

Resiliência e saúde mental em atletas de diferentes níveis

*Leonardo Cavalheiro Scarpato,
Alexandre Slowetzky Amaro,
Paula Teixeira Fernandes*

Resumo

Este estudo investigou a resiliência como fator de proteção à saúde mental de atletas durante a pandemia COVID-19. Foram avaliados 129 atletas [Homem = 71(55%), Mulher = 58(45%)] de ambos os sexos (Idade = 30; DP = 12,88 anos) por meio do questionário de caracterização, escala de resiliência, inventário de ansiedade de Beck e escala de estresse de LIPP. Os resultados mostram que mulheres alcançaram maiores escores de sintomas de ansiedade ($\chi^2 = 13,8$; $p = 0,002$) e estresse ($\chi^2 = 20,8$; $p = 0,001$) que os homens. Resiliência psicológica, sintomas de ansiedade e estresse diferiram entre atletas de diferentes perfis e níveis de desempenho. A resiliência psicológica previu 56% da variância da ansiedade em paratletas ($p < 0,05$), 18% em atletas-amadores ($p < 0,01$) e 23% em atletas universitários ($p < 0,001$). Na variável sintomas de estresse, a resiliência psicológica previu 49% da variância em paratletas ($p < 0,05$), 32% em atletas profissionais ($p < 0,001$) e 17% nos universitários ($p < 0,01$). Os resultados deste estudo reforçam a importância da resiliência psicológica sob a saúde mental de atletas. Este estudo investigou a resiliência como fator de proteção à saúde mental de atletas durante a pandemia COVID-19. Foram avaliados 129 atletas (Idade=30, DP=12,88 anos) por meio do questionário de caracterização, escala de resiliência, inventário de ansiedade de Beck e escala de estresse de LIPP. Os resultados mostram que mulheres alcançaram maiores escores de sintomas de ansiedade ($p = 0,002$) e estresse ($p = 0,001$) que os homens. Resiliência, sintomas de ansiedade e estresse variam entre atletas de diferentes perfis e níveis de desempenho, com os atletas profissionais e de nível internacional alcançando maiores escores de resiliência e menores de sintomas de ansiedade e estresse. A resiliência previu 56% da variância nos paratletas ($p < 0,05$), 18% nos atletas-amadores ($p < 0,01$) e 23% nos atletas universitários ($p < 0,001$) nos sintomas de ansiedade e, 49% da variância nos paratletas ($p < 0,05$), 32% nos profissionais ($p < 0,001$) e 17% nos universitários ($p < 0,01$) nos sintomas de estresse. Nossos achados mostram que as mulheres constituem o principal grupo de risco e a resiliência é um importante fator de proteção à saúde mental entre atletas.

Palavras-chave: resiliência psicológica, ansiedade, estresse, pandemia, Psicologia do Esporte.

Resilience and mental health in athletes from different levels

Leonardo Cavalheiro Scarpato, Alexandre Slowetzky Amaro, Paula Teixeira Fernandes

Abstract

This study investigated resilience as a protective factor for the mental health of athletes during the COVID 19 pandemic. 129 athletes of both genders were evaluated (Mage = 30, SD = 12,88 years), using the characterization questionnaire, resilience scale, Beck inventory of anxiety and LIPP stress scale. Results show that women achieved higher scores for symptoms of anxiety ($\chi^2 = 13,8$; $p = 0,002$) and stress ($\chi^2 = 20,8$; $p = 0,001$) than men. Psychological resilience, anxiety and stress symptoms vary among athletes' profile and performance levels. The professional and international athletes achieving higher resilience scores and lower anxiety and stress symptoms. The psychological resilience predicted 56% of the variance in parathletes ($p < 0,05$), 18% in amateur athletes ($p < 0,01$) and 23% in college athletes ($p < 0,001$). In the anxiety symptoms, psychological resilience predicted 49% of the variance in parathletes ($p < 0,05$), 32% in professionals ($p < 0,001$) and 17% in college students ($p < 0,01$). The findings show that psychological resilience is an important protective factor against mental health among athletes.

Keywords: Resilience, Anxiety, Stress, Pandemic, Sport Psychology.

Resumen

Resiliencia y salud mental en deportistas de diferentes niveles

Leonardo Cavalheiro Scarpato, Alexandre Slowetzky Amaro, Paula Teixeira Fernandes

Este estudio investigó la resiliencia como factor protector para la salud mental de los deportistas durante la pandemia del COVID 19. Se evaluaron 129 deportistas (Mage = 30, SD = 12,88 años) mediante el cuestionario de caracterización, escala de resiliencia, inventario de ansiedad de Beck y escala de estrés LIPP. Los resultados muestran que las mujeres lograron puntuaciones más altas para los síntomas de ansiedad ($\chi^2 = 13,8$; $p = 0,002$) y estrés ($\chi^2 = 20,8$; $p = 0,001$) que los hombres. La resiliencia psicológica predijo el 56% de la varianza en los paratletas ($p < 0,05$), el 18% en los atletas aficionados ($p < 0,01$) y el 23% en los atletas universitarios ($p < 0,001$) en los síntomas de ansiedad y el 49% en la varianza en los paratletas ($p < 0,05$), 32% en profesionales ($p < 0,001$) y 17% en estudiantes universitarios ($p < 0,01$) en síntomas de estrés. Los resultados de este estudio refuerzan la importancia de la resiliencia psicológica en la salud mental de los deportistas.

Palabras-clave: Resiliencia, Ansiedad, Estrés, Pandemia, Psicología del Deporte.

Introdução

As medidas adotadas em todo o mundo para conter o avanço da COVID-19 - isolamento, distanciamento social, fechamento dos comércios e suspensão de eventos culturais e esportivos (WHO, 2020) - produziram importante impacto na vida das pessoas (Costa, Costa, Barbosa Filho, Bandeira & Siqueira, 2020; Mosheva et al., 2020). No esporte, estas medidas resultaram na suspensão das competições, como os Jogos Olímpicos de Tóquio (COI, 2020) e na suspensão dos treinamentos (Crochemore-Silva et al., 2020). As incertezas sobre o futuro da carreira esportiva produziram importante aumento nos sintomas de ansiedade e estresse nos atletas (Economou, Glascock, Louie, Poliakova, & Zuckerman, 2021; Esteves et al., 2021; Soares, Leite, Guilherme, Rezende, & Pussieldi, 2021).

A ansiedade é descrita como um comportamento natural humano e representa o estado de humor associado à preparação de resposta a um evento futuro potencialmente nocivo (Barlow, 2002). É considerada um comportamento importante para a preservação da saúde física e mental (Craske et al., 2009). Entretanto, quando a ansiedade interfere na capacidade do indivíduo de interagir adequadamente com o ambiente e as pessoas, este pode constituir-se de um transtorno de ansiedade (DSM-V, 2014).

No contexto esportivo, a literatura científica tem mostrado grande variação na percepção da ansiedade entre atletas. No estudo conduzido por Esteves et al., (2021) com atletas, técnicos e preparadores físicos de equipes de futebol, foi observado que os homens apresentaram mais sintomas de ansiedade traço e estado, comparados às mulheres. Entretanto, no estudo de Correia e Rosado (2019) as atletas mulheres apresentaram maior escore de sintoma de ansiedade geral que os homens. O mesmo estudo ainda revelou que atletas de modalidades individuais alcançaram maior escore de ansiedade que atletas de modalidades coletivas (Correia & Rosado, 2019). Interessantemente, o estudo conduzido por Soares et al. (2021), não identificou diferenças estatisticamente significativas na ansiedade de traço e estado entre atletas de modalidade individuais e coletivas, porém constatou que mais de 90% dos participantes da pesquisa tinham alta prevalência de sintomas de ansiedade entre média e alta. O estudo de revisão sistemática e metanálise conduzido por Rice et al., (2019), revelou que atletas de alto rendimento e atletas com mais experiência (anos de prática) tendiam a apresentar menores escores de sintomas de ansiedade, quando comparados a atletas iniciantes e menor tempo de experiência. O mesmo estudo também revelou que as atletas mulheres apresentavam maiores escores de sintomas de ansiedade que os homens (Rice et al., 2019).

As evidências sugerem que um agente ansiolítico poderá ser sentido de forma diferente entre atletas, variando em função do nível de expertise esportiva do atleta, pelo contexto e pelo agente estressor (Rice et al., 2016). No esporte, o atleta é induzido de forma deliberada e sistemática a situações de estresse físico e psicológico com o objetivo de produzir adaptações orgânicas e psíquicas que o levam a alcançar o máximo do seu desempenho esportivo (Howells & Fletcher, 2015).

Durante a pandemia COVID-19, Di Fronso et al. (2020) conduziram um estudo que investigou a percepção de estresse e o estado biopsicossocial de 1132 atletas italianos. Os resultados revelaram aumento na percepção de estresse e disfunção biopsicossocial, tanto entre atletas experientes como em

novatos, sendo que as mulheres e os novatos constituíram grupo mais vulnerável às adaptações de combate à pandemia.

Makarowski et al. (2020) em um estudo multicêntrico, investigaram a tensão emocional, estresse externo e estresse intrapsíquico, antes e durante a pandemia da COVID-19, de atletas de artes marciais da Polônia, Romênia e Eslováquia. Diferente da hipótese levantada pelos pesquisadores, atletas da Polônia e Romênia apresentaram níveis mais elevados no período pré-pandemia em todas as variáveis. Neste mesmo estudo, ao avaliarem atletas de modalidades não márcias, os pesquisadores também encontraram níveis mais elevados no período pré pandemia nas três variáveis investigadas.

Evidências científicas reforçam a noção de que fatores contextuais afetam o estado mental e emocional do atleta, que responderá ao estímulo com base na sua capacidade e habilidade de enfrentar e resistir ao evento estressor (di Fronso et al., 2020; Esteves et al., 2021; Makarowski et al., 2020). Embora as pesquisas sobre a resiliência humana se estendam por mais de 3 décadas (Wagnild & Young, 1993), a elaboração de constructos teóricos específicos para o contexto esportivo são recentes. Dois importantes constructos elaborados sobre a resiliência no esporte são o Modelo Conceitual de Resiliência, elaborado por Galli e Vealey (2008) e a Teoria Fundamentada da Resiliência Psicológica, elaborado por Fletcher e Sarkar (2012).

Estudo de revisão sistemática conduzido por Bicalho, Melo e Noce (2020), revelou que o modelo de Fletcher e Sarkar (2012) tem sido extensivamente empregado no estudo da resiliência. Sua principal contribuição para o estudo da resiliência é considerar as características psicológicas e a metacognição do atleta sobre o contexto no qual o evento estressor ocorre (Bicalho & Noce, 2019). Segundo Fletcher e Sarkar (2012, p.672) a resiliência é compreendida como “processos mentais e do comportamento na promoção de bens pessoais e na proteção de um indivíduo do potencial efeito negativo dos estressores”.

Ainda que a etiologia da palavra resiliência descreva o fenômeno pelo qual um corpo retorna à sua condição inicial após ser deformado por um agente estressor, no campo da psicologia da resiliência, é esperado que a exposição sistemática ao estressor produza adaptações orgânicas e psicológicas que possibilitem ao atleta manter seu desempenho esportivo mesmo sobre pressão (Fletcher & Sarkar, 2012). Neste sentido, é altamente recomendado a elaboração de programas de treinamento multidisciplinar, dinâmico e personalizado para o desenvolvimento da resiliência no atleta e/ou equipe (Den Hartigh et al., 2022).

Assumindo que o ambiente de prática, o nível de desempenho e a experiência pessoal compõem parte da matéria pelo qual a resiliência se constitui, é esperado que atletas de diferentes perfis e níveis de desempenho percebam e respondam ao evento estressor, como a pandemia da COVID-19, de formas distintas (Cosma et al., 2020; Felix-Mena et al., 2021).

Identificar os sintomas de ansiedade e estresse entre atletas de diferentes níveis de desempenho e sua associação com a resiliência durante a pandemia da COVID-19 pode corroborar com a literatura corrente sobre a importância da resiliência na saúde mental de atletas (Cevada et al., 2012). O objetivo do presente estudo foi descrever e analisar a associação entre resiliência psicológica, ansiedade e estresse entre atletas de diferentes níveis de prática e de desempenho e, analisar a resiliência como preditora dos sintomas de ansiedade e estresse.

Métodos

Amostra

A amostra foi composta por 129 atletas (Mulheres = 58, Homens = 71) maiores de 18 anos de idade ($M=30$; $DP=12,88$ anos), de 24 modalidades esportivas (Atletismo = 24; Badminton = 6; Basquetebol = 11; Canoagem (Slalom) = 1; Cheerleaders = 4; Ciclismo (Mountain) = 3; Criquele = 1; Crossfit = 1; Esgrima = 1; Futebol = 6; Futsal = 10; Halterofilismo = 1; Handebol = 4; Jiu-Jitsu = 3; Lutas = 1; Natação = 5; Tênis = 2; Triatlo = 19; Voleibol de quadra = 24; Xadrez = 2), de diferentes perfis (Atletas universitários = 43, Atletas profissionais = 43; Paratletas = 8 e; Atletas Amadores = 35) e níveis de desempenho esportivo (estadual = 58; nacional = 33; internacional = 38). A amostra foi constituída de formada não probabilisticamente.

Instrumentos

Para coletar informações gerais dos participantes foi elaborado pelos pesquisadores deste estudo o Questionário de Caracterização da Amostra (QCA). Foram levantadas informações como sexo, idade, modalidade esportiva, perfil do atleta (profissional, universitário, paratleta e amador) e nível de desempenho (estadual, nacional e internacional).

Para avaliar os sintomas de ansiedade, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) Desenvolvido por Beck, Epstein, Brown e Steer (1988), traduzido e adaptado para o português por Cunha (2001) e adaptado para o esporte por Bartholomeu et al. (2010). É composto por 21 itens que avaliam os sintomas de ansiedade. Para a avaliação, o participante é instruído a responder sobre a presença de sintomas de ansiedade percebidos na última semana, em uma escala Likert de quatro pontos (0 a 3), sendo "0" ausente, "1" suave, "2" moderado e "3" severo. A partir da somatória dos pontos, classificamos as respostas em: 0 a 10 pontos, sintomas mínimos de ansiedade; 11 a 19 pontos, sintomas leves; 20 a 30 pontos, sintomas moderados e; acima de 31 pontos, sintomas graves. O teste de alpha de Cronbach mostrou que o BAI apresenta satisfatória consistência interna dos itens ($\alpha = 0,898$).

Para avaliar a resiliência foi utilizado a Escala de Resiliência (ER) (Wagnild & Young, 1993). Traduzida e adaptada para o português por Pesce et al. (2005), a ER avalia os níveis de adaptação psicossocial em relação aos eventos de vida. É constituída por 25 itens em escala Likert de sete pontos (1 a 7), sendo "1" para discordo totalmente e "7" para concordo totalmente. O escore total pode variar de 25 a 175 pontos, sendo que os valores altos indicam maior resiliência, sendo: menor que 125 pontos, baixa resiliência; entre 125 a 145 pontos, moderada resiliência e; maior que 145 pontos, alto resiliência. O teste de alpha de Cronbach mostrou que o ER possui satisfatória consistência interna dos itens ($\alpha = 0,883$). Apesar do ER não ter sido construído para investigar especificamente a resiliência em atletas e pela instabilidade fatorial apresentada em um estudo com atletas judocas (Garcia et al., 2014), sua escolha para este estudo levou em consideração o fato da escala ser uma das mais utilizadas no esporte (Bicalho et al., 2022), pela variabilidade amostral investigada – atletas de diferentes níveis de desempenho esportivo – e por atletas e não-atletas estarem compartilhando da mesma fonte estressora durante o período da coleta, o lockdown.

Para avaliar o estresse foi utilizada a Escala de Estresse de Lipp para adultos (ISSL). Elaborada e validada por Lipp (2000), é formada por três quadros relacionados às fases do estresse: 1. composto por 15 itens e é referente à fase de alerta experimentada nas últimas 24 horas; 2. composto de 15 itens e é referente à fase de resistência e quase exaustão experimentados na última semana; 3. refere-se à fase de exaustão e é composto de 23 itens experimentados no último mês. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas. Neste estudo, a presença de estresse foi determinada seguindo o critério de classificação recomendada pelos autores, sendo: somatória dos pontos do quadro 1 igual ou maior a 6 pontos ou; somatória dos pontos do quadro 2 maior ou igual a 3 pontos ou; somatória dos pontos do quadro 3 maior ou igual a 8 pontos. O teste de alpha de Cronbach mostra que o ISSL apresenta satisfatório índice de consistência interna ($\alpha = 0,9$) (Rossetti et al., 2008).

Procedimentos

Esta pesquisa teve caráter descritivo, transversal e empregou método quantitativo de análise. A pesquisa foi realizada de maneira on-line com os inventários adaptados para a plataforma eletrônica Google Forms.

Após a aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unicamp (CAAE: 32619320.1.0000.5404, parecer: 4.386.362), a coleta dos dados foi realizada empregando o método bola de neve (Vinuto, 2014). O link eletrônico do Google Forms contendo os instrumentos foi compartilhado nas mídias sociais (WhatsApp, Instagram e Facebook) do grupo de pesquisa e de seus membros. A pesquisa teve início no mês de outubro de 2020 e foi encerrada após 60 dias. Na sequência, os dados foram transferidos para um computador pessoal para tabulação e análise.

Análise de Dados

Para descrição dos dados foi realizada a estatística descritiva e o teste de normalidade de Shapiro-Wilk usado para testar a distribuição dos dados. Para testar a consistência interna dos constructos de cada inventário foi utilizado o Alpha de Cronbach (α). A associação entre as variáveis categóricas foi testada usando teste exato de Fisher e o do resíduo ajustado padronizado ($> 2,0$) foi apresentado para identificar os valores discrepantes de observações. Como as variáveis independentes não atenderam aos pressupostos de normalidades (Shapiro-Wilk, $p < 0,001$), foram utilizados os métodos não-paramétricos de análise. O Teste de Spearman foi empregado para testar a associação entre as variáveis contínuas. Diferenças entre os grupos foi testado por meio dos testes não-paramétricos de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis com o post hoc de Bonferroni, quando apropriado. O tamanho do efeito de Cohen (d) (franco = 0,2; médio = 0,5; forte = 0,8) e Rank, rb (pequeno = 0,1; médio = 0,3; grande = 0,5) serão apresentados quando apropriado e o nível de significância foi aceito quando o valor de p foi menor/igual a 5% (Sullivan & Feinn, 2012).

Resultados

A Tabela 1 apresenta os dados da caracterização da amostra e o resultado das análises das variáveis independentes sexo, nível do atleta e nível de desempenho e as variáveis dependentes resiliência, ansiedade e estresse.

Teste de normalidade de Shapiro-Wilk mostrou que todas as variáveis contínuas investigadas (idade, resiliência, ansiedade e estresse) não apresentavam distribuição normal ($p < 0,001$). No presente estudo foi observado que os homens eram mais velhos ($U = 2499,5$; $p = 0,037$; $r_b = 0,214$) e apresentaram menos sintomas de ansiedade ($U = 1392$; $p = 0,002$; $r_b = 0,324$) e estresse ($U = 1128$; $p = 0,001$; $r_b = 0,452$) quando comparados às mulheres.

Tabela 1. Comparação entre sexo, perfil e nível de desempenho das variáveis resiliência, sintomas de ansiedade e estresse

	N=129 (%)	Idade (anos)		Resiliência		Ansiedade		Estresse	
		Md (Q1-Q3)	<i>p</i>	Md (Q1-Q3)	<i>p</i>	Md (Q1-Q3)	<i>p</i>	Md (Q1-Q3)	<i>p</i>
Sexo									
Homem	71 (55)	29,0 (21,5-44,0)	0,037	139,0 (126,0-148,5)	0,362	5,0 (2,5-11,0)	0,002	1,0 (0-4,5)	< 0,001
Mulher	58 (45)	23,0 (21,0-27,0)		136,0 (125,5-146,0)		11,5 (4,2-20,7)		6,0 (2,0-9,7)	
Atleta									
Profissional	43 (33)	24,0 (20,0-31,0) ^a	< 0,001	141,0 (134,0-149,0) ^b	0,007	7,0 (3,0-12,5)	0,399	2,0 (0,0-6,5)	0,302
Universitário	43 (33)	22,0 (21,0-23,5) ^a		134,0 (119,0-143,5) ^b		9,0 (4,5-19,5)		5,0 (0,0-10,5)	
Paratleta	8 (6)	30,5 (25,0-36,2)		125,0 (115,7-135,2) ^b		8,0 (4,5-25,2)		4,0 (1,7-8,7)	
Amador	35 (28)	45,0 (32,5-53,0) ^a		139,0 (127,5-148,0)		8,0 (2,0-15,0)		3,0 (1,0-5,0)	
Nível									
Estadual	58 (45)	23,5 (21,0-42,0)	0,151	134,5 (119,2-143,0) ^c	0,002	10,0 (4,0-20,0) ^d	0,027	4,5 (1,0-9,0)	0,063
Nacional	33 (26)	23,0 (20,0-29,0)		139,0 (124,0-143,0) ^c		8,0 (3,0-18,0)		3,0 (0,0-8,0)	
Internacional	38 (30)	27,5 (21,2-41,7)		145,0 (134,0-150,7) ^c		4,5 (2,2-10,5) ^d		1,0 (0,2-5,5)	

Nota. ^a, Amador > Atleta profissional e Estudante atleta; ^b, Atleta profissional > Paratleta e Estudante atleta; ^c, Internacional > Nacional e Estadual; ^d, Estadual > Internacional

Ao analisar o perfil do atleta (Tabela 1), diferenças estatisticamente significativas foram constatadas na variável idade ($H(3) = 42,491$; $p < 0,001$), sendo os atletas amadores mais velhos que os profissionais ($p = 0,001$; $d = -1,14$) e universitários ($p = 0,001$; $d = -1,99$). Na variável resiliência, os atletas profissionais apresentaram maior escore do que os paratletas ($p = 0,031$; $d = 1,36$) e os universitários ($p = 0,025$; $d = -0,63$).

Na variável nível de desempenho, atletas de nível internacional apresentaram maior escore de resiliência do que aqueles de nível estadual ($p < 0,001$; $d = 0,78$) e nacional ($p = 0,019$; $d = -0,77$). A variável ansiedade também diferiu entre os grupos ($H(2) = 7,249$; $p = 0,027$), com os atletas de nível estadual apresentando maior sintomas de ansiedade do que os internacionais ($p = 0,005$; $d = 0,66$).

A Tabela 2 apresenta o resultado das variáveis sintomas de ansiedade e estresse categorizados. O resíduo ajustado padronizado mostrou que as mulheres apresentaram maior associação com sintomas moderados de ansiedade ($rap=2,7$) e de estresse ($rap=4,6$). Paratletas apresentaram maior associação com sintomas graves de ansiedade ($rap=4,4$) e atletas de nível internacional apresentavam maior associação com níveis mínimos de sintomas de ansiedade ($rap=2,1$).

Tabela 2. Tabela de associação entre sexo, perfil e nível de desempenho com sintomas de ansiedade e estresse

		Ansiedade					Estresse		
		Mínimo	Leve	Moderado	Grave		Não	Sim	
Sexo									
Homem	n (%)	55(77,5)	10(14,1)	6(8,5)	0	$\chi^2 = 13,782$ p = 0,003	59(83,1)	12(16,9)	$\chi^2 = 20,804$ p < 0,001
	rap	3,3	-0,7	-2,7	-1,9		4,6	-4,6	
Mulher	n (%)	29(50)	11(19)	15(25,9)	3(5,2)		26(44,8)	32(55,2)	
	rap	-3,3	0,7	2,7	1,9		-4,6	4,6	
Atleta									
Profissional	n (%)	29(67,4)	9(20,9)	5(11,6)	0(0)	$\chi^2 = 24,052$ p = 0,004	29(67,4)	14(32,6)	$\chi^2 = 7,165$ p = 0,067
	rap	0,4	1	-1	-1,2		0,3	-0,3	
Universitário	n (%)	25(58,1)	7(16,3)	10(23,3)	1(2,3)		25(58,1)	18(41,9)	
	rap	-1,2	0	1,5	0		-1,3	1,3	
Paratleta	n (%)	5(62,5)	0(0)	1(12,5)	2(25)	3(37,5)	5(62,5)		
	rap	-0,2	-1,3	-0,3	4,4	-1,7	1,7		
Amador	n (%)	25(71,4)	5(14,3)	5(14,3)	0(0)	28(80)	7(20)		
	rap	0,9	-0,4	-0,4	-1,1	2,1	-2,1		
Nível									
Estadual	n (%)	32(55,2)	10(17,2)	13(22,4)	3(5,2)	$\chi^2 = 12,354$ p = 0,055	37(63,8)	21(36,2)	$\chi^2 = 0,639$ p = 0,727
	rap	-2,1	0,3	1,7	1,9		-0,5	0,5	
Nacional	n (%)	22(66,7)	4(12,1)	7(21,2)	0(0)		21(63,6)	12(36,4)	
	rap	0,2	-0,7	0,9	-1		-0,3	0,3	
Internacional	n (%)	30(78,9)	7(18,4)	1(2,6)	0(0)	27(71,1)	11(28,9)		
	rap	2,1	0,4	-2,7	-1,1	0,8	-0,8		

Legenda: n, número, rap, Resíduo ajustado padronizado; χ^2 , qui-quadrado

A Tabela 3 apresenta o resultado da variável resiliência categorizada. Atletas profissionais apresentaram maior associação com alta resiliência (rap=2,6) e atletas universitários apresentaram maior associação com baixa resiliência (rap=2,1). Quando avaliado o nível de desempenho, atletas estaduais apresentaram maior associação com baixa resiliência (rap=2,5) e atletas internacionais apresentaram maior associação com alta resiliência (rap=3,3).

Tabela 3. Tabela de associação entre sexo, perfil e nível de desempenho com resiliência

		Resiliência				
		Baixo	Moderado	Alto		
Sexo						
Homem	n (%)	18(25,4)	31(43,7)	22(31)	$\chi^2 = 0,188$ $p = 0,91$	
	rap	-0,1	-0,3	0,4		
Mulher	n (%)	15(25,9)	27(46,6)	16(27,6)		
	rap	0,1	0,3	-0,4		
Atleta						
Profissional	n (%)	5(11,6)	19(44,2)	19(44,2)		$\chi^2 = 14,35$ $p = 0,026$
	rap	-2,6	-0,1	2,6		
Universitário	n (%)	16(37,2)	18(41,9)	9(20,9)		
	rap	2,1	-0,5	-1,5		
Paratleta	n (%)	4(50)	4(50)	0(0)		
	rap	1,6	0,3	-1,9		
Amador	n (%)	8(22,9)	17(48,6)	10(28,6)		
	rap	-0,4	0,5	0,1		
Nível						
Estadual	n (%)	21(36,2)	24(41,4)	13(22,4)	$\chi^2 = 17,306$ $p = 0,002$	
	rap	2,5	-0,7	-1,6		
Nacional	n (%)	10(30,3)	17(44,7)	6(18,2)		
	rap	0,7	0,9	-1,6		
Internacional	n (%)	2(5,3)	17(44,7)	19(50)		
	rap	-3,4	0	3,3		

Legenda: n, número, rap, Resíduo ajustado padronizado; χ^2 , qui-quadrado

Na análise de correlação (TABELA 4) a resiliência apresentou correlação negativa e fraca ($p < 0,001$) com sintomas de ansiedade ($\rho = -0,423$) e estresse ($\rho = -0,391$) e, ansiedade e estresse apresentaram correlação positiva e média ($\rho = 0,677$). A análise de regressão linear mostrou que a resiliência previu significativamente a variância do sintoma de ansiedade entre atletas universitários (23%), paratletas (56%) e amadores (18%). Na variável sintomas de estresse, a resiliência previu significativamente a variância entre atletas profissionais (32%), universitários (17%) e amadores (49%). Os valores do beta encontrados foram negativos, indicando o efeito supressor da resiliência sobre os sintomas de ansiedade e estresse.

Tabela 4. Teste de associação entre as variáveis idade, resiliência e sintomas de ansiedade e estresse

Variáveis	Idade	Resiliência	Ansiedade	Estresse
Idade	—			
Resiliência	0,241**	—		
Ansiedade	-0,253**	-0,423**	—	
Estresse	-0,248**	-0,391**	0,677**	—

Legenda: ** $p < 0,01$

Tabela 5. Resiliência como fator de proteção de sintomas de ansiedade e estresse entre atletas

Atleta	Ansiedade				Estresse			
	R ² Aju.	β	<i>t</i>	95% IC Inf-Sup	R ² Aju.	β	<i>t</i>	95% IC Inf, Sup
Profissional	0,007	-0,176	-1,144	-0,294-0,081	0,317	-0,577	-4,523***	-0,300--0,115
Universitário	0,226	-0,495	-3,644***	-0,400--0,115	0,171	-0,437	-3,109**	-0,226--0,048
Paratleta	0,560	-0,789	-3,149*	-1,404--0,176	0,491	-0,751	-2,783*	-0,742--0,048
Amador	0,177	-0,449	-2,883**	-0,398--0,690	0,076	-0,321	-1,945	-0,177-0,004

Legenda: Inf, limite inferior; Sup, limite superior; R² Aju, Coeficiente de determinação ajustado; * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Discussão

Os resultados do presente estudo vão ao encontro da literatura corrente mostrando diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, com as mulheres apresentando sintomas de ansiedade e estresse mais elevados que os homens (Correia & Rosado, 2019; Esteves et al., 2021). Estudo de revisão sistemática e meta análise conduzido por Rice et al. (2019) encontrou que angústia, insatisfação com a carreira esportiva e o risco de lesão são os principais fatores associados a ansiedade em atletas mulheres. O pensamento ruminativo, definido pela persistência de pensamentos, emoções, de caráter negativo, por tempo prolongado e característico da psique feminina, têm sido atribuído como responsável pelos níveis elevados de ansiedade, estresse e depressão em mulheres (Eaton et al., 2012).

As pesquisas sobre a resiliência no esporte revelam padrões distintos entre atletas de diferentes níveis de desempenho. O estudo conduzido por Fernández et al. (2019) com 444 atletas de modalidades de combate, categorizados como baixo, intermediário e alto nível de desempenho, encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, sendo que os atletas de alto nível apresentaram escore menor de ansiedade que seu pares de nível intermediário e baixo. Na pesquisa de Tutte-Vallarino et al. (2022) com atletas da equipe nacional do Uruguai que representou o país nos jogos Pan-Americanos, foi observado que a resiliência foi um importante fator de proteção contra o Burnout. Preocupados com a saúde mental dos estudantes-atletas chineses, Lyu et al. (2022) conduziram um estudo com 599 participantes.

Os resultados mostraram que os estudantes-atletas mais resilientes apresentavam menor sintoma de ansiedade e depressão. Já o estudo de Nascimento Jr et al. (2020), investigou o papel da resiliência sobre a motivação. 64 paratletas da região norte nordeste do Brasileiros participaram da pesquisa. A pesquisa revelou que a resiliência previu significativamente a motivação autônoma e os fatores regulação introjetada e externa, relacionados à motivação controlada. O presente estudo reforça esses achados e ampliar as discussões sobre a importância da resiliência para o desempenho esportivo e a saúde mental do atleta.

Com a suspensão dos treinos e competições esportivas em decorrência do lockdown da COVID-19, foi hipotetizado que atletas, em especial, de alto rendimento, apresentassem níveis mais altos de ansiedade e estresse pela impossibilidade e incertezas de continuidade da sua atividade profissional, como observado nos estudos de Ozen et al. (2020) e Salles et al. (2022). Entretanto, essa hipótese não foi confirmada. Atletas profissionais e de nível internacional apresentaram os menores níveis de ansiedade e estresse que seus pares universitários, paratletas e amadores. Interessantemente, a análise de regressão mostrou que a resiliência não previu a ansiedade de atletas profissional e o estresse de atletas amadores. O resultado sugere que outros fatores possam contribuir no controle da ansiedade em atletas profissional.

O estudo Tutte-Vallarino et al. (2022) com atletas da seleção Uruguia mostrou que, além da resiliência, o otimismo também foi um importante preditor do burnout entre os atletas. Assumindo correlação positiva entre resiliência e otimismo pode-se hipotetizar que os atletas profissionais e de nível internacional também apresentem alto nível de otimismo. A crença de que a pandemia logo seria superada e os treinos e competições logo

retornariam explicaria no menor escore de sintomas de ansiedade observado neste estudo (Ortín-Montero et al., 2018; Scheier & Carver, 1987). Ainda, o coping, descrito como processo cognitivo utilizado pelo indivíduo para lidar com um evento estressor (Lazarus & Folkman, 1984), também por ter significativo impacto na ansiedade do atleta de alto desempenho, uma vez que, estudos mostram associação positiva entre nível de desempenho esportivo e coping (Fortes et al., 2020; Freitas-Junior et al., 2021).

A despeito das contribuições do presente estudo para as discussões sobre a saúde mental de atletas durante a pandemia COVID-19, existem algumas limitações que precisam ser colocadas. O limitado número amostral, em especial do grupo de paratletas, restringiu a possibilidade de generalização dos resultados e análise mais apropriada dos sintomas de ansiedade, estresse e resiliência. Como a coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro e dezembro de 2020, aproximadamente 8 meses após o início do lockdown, é possível que os atletas já estivessem extenuados com a suspensão das atividades e tiveram pouco interesse em participar da pesquisa. Por fim, a escolha da ER para este estudo se baseou na diversidade de características da amostra investigada – sexo e níveis de desempenho esportivo – e no contexto em que a pesquisa foi realizada quando as atividades esportivas estavam suspensão. Entretanto, apesar da popularidade da ER, carga fatorial insatisfatória (Garcia et al., 2014) e a ausência de especificidade para o contexto esportivo podem limitar a interpretação dos resultados (Bicalho et al., 2022).

Os achados do presente estudo são particularmente relevantes pois reforçam a importância da atenção especializada para atletas de diferentes sexos e nível de desempenho esportivo. Neste sentido, destaca-se o trabalho multidisciplinar, em especial do psicólogo do esporte, para garantir o desenvolvimento e a saúde mental do atleta de qualquer nível de desempenho e contexto esportivo. Ainda, (Bicalho et al., 2020; Den Hartigh et al., 2022).

O objetivo do presente estudo foi descrever e analisar a resiliência e os sintomas de ansiedade e estresse entre atletas de diferentes perfis e níveis de desempenho esportivo durante a pandemia COVID-19. Além disso, analisamos se a resiliência teria efeito supressor sobre os sintomas de ansiedade e estresse.

Considerações finais

O presente estudo mostrou que as mulheres constituíram o principal grupo de risco de doença mental durante a pandemia da COVID-19. Atletas profissionais e de nível internacional apresentaram o maior escore de resiliência que seus pares de nível universitário, paratleta e amador. A resiliência constitui importante fator de proteção contra a ansiedade em atletas universitários, paratletas e amadores, e de estresse para atletas profissionais, universitários e paratletas. A partir destes resultados, reforça-se a importância de incorporar ao treinamento atividades que desenvolvam a resiliência e a participação do psicólogo do esporte na elaboração, implementação e avaliação das atividades e no acompanhamento do atleta.

Referências

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. (2nd ed.). Guilford Press.
- Bartholomeu, D., Machado, A. A., Spigato, F., Bartholomeu, L. L., Cozza, H. F. P., & Montiel, J. M. (2018). Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 3(1), 98–114. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v3i1.9294>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties Aaron. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 4–5.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., do Nascimento Junior, J. R. A., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447–455. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>
- Bentes, L. M. N., de Vasconcelos, Â. S. B., & Pires, D. A. (2019). Estratégias de coping em jovens atletas da ginástica rítmica: um estudo seccional. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, 88(1).
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Carson, F., & Polman, R. C. J. (2010). The facilitative nature of avoidance coping within sports injury rehabilitation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 235–240. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00890.x>
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., Dos Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 85–89. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptations to extreme stress. *The American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195–216. <https://doi.org/10.1176/foc.2.3.368>
- COI. (2020). *IOC, IPC, Tokyo 2020 Organising Committee and Tokyo Metropolitan Government announce new dates for the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020 - Olympic News*. 30 de Março de 2020. <https://www.olympic.org/news/ioc-ipc-tokyo-2020-organising-committee-and-tokyo-metropolitan-government-announce-new-dates-for-the-olympic-and-paralympic-games-tokyo-2020>
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1380–1385. <https://doi.org/10.5267/j.dsl.2020.3.003>
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de

- atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1–6.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What Is an Anxiety Disorder? *Depression & Anxiety*, 26, 1066–1085.
- Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., Harter, J., & Pellegrini, D. da C. P. (2020). Physical activity during the COVID-19 pandemic: A population-based cross-sectional study in a city of south Brazil. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(11), 4249–4258. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>
- CUNHA, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas Beck*. Casa do Psicólogo Livraria e Editora.
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Economou, P. J., Glascock, V., Louie, M., Poliakova, P., & Zuckerberg, W. (2021). COVID-19 and its impact on student-athlete depression and anxiety: the return to campus. *The Sport Journal*, 1–13.
- Else, H. (2020). How a torrent of COVID science changed research publishing - in seven charts. In *Nature* (Vol. 588, Issue 7839, p. 553).
<https://doi.org/10.1038/d41586-020-03564-y>
- Esteves, N. S., Brito, M. A. de, Müller, V. T., Brito, C. J., Valenzuela Pérez, D. I., Slimani, M., Bragazzi, N. L., & Miarka, B. (2021). COVID-19 Pandemic Impacts on the Mental Health of Professional Soccer: Comparison of Anxiety Between Genders. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.765914>
- Felix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 47(16), 85–93.
- Feng, Z., & Savani, K. (2020). Covid-19 created a gender gap in perceived work productivity and job satisfaction: implications for dual-career parents working from home. *Gender in Management*, 35(7–8), 719–736. <https://doi.org/10.1108/GM-07-2020-0202>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Kubosch, E. J., Meidl, V., Bretthauer, B., Busch, A., Leonhart, R., Dallmann, P., Wrobel, N., & Hirschmüller, A. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on German Paralympic Athletes. *Sports Orthopaedics and Traumatology*, 37(3), 235–241.
<https://doi.org/10.1016/j.orthtr.2021.07.003>
- Lipp, M. E. N. (1996). *Pesquisas sobre stress no Brasil – saúde, ocupações e*

grupos de riscos. Papyrus.

LIPP, M. E. N. (2000). *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. Casa do Psicólogo.

Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21(2), 229–237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>

Makarowski, R., Piotrowski, A., Predoiu, R., Görner, K., Predoiu, A., Mitrache, G., Malinauskas, R., Bochaver, K., Dovzhik, L., Cherepov, E., Vazne, Z., Vicente-Salar, N., Hamzah, I., Miklósi, M., Kovács, K., & Nikkhah-Farkhani, Z. (2020). Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes – A cross-cultural study. *Archives of Budo*, 16, 161–171.

Moreira, A., de Freitas, C. G., Nakamura, F. Y., & Aoki, M. S. (2010). Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(5), 345–351. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n5p345>

Mosheva, M., Hertz-Palmor, N., Dorman Ilan, S., Matalon, N., Pessach, I. M., Afek, A., Ziv, A., Kreiss, Y., Gross, R., & Gothelf, D. (2020). Anxiety, pandemic-related stress and resilience among physicians during the COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 965–971. <https://doi.org/10.1002/da.23085>

Olive, L. S., Rice, S., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Do Rates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes in Paralympic Sports Differ from Non-Para-Athletes? *Sports Medicine - Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00352-4>

Pesce, R. P., Assis, S. G., Avanci, J. Q., Santos, N. C., Malaquias, J. V., & Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 21(2), 436–448. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2005000200010>

Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczyński, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>

Rossetti, M. O., Ehlers, D. M., Guntert, I. B., Leme, I. F. A. de S., Rabelo, I. S. A., Tosi, S. M. V. D., Pacanaro, S. V., & Barrionuevo, V. L. (2008). Lipp's inventory of symptoms of stress for adults (ISSL) in federal civil servants of São Paulo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 4(2), 108–119. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20080018>

Sahin, M., Sagirkaya, A., Lok, N., Bademli, K., Tav, K. H., & Lok, S. (2017). Evaluation of relationship between resilience and physical activity level of national sports. *Science, Movement and Health*, 17(2, Supplement), 470–474.

Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., de La Vega, R., &

- Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 83–98. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Soares, L. L., Leite, L. B., Guilherme, L. Q., Rezende, L. M. T., & Pussieldi, G. (2021). Anxiety, Sleep Quality and Mood in Elite Athletes During the COVID-19 Pandemic: A Preliminary Study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 1–116. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12276-5>
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guszowska, M. (2021). Strategies for Coping With Stress in Athletes During the COVID-19 Pandemic and Their Predictors. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- Vancini, R. L., Gomes, A. A., de Paula-Oliveira, H., de Lira, C., Rufo-Tavares, W., Andrade, M. S., Sarro, K. J., Sampaio, M. M., Viana, R. B., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Quality of life, depression, anxiety symptoms and mood state of wheelchair athletes and non-athletes: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 10(AUG), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01848>
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 201–218. <https://doi.org/10.20396/tem>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- World Health Organization - WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Sobre o autor

Leonardo Cavalheiro Scarpato

Faculdade de Educação Física, GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas (SP), Brasil

ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-6249-8508>

Alexandre Slowetzky Amaro

Coordenadoria de Esportes e Relações Comunitárias, Universidade Presbiteriana Mackenzie, UPM, São Paulo (SP), Brasil

Faculdade de Educação Física, GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas (SP), Brasil

ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-4801-7106>

Paula Teixeira Fernandes

Faculdade de Educação Física, GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências), Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP, Campinas (SP), Brasil

ORCID. <https://orcid.org/0000-0002-0492-1670>

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Alexandre Slowetzky Amaro

Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Rua Érico Veríssimo, 701, Cidade Universitária, SP, Brasil, CEP: 13083-851

TELEFONE

11 94592-3692

E-MAIL

aleslowetzky@gmail.com