



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUSTAVO PEREIRA DE SOUZA**

**IMPACTO DAS MEDIDAS PREVENTIVAS DO COVID-19 NA ANSIEDADE,  
ESTRESSE E DEPRESSÃO EM ATLETAS DE FUTEBOL**

**CAMPINA GRANDE  
2020**

GUSTAVO PEREIRA DE SOUZA

**IMPACTO DAS MEDIDAS PREVENTIVAS DO COVID-19 NA ANSIEDADE,  
ESTRESSE E DEPRESSÃO EM ATLETAS DE FUTEBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos.

**Coorientadora:** Prof. Me. Marlene Salvina Fernandes da costa.

**CAMPINA GRANDE  
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729i Souza, Gustavo Pereira de.  
Impacto das medidas preventivas do Covid-19 na ansiedade, estresse e depressão em atletas de futebol [manuscrito] / Gustavo Pereira de Souza. - 2020.  
22 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.  
"Orientação : Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."  
1. Covid-19. 2. Pandemia. 3. Futebol. 4. Ansiedade. I.  
Título  
21. ed. CDD 796.33

GUSTAVO PEREIRA DE SOUZA

IMPACTO DAS MEDIDAS PREVENTIVAS DO COVID-19 NA ANSIEDADE,  
ESTRESSE E DEPRESSÃO EM ATLETAS DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

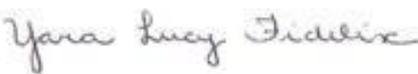
Aprovada em: 04/12/2020.

**BANCA EXAMINADORA**



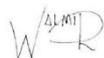
---

Prof. Dr. Waldemir Roberto dos Santos (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Profa. Dra. Yara Lucy Fidelix  
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)



---

Prof. Me. Walmir Romário dos Santos  
Universidade de São Paulo (USP)

A Deus, autor e consumidor da minha vida,  
aos meus pais, pela dedicação, sacrifícios  
e esforços, DEDICO.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização da amostra (média $\pm$ desvio-padrão, mínimo e máximo).....	12
Tabela 2 – Níveis de ansiedade em seus substratos: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autocontrole pré e pós e da escala de depressão, estresse e ansiedade pré e pós .....	12
Tabela 3 – Substratos de ansiedade: ansiedade somática, cognitiva e autocontrole pré e pós e da escala de depressão, estresse e ansiedade pré e pós estratificado por tempo na modalidade .....	13

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

COVID-19	Coronavírus Disease 2019
CSAI-2R	Competitive State Anxiety Inventory –2r
DASS-21	Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse
DP	Desvio Padrão
IMC	Índice de Massa Corporal
IPIE	Instituto de Pesquisa Inteligência Esportiva
IZOF	Teoria da Zona de Funcionamento Ideal Individual
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>08</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>09</b>
<b>2.1</b>	<b>Participantes</b> .....	<b>09</b>
<b>2.2</b>	<b>Procedimentos</b> .....	<b>09</b>
<b>2.3</b>	<b>Instrumentos</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4</b>	<b>Tratamento dos dados</b> .....	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS</b> .....	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO</b> .....	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>16</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>17</b>

## IMPACTO DAS MEDIDAS PREVENTIVAS DO COVID-19 NA ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO EM ATLETAS DE FUTEBOL

### IMPACT OF COVID-19 PREVENTIVE MEASURES ON ANXIETY, STRESS AND DEPRESSION IN FOOTBALL ATHLETES

Gustavo Pereira de Souza<sup>1</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** O estudo buscou analisar os impactos das medidas preventivas do COVID-19 em atletas de futebol no que tange aos transtornos de ansiedade, estresse e depressão. **Metodologia:** Participaram do estudo 24 atletas, voluntário, do sexo masculino, com idade média de  $18,4 \pm 1,4$  anos, jogadores de futebol, com média treinos diários de 2 horas, 5 vezes por semana e que atendessem aos protocolos de segurança do COVID-19. Os atletas responderam aos questionários com a DASS-21 e o CSAI-2R. **Resultado:** Observou-se um aumento significativo na autoconfiança no período pós para o grupo de atletas com mais de 10 anos na modalidade, diferente do grupo com menos tempo na modalidade, que apresentou redução nessa variável. As demais variáveis não apresentaram diferença significativa, porém reduziram no momento pós em relação ao pré. **Conclusão:** A autoconfiança em atletas com maior tempo de prática na modalidade aumentou de maneira significativa durante o período de treinamento pós, considerando o histórico de treinamento.

**Palavras-chave:** COVID-19. Pandemia. Futebol. Ansiedade.

#### ABSTRACT

**Objective:** The study sought to analyze the impacts of the preventive measures of COVID-19 on soccer athletes with regard to anxiety, stress and depression disorders. **Methodology:** Twenty-four male athletes, with a mean age of  $18.4 \pm 1.4$  years, football players, participated in the study, with an average daily training of 2 hours, 5 times a week and who met the safety protocols. of COVID-19. The athletes answered the questionnaires with the DASS-21 and the CSAI-2R. **Result:** There was a significant increase in self-confidence in the post period for the group of athletes with more than 10 years in the sport, different from the group with less time in the sport, which showed a reduction in this variable. The other variables did not show any significant difference, however, they reduced in the post moment in relation to the pre. **Conclusion:** Self-confidence in athletes with longer practice time in the sport increased significantly during the post training period, considering the training history.

**Keywords:** COVID-19. Pandemic. Football. Anxiety.

---

<sup>1</sup> Gustavo Pereira de Souza. Graduando do curso de bacharelado em Educação Física. Endereço eletrônico: eu.gustavopereira@gmail.com.

## 1 INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 houve a contaminação por um vírus, acredita-se que foi na cidade de Wuhan, China, conhecido como *Coronavírus Disease 2019* (COVID19) e que rapidamente se propagou pelos países do Oriente Médio chegando a atingir todo o mundo, devido a sua fácil transmissão (Munster et al., 2020). Em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o surto COVID19 ao patamar de pandemia (Lau et al., 2020), mudando radicalmente a rotina do mundo, que passou a adotar medidas de prevenção e protocolos de segurança para diminuir a disseminação do novo coronavírus e evitar mortes (Escher, 2020; Moura et al., 2020).

Não diferente, os impactos causados pelo COVID-19 atingiu toda comunidade esportiva, incluindo o futebol, que parou as atividades em meados de março de 2020. Os clubes e atletas tiveram que se adaptar a uma nova realidade, buscando maneiras de minimizar os danos causados pelo vírus. Passados quase 3 meses algumas decisões foram tomadas, os campeonatos da França e Holanda foram encerrados da maneira que se estava e o campeonato alemão (*Bundesliga*) retornou com inúmeras limitações (Muñoz e Meyer, 2020; Parnell et al., 2020). No Brasil, todas as competições (estaduais, Copa do Brasil e Campeonato Brasileiro) sofreram interrupção até meados de junho, quando ocorreu a primeira partida após esse hiato esportivo (El Khatib, 2020).

As mudanças na rotina de treino dos atletas podem acarretar em insônia, ansiedade, estresse e até mesmo depressão, atrapalhando seus desempenhos. De acordo com a Teoria da Zona de Funcionamento Ideal Individual (IZOF), emoções negativas afetam o desempenho dos atletas (Nogueira, 2016), e isso pode ser considerada experiência traumática. Esses efeitos negativos acabam por acompanhar os atletas no período pós-pandemia, quando for retomada a rotina (Tingaz, 2020).

Entre os impactos que atingiram os atletas, além do físico, os fatores psicológicos causaram grande preocupação para a comissão técnica, de forma a comprometer a performance e o desempenho dos atletas na volta aos campeonatos. Nesses períodos de pandemia as emoções que vem mais à tona em atletas de elite são a saudade, raiva e ansiedade, certamente resultado da preocupação com o desempenho e a atual situação esportiva (Tingaz, 2020).

Para que houvesse o retorno das atividades de treinamento e posteriormente as competições, foi proposto uma série de recomendações e orientações gerais pelo Instituto de Pesquisa Inteligência Esportiva (IPIE) para estruturar as práticas esportivas diante do cenário atual. Tais orientações foram divididas em 4 cenários: isolamento social, atividades autorizadas, retorno as competições e retomada total, levando em consideração as recomendações da OMS e autoridades públicas da área da saúde (Mezzadri e Schmitt, 2020).

Dessa maneira, estima-se que as medidas preventivas tomadas pelos clubes, em decorrência dos protocolos de combate ao COVID-19, podem ter contribuído de maneira direta no impacto psicológico dos atletas, refletindo no seu cotidiano com o aumento dos níveis de estresse, ansiedade ou até mesmo depressão. Assim, o monitoramento constante dos aspectos psicológicos tornam-se uma estratégia necessária e preventiva nos atletas nessa retomada as atividades (Fernandes et al., 2013).

Diante disso o presente estudo teve como objetivo analisar os impactos das medidas preventivas do COVID-19 em atletas de futebol no que tange aos transtornos de ansiedade, estresse e depressão.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Participantes**

Trata-se de um estudo de corte transversal com abordagem qualitativa (Thomas, Nelson e Silverman, 2012), que avaliou os níveis de ansiedade, estresse e depressão durante a interrupção dos treinamentos dos atletas devido ao COVID-19. A amostra foi composta por 24 atletas de futebol, do sexo masculino ( $18,4 \pm 1,4$  anos), integrantes de um clube de futebol em São Paulo, na categoria sub-20. A seleção da amostra foi de forma não probabilística, por conveniência e adesão. Como critérios de inclusão na pesquisa, os atletas deveriam treinar em média duas horas por dia, com frequência de cinco vezes por semana e estarem com contrato ativo no clube de futebol, além de atenderem os protocolos de volta às atividades previstos pela OMS e autoridades competentes.

### **2.2 Procedimentos**

Os procedimentos adotados no presente estudo atenderam às normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas com seres humanos. O projeto obteve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco, CAE nº 46978515.6.0000.5208.

Após receber autorização da diretoria do clube, os atletas que se enquadraram nos critérios supracitados foram informados sobre os procedimentos aos quais seriam submetidos. A coleta de dados foi realizada por um questionário *on-line* da plataforma *google forms*. Após a explicação da pesquisa, o link foi encaminhado diretamente para os atletas, via aplicativo de comunicação. No primeiro momento, os atletas aceitaram participar da pesquisa, dando o aceite no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), concordando com os termos, garantindo o anonimato e a confidencialidade dos dados. Na sequência, eles responderam a questionamentos sócio-demográficos (nome, data de nascimento, massa, estatura, etnia, escolaridade, tempo de atuação no futebol, posição de jogo, tempo de treino semanal, tempo de treino em alto nível e uso de medicamentos), para caracterização da amostra. Por fim, preencheram a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse – (DASS-21) e a versão brasileira do Questionário de Ansiedade Estado Competitivo (CSAI-2R) modelo proposto por Fernandes et al.<sup>11</sup>. O DASS-21 e o CSAI-2R foram aplicados em dois momentos: durante o período da suspensão e 20 dias após a volta as atividades.

### 2.3 Instrumentos

Para avaliar a ansiedade, estresse e depressão foi utilizada a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) adaptada e validada para o português do Brasil por Vignola (2013). A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo Likert de quatro pontos (0,1,2 e 3). Cada subescala da DASS-21 é composta por sete itens, visando avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão. O indivíduo assinala qual afirmação se aplicou a ele durante a última semana. São quatro possíveis respostas em termos de severidade ou frequência, organizadas na escala de 0 a 3. O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas, ressaltando que os escores obtidos na DASS-21 devem ser obrigatoriamente multiplicados por dois para o cálculo do escore final e aplicação do corte.

A avaliação do estado de ansiedade competitiva foi realizada através da versão brasileira do Questionário de Ansiedade Estado Competitiva (CSAI-2R) (Fernandes et al., 2013). O CSAI-2R é composto por 16 itens que medem três subescalas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. A pontuação para cada subescala é calculada somando as respostas aos itens de cada fator, divididas pelo respectivo número de itens. A dimensão da intensidade do CSAI-2R foi adotada como critério de avaliação da ansiedade competitiva. Isso é fornecido em uma escala Likert de quatro pontos, variando de 1 (nada) a 4 (muito). Quanto maior a pontuação, maior a intensidade da ansiedade competitiva. O CSAI-2R foi validado para atletas brasileiros e mostrou excelentes propriedades psicométricas (Fernandes et al., 2012). Para a presente amostra, foi identificada consistência interna (avaliada pelo alfa de Cronbach) de 0,87, 0,60 e 0,95 para as subescalas de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança, respectivamente.

## **2.4 Tratamento dos dados**

Os dados foram apresentados através de estatística descritiva (média e DP). A normalidade dos dados foi confirmada pelo teste de Shapiro-Wilk, sendo usado testes não paramétricos em todo estudo. A ANOVA de medidas repetidas foi utilizada para determinar as diferenças entre os níveis de ansiedade (somática, cognitiva e autoconfiança), depressão e estresse em dois momentos (pré e pós) da competição. Corrigindo o grau de liberdade pela falta de esfericidade por Greenhouse Geisser. O Post-hoc de Sidak mostrou que não houve diferença entre a ansiedade somática pré e pós. O cálculo do poder estatístico foi realizado a posteriori. Para determinar os substratos de ansiedade, foi realizada uma análise de poder estatístico de Mann-Whitney U nos dois momentos (pré e pós) por tempo na modalidade. Os dados foram analisados por meio dos softwares SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

## **3 RESULTADOS**

Tabela 1. Caracterização da amostra (média  $\pm$  desvio-padrão, mínimo e máximo).

Variáveis	Média $\pm$ DP (n=24)	Min.	Max.
Massa corporal (kg)	74,0 $\pm$ 6,7	64,0	89,0
Estatura (cm)	179 $\pm$ 7,6	164	195
Índice massa corporal (Kg/m <sup>2</sup> )	23,0 $\pm$ 1,6	19,7	25,3
Idade (anos)	18,4 $\pm$ 1,4	16,0	20,0

Conduziu-se o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a distribuição dos dados. Os dados foram apresentados através de estatística descritiva (média e DP), para dados normais e homogêneos, na Tabela 1 é apresentada a caracterização da amostra.

Observou-se que a média de massa corporal dos participantes da amostra foi de 74 $\pm$ 6,7 kg, a estatura média foi de 1,79 $\pm$ 7,6 cm, o IMC médio foi de 23 $\pm$ 1,6 e a idade média foi de 18,4 $\pm$ 1,4 anos.

Tabela 2. Níveis de ansiedade em seus substratos: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autocontrole pré e pós e da escala de depressão, estresse e ansiedade pré e pós

Variáveis	Média $\pm$ DP (n=24)	DP	error (%) p
Ansiedade Somática Pré	9,38 $\pm$ 2,48	0,532	- 1,00 (10,6)
Ansiedade Somática Pós	8,38 $\pm$ 2,06	0,532	0,073
Ansiedade Cognitiva Pré	7,50 $\pm$ 2,82	0,707	-0,79 (10,5)
Ansiedade Cognitiva Pós	6,71 $\pm$ 1,89	0,707	0,274
Autoconfiança Pré	15,46 $\pm$ 4,18	1,404	-0,75 (4,8)
Autoconfiança Pós	14,71 $\pm$ 4,71	1,404	0,598
Depressão Pré	2,54 $\pm$ 3,46	0,663	-0,25 (9,8)
Depressão Pós	2,29 $\pm$ 2,31	0,663	0,709
Estresse Pré	4,67 $\pm$ 3,79	0,840	-0,92 (19,7)
Estresse Pós	3,75 $\pm$ 3,32	0,840	0,287
Ansiedade Pré	1,75 $\pm$ 2,17	0,443	-0,25 (14,2)
Ansiedade Pós	1,50 $\pm$ 2,48	0,443	0,578

A ANOVA de medidas repetidas mostrou não haver diferença significativa da ansiedade somática pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 3,538, p > 0,05$ ); da

ansiedade cognitiva pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 1,254, p > 0,05$ ); da autoconfiança pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 0,285, p > 0,05$ ); da depressão pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 0,142, p > 0,05$ ); do estresse pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 1,190, p > 0,05$ ); e da ansiedade pré e pós nos atletas ( $F(1,00, 23,00) = 0,318, p > 0,05$ ). O Post-hoc de Sidak mostrou que não houve diferença entre as subescalas de ansiedade, depressão e estresse pré e pós.

Tabela 3. Substratos de ansiedade: ansiedade somática, cognitiva e autocontrole pré e pós e da escala de depressão, estresse e ansiedade pré e pós estratificado por tempo na modalidade

Variáveis	Média $\pm$ DP (n=24)	DP error	Tempo Modalidade	Z	Media Rank	Dif (%) p
Ansiedade Somática Pré	9,38 $\pm$ 2,48	0,48	<10 (n=13)	-	13,81	-2,86 (20,70) 0,315
		0,97	> 10 (n=11)	1,005	10,95	
	Pós 8,38 $\pm$ 2,06	0,46	<10 (n=13)	-	13,46	-2,10 (15,60) 0,429
		0,76	> 10 (n=11)	0,791	11,36	
Ansiedade Cognitiva Pré	7,50 $\pm$ 2,82	0,49	<10 (n=13)	-	12,62	-0,26 (20,60) -0,929
		1,14	> 10 (n=11)	0,090	12,36	
	Pós 6,71 $\pm$ 1,89	0,51	<10 (n=13)	-	13,15	-1,33 (10,11) 0,651
		0,60	> 10 (n=11)	0,453	11,82	
Autoconfiança Pré	15,46 $\pm$ 4,18	0,74	<10 (n=13)	-	13,15	-1,42 (10,79) 0,619
		1,63	> 10 (n=11)	0,498	11,73	
	<b>Pós 14,71<math>\pm</math>4,71</b>	<b>1,42</b>	<b>&lt;10 (n=13)</b>	-	<b>9,08</b>	<b>7,47 (45,13)</b> <b>0,009*</b>
		<b>0,80</b>	<b>&gt; 10 (n=11)</b>	<b>2,594</b>	<b>16,55</b>	
Depressão Pré	2,54 $\pm$ 3,46	0,88	<10 (n=13)	-	12,69	-,0,42 (33,09) 0,879
		1,17	> 10 (n=11)	0,153	12,27	
	Pós 2,29 $\pm$ 2,31	0,60	<10 (n=13)	-	13,69	-2,60 (18,99) 0,355
		0,74	> 10 (n=11)	0,925	11,09	
Estresse Pré	4,67 $\pm$ 3,79	0,93	<10 (n=13)	-	13,15	-1,42 (10,79) 0,620
		1,33	> 10 (n=11)	0,495	11,73	
	Pós 3,75 $\pm$ 3,32	1,11	<10 (n=13)	-	13,00	-1,09 (8,38) 0,704
		0,69	> 10 (n=11)	0,380	11,91	
Ansiedade Pré	1,75 $\pm$ 2,17	0,38	<10 (n=13)	-	12,54	-0,09 (7,17) 0,976
		0,86	> 10 (n=11)	0,030	12,45	
	Pós 1,50 $\pm$ 2,48	0,77	<10 (n=13)	-	13,69	-2,60 (18,99) 0,337
		0,64	> 10 (n=11)	0,959	11,09	

Legenda: < 10 = menor que dez anos na modalidade; >10 = maior que dez anos na modalidade

O teste de Mann Whitney mostrou que a ansiedade somática pré e pós ( $U=54,500$  e  $59,000$ ;  $p > 0,05$ ), a ansiedade cognitiva pré e pós ( $U=70,000$  e  $64,000$ ;  $p > 0,05$ ) e a autoconfiança pré ( $U=63,000$   $p > 0,05$ ) não apresentaram diferença significativa, considerando atletas com menos de 10 anos e mais de 10 anos de experiência na modalidade, mas a autoconfiança pós ( $U=27,000$   $p < 0,05$ ) esse substrato apresentou diferença significativa nos escores da subescala de ansiedade. O teste ainda mostrou que a depressão pré e pós ( $U=69,500$  e  $56,000$ ;  $p > 0,05$ ), o estresse pré e pós ( $U=63,000$  e  $65,000$ ;  $p > 0,05$ ) e a ansiedade pré ( $U=71,000$  e  $56,000$   $p > 0,05$ ) não apresentaram diferença significativa, considerando atletas com menos de 10 anos e mais de 10 anos de experiência na modalidade.

#### **4 DISCUSSÃO**

As medidas preventivas do COVID-19 é um fato novo no esporte, assim, os estudos sobre os seus impactos psicológicos em atletas são escassos. De acordo com Pereira et al. (2020) os indivíduos submetidos ao isolamento social estão mais suscetíveis a apresentar transtornos de saúde mental, devido a privação e contenção social, surgindo sintomas de sofrimento psíquico, em especial, relacionados ao estresse, ansiedade e depressão. O afastamento das atividades do cotidiano, devido ao isolamento social necessário pela COVID-19, teve um grande impacto psicológico nas pessoas, aumentando níveis ansiedade, estresse e depressão.

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos das medidas preventivas do COVID-19 em atletas de futebol no que tange os transtornos de ansiedade, estresse e depressão. A volta aos treinamentos, após o período de interrupção decorrente das medidas preventivas pelo COVID-19, reduziu os níveis de ansiedade somática (10,6%), ansiedade cognitiva (10,5%), depressão (9,8%), estresse (19,7%), ansiedade (14,2%) e aumentou a autoconfiança (4,8%), pc nenhuma das variáveis mostraram diferenças significantes.

Variações no estado psicológico também não foram observadas em atletas de basquetebol, segundo Santana et al. (2020), os quais investigaram as diferenças dos

níveis de ansiedade e autoconfiança pré e pós um período competitivo com 26 jogadores, não identificando diferenças significantes nas variáveis supracitadas.

A ausência de variação do estado psicológico em atletas pode ser justificada pelo fato das cobranças pela exigência do rendimento esportivo que são submetidos nos treinamentos, os quais reagem de forma positiva diante os sintomas da ansiedade, sendo menos susceptíveis a variações estressantes (Lundqvist et al., 2011; Rossi et al., 2016), sendo a ansiedade somática e cognitiva inversamente proporcionais ao desempenho esportivo (Silva et al., 2014; Rathschlag e Memmert, 2015). Dessa maneira, os resultados encontrados no presente estudo são positivos referente ao desempenho desses atletas, uma vez que a interrupção aos treinamentos parecem não ter tido impacto psicológicos, que segundo Fortes et al. (2018), a ansiedade pode ser um fator decisivo na tomada de decisão de jovens atletas de futebol e, conseqüentemente, ser fundamental para o desempenho esportivo.

A associação do desempenho esportivo e as condições psicológicas foram observadas por Claudino et al. (2008), que identificaram que o estresse e a ansiedade pré-competitiva apresentam fatores positivos (motivadores) e negativos (desmotivadores) relacionados ao estresse e desempenho de atletas de futebol. Corroborando com essa afirmação, Valini et al. (2018) mostraram em sua pesquisa, que a ansiedade pode influenciar de forma positiva ou negativa no desempenho de futebolistas.

Por outro lado, analisando os impactos psicológicos causados pelo COVID-19 em atletas de elite, Tingaz (2020) identificou que a ansiedade foi uma das emoções mais citadas pelos 18 atletas que participaram da pesquisa. Sendo que a ansiedade apresenta-se como resultado de preocupação com a atual situação por parte de atletas e comissão técnica, visto que, essas sensações podem interferir no desempenho pós-situação, bem como no ambiente esportivo (Tingaz, 2020; Fortes et al. 2018; Claudino et al. 2008; Valini et al. 2018). Da mesma forma, Romero et al. (2020), cita que a pandemia pelo COVID-19 teve impacto negativo na ansiedade, aumentando essa variável em atletas de alto nível.

O histórico de treinamento também não mostrou como fator determinante para depressão níveis ansiedade somática, ansiedade cognitiva, depressão, estresse e ansiedade. Porém, atletas de mais de 10 anos de atuação parecem ter melhoras nos índices de autoconfiança quando voltam ao programa de treinamento, quando comparado a atletas com menos de 10 anos de prática (45,13%;  $p=0,009$ ). A exigência

do rendimento esportivo que são submetidos nos treinamentos, conforme supracitado, inicia de maneira precoce no esporte (Lundqvist et al., 2011), podendo justificar a ausência de variações significantes nos níveis supra citado. Já, o aumento da autoconfiança encontrado em praticantes com mais de 10 anos, pode ocorrer pela retomada da confiança que os atletas sofrem com a volta ao treinamento, podendo ser mais sensível em atletas que tenham maior histórico de treinamento (Fernandes e Silva, 2010; Reis, 2014).

Colaborando com os achados do presente estudo, Reis (2014) aponta a experiência como um fator importante para minimizar a ansiedade, visto, que as diversas emoções e testes durante a vida futebolística, faz com que o atleta se mostre maduro e experiente diante de determinadas situações. Segundo estudos realizados por Silva et al. (2017), Rodrigues et al. (2009) e Santos et al. (2020) a autoconfiança é diretamente proporcional ao tempo de prática, justificando os achados no presente estudo. Que pode ser evidenciado no estudo de Ciddi e Yazgan (2020), onde verificaram que as medidas preventivas do COVID-19 reduziram os níveis de autoconfiança durante o período de interrupção dos treinamentos social.

Embora a presente investigação seja dotada de achados inéditos e importantes, no que diz respeito ao um momento de pandemia mundial, o estudo apresenta limitações que merecem destaque. Foi utilizado um questionário virtual, logo, as respostas podem não refletir a realidade do contexto avaliado, o tamanho amostral pode ser considerado pequeno, da mesma forma, seria prudente sugerir novos estudos com outras categorias do futebol para constatar se as respostas dos jogadores são as mesmas, independente da categoria, ampliando o período de observação e acompanhamento do comportamento dos mesmos.

Contudo, pressupõe-se que o presente estudo revele resultados interessantes que merecem ser discutidos na literatura científica da área das ciências do esporte, onde poucos estudos têm abordado a temática de aspectos psicológicos em atletas, pós pandemia, que podem influenciar na prescrição do treinamento, bem como no aspecto emocional que está direta ou indiretamente relacionado ao desempenho do atleta.

## **5 CONCLUSÃO**

Assim, observamos, que mesmo com a interrupção dos treinamentos, devido as medidas preventivas do COVID-19, atletas de futebol não apresentaram variações dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, independente do histórico de treinamento. Porém, a autoconfiança, parece ser diretamente proporcional ao histórico de treinamento, sendo que atletas com maior tempo de prática aumentam de maneira significativa os níveis de autoconfiança quando estão em período de treinamento.

Entretanto, as medidas preventivas do COVID-19 é um fato sem precedentes no esporte, necessitando de mais estudos para identificar o seu impacto nos aspectos psicológicos, com análise de mais variáveis psicológicas, fisiológicas e técnicas, na perspectiva de ter um cuidado maior com os atletas e, conseqüentemente, buscar melhor rendimento esportivo.

## REFERÊNCIAS

CIDDI, P. K.; YAZGAN, E. A. Investigation of The Continuity of Training and Mental Health of Athletes During Social Isolation In The Covid-19 Outbreak. **International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences**, 3(2), 111-120. 2020.

CLAUDINO, J. G. D. O.; COSTA, I. T.; TEIXEIRA, P. S.; RIBEIRO, R. S.; PUSSIELDI, G. A. Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria Sub-20. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, 1(1), 11-19. 2008.

EL KHATIB, A. S. Economia versus epidemiologia: uma análise do trade-off entre mercados e vidas em tempos de COVID-19. 2020.

ESCHER JR, Allan R. An Ounce of Prevention: Coronavirus (COVID-19) and Mass Gatherings. **Cureus**, v. 12, n. 3, 2020.

FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H.

M. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 15(6), 705-714. 2013.

FERNANDES, M. G.; SILVA, L. D. Relação entre ansiedade competitiva e experiência em atletas de jui-jitsu e surfe. **Rev Digital-Efdeportes.com**, 15(145), 1-7. 2010

FERNANDES, M. G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. Propriedades psicométricas do CSAI-2 em atletas brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 25(4), 679687. 2012.

FORTES, L. D. S.; LIMA, R. C. R. D.; ALMEIDA, S. S.; FONSECA, R. M. C.; PAES, P. P.; FERREIRA, M. E. C. Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under17 Soccer Players. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Vol. 28, e2820. 2018.

LAU, H.; KHOSRAWIPOUR, V.; KOEBACH, P.; MIKOLAJCZYK, A.; ICHII, H.; SCHUBERT, J.; KHOSRAWIPOUR, T. Internationally lost COVID-19 cases. **Journal of Microbiology, Immunology and Infection**. 2020.

LUNDQVIST, C.; KENTTA, G.; RAGLIN, J. S. Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: Intensity of anxiety symptoms matters. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, 21(6), 853-862. 2011.

MEZZADRI, F. M.; SCHMITT, P. M. Recomendações e orientações gerais para o esporte brasileiro frente à COVID-19. **Instituto de pesquisa inteligência esportiva**. 2020. [Citado em 09 Outubro 2020]. Disponível em: <http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site/wpcontent/uploads/2020/06/ESPORTE-X-COVID-19.pdf>.

MOURA, D. L.; DIAS, A.; TORRES, J. P.; FARINHA, P.; RIBEIRO, B.; ROBALOCORDEIRO, C. Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto. 2020.

MUÑOZ, M. D.; MEYER, T. Infectious Diseases and Football – Lessons not only from COVID-19. **Science and Medicine in Football**, v. 4, n. 2, p. 85–86. 2020.

MUNSTER, V. J.; KOOPMANS, M.; DOREMALEN, N.V.; RIEL, D. V.; WIT, E. A Novel Coronavirus Emerging in China — Key Questions for Impact Assessment. **The New England Journal of Medicine**, N. 382 V. 8 P. 692-694. 2020.

- NOGUEIRA, Francine Caetano de Andrade. **Crença de auto eficácia e ansiedade em atletas de voleibol**. 2016. Tese (Programa de Pós-graduação em Psicologia), Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora. 2016.
- PARNELL, D.; WIDDOP, P.; BOND, A.; WILSON, R. COVID-19, networks and sport. **Managing Sport and Leisure**. 2020. DOI: 10.1080/23750472.2020.1750100.
- PEREIRA, M. D.; de OLIVEIRA, L. C.; COSTA, C. F. T.; BEZERRA, C. M. de O.; PEREIRA, M. D.; dos SANTOS, C. K. A.; DANTAS, E. H. M. The COVID-19 pandemic, social isolation, consequences on mental health and coping strategies: an integrative review. **Research, Society and Development**, 9(7), 652974548. 2020.
- RATHSCHLAG, M.; MEMMERT, D. Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. **Journal of Applied Sport Psychology**, 27(2), 186-199. 2015. doi:10.1080/ 10413200.2014.974783.
- REIS, Rui Pedro Nunes dos. **A ansiedade pré competitiva no futebol. Estudo comparativo entre os níveis de ansiedade pré-competitiva de equipes de futebol dos escalões infantil e sênior do distrito de castelo branco**. 2014. Dissertação (Mestrado em Atividade Física - Motricidade Infantil) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal, 2014.
- RODRIGUES, A. D.; LÁZARO, J. P.; FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Caracterização dos níveis de negativismo, ativação, autoconfiança e orientações motivacionais de alpinistas. **Motricidade**, 5(2), 63-86. 2009.
- ROMERO, C. M.; ARMAS, S. S.; CARBALLIDO, L. G. G. Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. **Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física**, 15(1). 2020.

- ROSSI, M. R.; VITORINO, L. M.; SALLES, R. P.; CORTEZ, P. J. O. Estratégias de *coping* em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. **Rev Bras Med Esporte**, vol.22 no.4 São Paulo Jul/Ago. 2016.
- SANTANA, B. A.; SOUZA, H. D. S.; SOUSA, B. M. G.; ALVARENGA, D. V. A.; GARCIA, R. L. S.; TERTULIANO, I. W. Níveis de ansiedade de atletas no início e no final de um campeonato de basquetebol. **Conexões**, 18, e020004-e020004. 2020.
- SANTOS, Í.; MACIEL, V. M.; OLIVEIRA, V.; TERTULIANO, I. W. Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão. **Revista Mundi Saúde e Biológicas**, (ISSN: 2525-4766), 4(2). 2020.
- da SILVA, A. M. B.; ENUMO, S. R. F.; BITTENCOURT, I. G.; CARVALHO, L. de F.; de ARAÚJO, M. F.; AFONSO, R. de M., ROCCHETTI, T. S. Adaptação e estrutura interna do Inventário de Ansiedade-Estado Competitiva (CSAI-2) para bailarinos. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 69(1), 19-32. 2017.
- SILVA, M. M. F. D.; VIDUAL, B. D. P.; OLIVEIRA, R. A. D.; YOSHIDA, H. M., BORIN, J. P.; FERNANDES, P. T. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Revista da Educação Física/UEM**, 25(4), 585-596. 2014. THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- TINGAZ, E. O. The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Elite Athletes, Management Strategies and Post-pandemic Performance Expectations: A Semi Structured Interview Study. **IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation**, (15), 73-81. 2020.
- VALINI, L. G.; TRAMULTULA, J. C. N.; MARTINES, G. A. Influência da ansiedade na performance de jogadores de futebol. **Revista MotriSaúde**, 1(1). 2018.
- VIGNOLA, R. C. B. **Escala de depressão, ansiedade e estresse (dass): adaptação e validação para o português do Brasil**. 2013. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar

em Ciência da Saúde) – Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Santos, 2013.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, por toda oportunidade de crescimento que tem me proporcionado, por ser meu refúgio e segurança em todos os momentos, por não me deixar desistir e me impulsionar sempre p frente.

À meu orientador professor Dr. Wlaldemir Roberto dos Santos, por toda paciência, dedicação, ajuda e incentivo durante todo esse percurso e por me ensinar que sempre tem uma saída para os problemas.

À coordenação do curso, na pessoa da professora Ms. Anny Sionara Dantas, que durante todo minha trajetória no curso me deu suporte, apoio e incentivo para sempre me superar.

À o colegiado do curso de Bacharelado em Educação Física, que com toda dedicação nos capacitou, nos fez pensar e nos ajudou a sermos profissionais capacitados.

À minha família, que em momento algum soltou minha mão, sempre me deu todo o suporte e me acolheu, amo todos vocês!

À meus amigos, Gideon, Aristides, Michelle, Alice, Paulo Victor Nadhini, Ricardo, Luiz Felipe, Gustavo, que de uma forma toda carinhosa me suportaram nos momentos de estresse e desespero, me acalmaram e me ajudaram a não desistir.