potenciando, através da sua intervenção, a percepção de normalidade e a estabilidade emocional dos seus atletas:

- Compreenda o **carácter transitório** da actual situação, desenvolva um optimismo realista e passe a mensagem aos atletas que estão juntos e vão superar este momento. Os atletas são peritos na superação da adversidade, e por isso, podem recorrer a estratégias que lhes permitirão também ultrapassar com sucesso as dificuldades presentes.
- **Procure informação actualizada**, oriunda das entidades competentes, sobre a presente situação dos atletas, medidas de contingência para atletas, espaços desportivos permitidos, actualizando os atletas que acompanha.
- **Reconheça os graus de impacto**. Considere que os vários aspectos desta situação produzem impactos diversos nos atletas e nas suas famílias (ex. estabilidade financeira, doença na família), com consequências para a sua motivação. Alguns atletas podem ter dificuldades em treinar sozinhos, outros sentirão desmotivação decorrente da interrupção das competições, outros ainda poderão sentir alívio por desgaste ou lesão prévia ou ansiedade de desempenho.
- **Permaneça neutro e factual**. Tente permanecer neutro em relação à decisão de qualquer órgão de cancelar ou adiar eventos ou competições. Mantenha a situação em perspectiva para ajudar os atletas a gerir a sensação de injustiça que poderão sentir. Os atletas olham-no como exemplo e procurarão saber como responder a esta crise, pelo que a sua postura e resiliência são fundamentais.
- **Continue a ser O Treinador**. Com base nas necessidades dos atletas e na exigência da modalidade, forneça indicações sobre as opções de treino, sugestões de exercícios, aplicações online confiáveis, receitas saudáveis para manter a forma física, livros para ler, podcasts para ouvir, etc.
- Organize e promova uma **rotina semanal** que preserve e desenvolva as competências técnicas, táticas, físicas e psico-emocionais dos atletas. Monitorize a implementação inicial da rotina, ajudando na resolução de dificuldades que possam surgir na sua implementação.

### ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA TREINADORES (cont.)

- Monitorize os atletas na manutenção **estilos de vida saudável**, em aspectos como alimentação, sono (quantidade e qualidade), hidratação, exercício físico, não-consumo de substâncias aditivas (álcool, drogas, tabaco ou alimentos com quantidades elevadas de açúcar).
- Crie ou **adapte os treinos às condições** que os atletas dispõem, avaliando primeiramente as condições físicas e familiares, para o delineamento de um plano de treino exequível.
- Desenhe um **plano de ação** que permita consolidar as competências que os atletas já detêm, e quando possível, integre um plano integrado para aquisição de novas competências, por exemplo, recorrendo ao visionamento de vídeos de atletas top da modalidade ou mesmo dos próprios atletas (abordando em conjunto aspectos relevantes).
- Defina, em colaboração com os atletas, alguns **objectivos** específicos, ambiciosos e realistas (objectivos SMART), promovendo momentos de feedback contínuo entre treinador e atleta.
- Desenvolva a **autonomia do atleta**, ajudando-o a ser responsável pelo seu comportamento, empenho e perícia, mas fornecendo feedback (positivo ou de ajustamento) contínuo.
- Promova a **interacção entre atletas**, através de videoconferências, promovendo suporte social.
- Dedique algum tempo ao **desenvolvimento ou aquisição de novas competências** que lhe permitam **evoluir como treinador** (liderança, gestão emocional, novas tecnologias, novos softwares de apoio à modalidade, pesquisa e artigos sobre a modalidade, entre outros).
- Inicie ou dê continuidade ao trabalho com um **psicólogo especializado em psicologia do desporto e da performance**, no sentido de **potenciar as suas competências pessoais e de liderança**.



O **DESAFIO** que, de facto, se impõe no momento:

**ACEITAR** a “parede” e encontrar **SOLUÇÕES** para a ultrapassar, **reforçando as competências de Resiliência e Liderança**.

Bom Trabalho!

#### 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