

## **Aspectos Psicológicos vivenciados por atletas de alto rendimento durante o período de isolamento social: um estudo exploratório**

**Psychological Aspects experienced by high performance athletes during the period of social isolation: an exploratory study**

**Aspectos Psicológicos experimentados por atletas de alto rendimento durante el período de aislamiento social: un estudio exploratorio**

Recebido: 09/12/2021 | Revisado: 15/12/2021 | Aceito: 26/12/2021 | Publicado: 05/01/2022

**Gisele Maria da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3008-1062>  
Universidade São Judas Tadeu, Brasil  
E-mail: [gisele.silva@saojudas.br](mailto:gisele.silva@saojudas.br)

**Andressa Martins dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5985-513X>  
Universidade São Judas Tadeu, Brasil  
E-mail: [andressamartinsdosantos@hotmail.com](mailto:andressamartinsdosantos@hotmail.com)

**Tatiana de Cássia Nakano**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5720-8940>  
Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Brasil  
E-mail: [tatiananakano@hotmail.com](mailto:tatiananakano@hotmail.com)

### **Resumo**

A pandemia de Covid-19 impactou centenas de atletas de alto rendimento cujos reflexos se fizeram presentes não só durante o período de isolamento social mas, também, após o retorno às atividades presenciais. Diante das mudanças na prática e rotina, decorrentes da pandemia, o presente estudo buscou compreender a percepção de atletas sobre essa experiência. A amostra foi composta por 10 atletas da modalidade de futebol de campo, sendo cinco da categoria Sub-17 e cinco da categoria Sub-20. Foram utilizados um questionário sociodemográfico e entrevista semiestruturada. A partir da análise de conteúdo, os resultados indicaram que os atletas perceberam dificuldades como: realizar as tarefas da prática esportiva (espaço em casa, treinar sozinho, manter o foco e rotina das atividades), se ajustar às mudanças e vivenciar sentimentos de sofrimento emocional; entretanto, o descanso em família, a adaptação às novas condições propostas pelo isolamento social, engajamento nas atividades de tempo livre, sentimentos quanto a valorização da vida pessoal e profissional foram aspectos apontados como positivos. Aparentemente, os atletas foram se ajustando psicologicamente, administrando melhor a rotina esportiva e inserindo novas atividades de tempo livre ao longo do período pandêmico, especialmente devido ao suporte oferecido pelo clube e equipe multidisciplinar. Tal conhecimento pode ser utilizado como base na elaboração de projetos de prevenção diante de vulnerabilidades psicológicas advindas do isolamento social vivenciado por atletas de alto rendimento bem como ajudar os profissionais da psicologia a ajustar as intervenções direcionadas à atletas que vivenciam situações similares.

**Palavras-chave:** Futebol; Esporte de alto rendimento; Categorias de base; Psicologia do esporte.

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic impacted hundreds of high-performance athletes whose reflexes were present not only during the period of social isolation, but also after returning to in-person activities. Given the changes in practice and routine resulting from the pandemic, this study sought to understand the perception of athletes about this experience. The sample consisted of 10 athletes from the field soccer modality, five from the under 17 category and five from the under 20 category. A sociodemographic questionnaire and semi-structured interview were used. From the content analysis, the results indicated that the athletes perceived difficulties such as: performing the tasks of sports practice (space at home, training alone, keeping the focus and activities routine), adjusting to changes and experiencing feelings of emotional distress ; however, resting with the family, adapting to the new conditions proposed by social isolation, engaging in free-time activities, feelings about valuing personal and professional life were aspects identified as positive. Apparently, the athletes were adjusting psychologically, managing their sports routine better and introducing new free time activities throughout the pandemic period, especially due to the support offered by the club and multidisciplinary team. Such knowledge can be used as a basis for the development of prevention projects in the face of psychological vulnerabilities arising from the social isolation experienced by high-performance athletes, as well as helping psychology professionals to adjust interventions aimed at athletes who experience similar situations.

**Keywords:** Soccer; High performance sport; Base categories; Sport psychology.

## Resumen

La pandemia de Covid-19 afectó a cientos de atletas de alto rendimiento cuyos reflejos estuvieron presentes no solo durante el período de aislamiento social, sino también después de regresar a las actividades en persona. Dados los cambios en la práctica y la rutina derivados de la pandemia, este estudio buscó comprender la percepción de los deportistas sobre esta experiencia. La muestra estuvo conformada por 10 deportistas de la modalidad de fútbol de campo, cinco de la categoría Sub-17 y cinco de la categoría Sub-20. Se utilizó cuestionario sociodemográfico y entrevista semiestructurada. A partir del análisis de contenido, los resultados indicaron que los deportistas percibieron dificultades como: realizar las tareas de la práctica deportiva (espacio en casa, entrenar solo, mantener el enfoque y la rutina de actividades), adaptarse a los cambios y experimentar sentimientos de angustia emocional; sin embargo, descansar con la familia, adaptarse a las nuevas condiciones que propone el aislamiento social, realizar actividades de tiempo libre, sentimientos de valoración de la vida personal y profesional fueron aspectos identificados como positivos. Al parecer, los deportistas se fueron adaptando psicológicamente, gestionando mejor su rutina deportiva e introduciendo nuevas actividades de tiempo libre durante todo el período pandémico, sobre todo gracias al apoyo ofrecido por el club y el equipo multidisciplinar. Dicho conocimiento puede servir de base para el desarrollo de proyectos de prevención ante las vulnerabilidades psicológicas derivadas del aislamiento social que experimentan los deportistas de alto rendimiento, así como para ayudar a los profesionales de la psicología a ajustar intervenciones dirigidas a deportistas que viven situaciones similares.

**Palabras clave:** Fútbol; Deporte de alto rendimiento; Categorías base; Psicología del deporte.

## 1. Introdução

Durante a vivência da pandemia provocada pelo novo coronavírus, diversas estratégias foram adotadas em todo o mundo, envolvendo *lockdown*, isolamento social e outras medidas restritivas, as quais atingiram diretamente a população. Esses fatores acabaram por ocasionar um número grande de impactos psicológicos nas pessoas (Brooks et al., 2020; Guinancio et al., 2020), sugerindo que diferentes áreas passassem a investigar as consequências da pandemia para a saúde mental na sociedade. Nesse sentido, o presente estudo, irá focar-se no impacto dessas medidas nos atletas de alto rendimento, um dos grupos claramente afetados pela pandemia devido a interrupção de temporadas em curso, cancelamento ou adiamento de eventos esportivos amadores e profissionais (Håkansson, Jönsson, & Kenttä, 2020).

Nesse contexto, não só as competições, mas também, as rotinas de treinamento foram interrompidas de forma abrupta, acarretando sérios prejuízos à qualidade e quantidade de treinamento, dada a impossibilidade de acessar os locais de preparação e as incertezas quanto o futuro (Edwards & Singh, 2020; Edwards & Thornton, 2020; Mehsafar et al., 2020). Os atletas jovens sentiram esse impacto de forma mais intensa, visto que se encontram em desenvolvimento e, de forma geral, menos preparados para lidar com as mudanças que a pandemia tem provocado. A preocupação de colocar em risco suas carreiras profissionais se tornou um fator comum e natural, pois acabaram perdendo rendimento pela falta de ritmo de jogo e os problemas financeiros sofridos pelos clubes se tornaram agravantes (Moura et al., 2020).

Durante o período de confinamento, tornou-se impossível para os atletas realizarem seu treinamento de rotina junto aos companheiros de equipe e supervisão de técnicos, sendo forçados a se afastarem das condições de treinamento consideradas adequadas e vivenciar uma comunicação restrita com o treinador até que o retorno à prática fosse algo seguro e possível para todos os atletas (Tayech et al., 2021). A maioria deles, provavelmente, apresentou dificuldades em manter seu desempenho (físico, técnico e psicológico) o mais próximo possível de seus níveis originais, além de experimentarem outras situações envolvendo perda de renda, de contato com a equipe, conflitos familiares, risco de infecção, perda da rotina diária, identidade, autocuidado e estilo de vida, as quais podem constituir-se em desafios para sua saúde mental (Reardon et al., 2021).

Nos países que decretaram quarentena como Itália, Espanha, Chile, Argentina, Brasil, entre outros, os atletas de todas as modalidades esportivas realizaram as suas preparações atléticas dentro de casa e, muitos deles, mostraram as suas rotinas adaptadas de treinamentos através de vídeos nas redes sociais. Os treinamentos eram feitos com poucos equipamentos e em espaços menores do que estavam acostumados, geralmente em seus quartos, espaços de lazer como jardins e salas de jantar

(Herrera-Valenzuela, Valdés-Badilla & Franchini, 2020) esta situação se tornou uma limitação para o desenvolvimento de técnicas e habilidades físicas (Evans et al., 2020; Mon-López et al., 2020).

Além disso, houve especulação acerca dos potenciais problemas após o retorno às atividades, relacionados, por exemplo, ao potencial aumento de lesões devido ao longo período de inatividade na quarentena, trazendo a possibilidade aos atletas de se sentirem mais vulneráveis durante a temporada, bem como a redução dos intervalos entre as partidas a fim de recuperar o tempo em que as competições ficaram paradas, de modo a ampliar o cansaço e estresse muscular dos atletas (Bisciotti et al. 2020). Em poucas semanas, a inatividade ou o baixo nível de atividade esportiva, como a falta de ritmo de jogo, são suficientes para acarretar complicações fisiológicas caso não haja treinamentos específicos e preventivos, e conseqüentemente, gerando complicações psicológicas (Rodríguez-Fernández et al., 2018). Nesse sentido, as alterações referentes à rotina de treinamentos não foi o maior dos problemas, mas a somatória de todas essas dificuldades, incluindo as crises financeiras e os problemas psicológicos provindos da quarentena (Guatimosom, 2020).

Diferentes reações podem ser desencadeadas perante situações estressoras, tal como a vivenciada durante a pandemia. Enquanto alguns atletas podem encontrar mecanismos de enfrentamento efetivos, outros podem apresentar uma resposta menos adaptada (Haan et al., 2021). Considerando-se os desfechos negativos, a literatura tem demonstrado que, de modo geral, danos físicos, técnicos e psicológicos se mostraram inevitáveis devido a redução da carga e frequência de treinamento, a diminuição da capacidade física e competitividade (Andreato, Coimbra & Andrade, 2020). Dentre as principais dificuldades pode ser citada a preocupação com o desempenho por ocasião do retorno, sentimentos como ansiedade, depressão, uso de substâncias, distúrbios alimentares e do sono, aumento de peso, transtornos alimentares, transtorno obsessivo-compulsivo, medo de ser infectado, de modo a provocar ou piorar alguns sintomas relacionados saúde mental dos atletas (Buckley et al., 2021; Reardon et al., 2021).

Outras mudanças envolveram aumento no comportamento sedentário, fadiga física e mental, uso prolongado de aparelhos eletrônicos, diminuição do desempenho cognitivo como tomada de decisão, atenção e motivação no esporte devido à falta de prática (Barbosa, Silva-Filho & Lima-Junior, 2020). Atletas com salários menores foram afetados psicologicamente, pois se preocupavam com suas responsabilidades e, principalmente, com suas famílias. Isso pode ocasionar quadro de angústia, de ansiedade ou de depressão e ainda perda da motivação (Tingaz, 2020).

Entre os desfechos positivos, durante a parada obrigatória para cumprirem com o isolamento social, em alguns casos, os treinamentos realizados em casa por atletas mantiveram a esperança, a resiliência e os pensamentos positivos, mostrando-se a importância da saúde mental estar em conjunto com a prática de exercícios físicos (Kampff, 2020). A relação entre atletas e treinadores precisou ser superada para reforçar sentimentos de apoio e cooperação na quarentena, para ativação motivacional e suporte afetivo (Yousfi et al., 2020).

Apesar da condução de uma série de estudos voltados à investigação do impacto da pandemia na saúde mental da população, a investigação dos efeitos em populações de atletas, especialmente os jovens, ainda são restritas. Até o momento, uma quantidade limitada de conhecimento científico sobre as mudanças na saúde física e mental de atletas, de curto e longo prazo, durante a pandemia é encontrada (Şenışık et al., 2021). A mesma situação é encontrada em relação a atletas adolescentes (McGuine et al., 2021). Sua importância se justifica perante a constatação de que os efeitos da pandemia vão muito além da ausência de treinamento formal e regular, de modo que estudos nesse contexto e junto a essa população são necessários para o desenvolvimento de diretrizes para o diagnóstico e gestão da saúde mental e bem-estar de atletas (Haan et al., 2021).

Levando em consideração a pandemia atual como um evento inédito no mundo e a lacuna existente em relação a pesquisas que investiguem o impacto dessa situação nos atletas, uma demanda de investigações acerca dos impactos do isolamento social e suas limitações no contexto esportivo se faz urgente. Dada a situação, essa pesquisa teve, como objetivo

principal, investigar os aspectos psicológicos vivenciados por atletas de alto rendimento durante o período de isolamento social devido a Covid-19. Mais especificamente, buscou investigar as percepções que os atletas possuem sobre essa condição, como organizaram sua rotina de treinamentos, a convivência familiar neste período, as emoções vivenciadas e os fatores psicológicos de enfrentamento da situação de pandemia.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Participantes**

Este estudo contou com a participação de dez atletas do sexo masculino com idades entre 17 e 20 anos ( $M=18,0$ ;  $DP=0,63$ ), solteiros e com escolaridade concluída no ensino médio. A amostra foi composta por jogadores que atuavam em categorias de base (cinco atletas da equipe Sub-17 e cinco atletas da equipe Sub-20) de um importante clube localizado na cidade de São Paulo, selecionados por conveniência, através de convite enviado por meio de plataformas digitais.

Com relação a instituição esportiva, durante todo o período pandêmico, os atletas foram acompanhados pela equipe multidisciplinar (do clube) formada por psicólogos, assistentes sociais, pedagogos, fisioterapeutas e médicos. Além desses profissionais de apoio, a comissão técnica (treinadores, preparadores físicos, analistas de desempenho) também mantiveram suas atividades por meio do acompanhamento à distância. Considerando que cinco atletas residiam no clube antes da pandemia, a instituição organizou e assumiu os custos referentes a logística de retorno dos atletas às suas residências. Além disso, custeou os dados móveis para acesso à internet, possibilitando a participação em atividades realizadas no formato *online* pelos profissionais. Os treinos eram realizados diariamente por meio de chamadas de vídeo. Os atletas foram orientados a cumprir as atividades em suas residências e/ou em áreas abertas das respectivas cidades. Diante da situação, as competições oficiais foram adiadas, exigindo que os atletas dessem continuidade na pré-temporada em suas residências.

Dos atletas participantes, nove eram brasileiros, sendo: sete atletas residentes do Estado de São Paulo, um atleta do Estado de Sergipe e um atleta do Estado do Maranhão; apenas um atleta estrangeiro (boliviano, residente na Cidade de Santa Cruz). De acordo com os dados obtidos, nenhum dos atletas se apresentava em situação de vulnerabilidade social, sendo que quase todos moravam em casas próprias e dividiam a residência com os pais, irmãos e, em alguns casos, com os avós. Todos os atletas mencionaram contribuir com a renda familiar.

Como critérios de inclusão, foram considerados atletas de alto rendimento, federados por clube esportivo e que tivessem, no mínimo, dois anos de experiência na prática da modalidade. Foram excluídos os atletas que, porventura, no mesmo período da pesquisa, estavam afastados da prática esportiva por questões de lesão ou que desejaram retirar a sua participação por quaisquer motivos particulares.

Visando preservar o anonimato, os participantes foram codificados com a letra P (participantes), seguido de números de 1 a 10.

### **2.2 Instrumentos**

Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados: (1) questionário sociodemográfico para categorização dos participantes e (2) uma entrevista semiestruturada contendo quatro questões abertas com intuito de investigar os aspectos psicológicos vivenciados pelos participantes durante o período de isolamento social decorrente da pandemia de Covid-19.

### **2.3 Procedimentos**

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa exploratória de caráter qualitativo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade São Judas Tadeu (CAAE: 40821820.1.0000.0089). Os participantes foram contatados via telefone, sendo esclarecidos os objetivos da pesquisa e solicitadas às devidas

autorizações. Atletas com idades superiores a 18 anos, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os participantes menores de idade tiveram seu TCLE assinado pelos pais e assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

A coleta de dados teve duração média de 15 minutos, sendo iniciada a partir da apresentação dos termos (TCLE e TALE), seguida pelo questionário sociodemográfico e finalizada com a entrevista semiestruturada. As entrevistas foram gravadas na plataforma *Google Meet* e, posteriormente, transcritas para análise. Entre o período de realização das entrevistas (fevereiro e início de março de 2021), os atletas já haviam retornado às atividades esportivas presenciais após vivenciarem um período de treinos *online* de aproximadamente seis meses (atletas brasileiros) e oito meses (atleta estrangeiro). Testes semanais para detecção do vírus eram realizados em todos da equipe e, como medidas sanitárias, os cuidados com a higienização dos locais e materiais utilizados nos treinamentos e jogos foram reforçados para evitar a disseminação do vírus Covid-19. Ambientes de convivência coletiva (refeitório, dormitório, academia, vestiário, entre outros), apresentavam regras estabelecidas pelo departamento médico da instituição.

#### 2.4 Análise de Dados

Os dados foram analisados através da Análise de Conteúdo, técnica de Bardin (2011). Foram utilizadas as seguintes etapas: a) pré-análise que consiste na análise exaustiva do material obtido para sistematização dos dados; b) a análise exploratória para captação de temas recorrentes durante as diferentes entrevistas - com o objetivo de categorizá-las a fim de assimilar elementos e; c) identificar conteúdos manifestos descritos nas categorias para compreensão através do referencial teórico.

### 3. Resultados e Discussão

Para melhor compreensão, as respostas dos participantes foram organizadas por temáticas investigadas na entrevista semiestruturada. Ao analisar as respostas da primeira questão (“como você descreve o período de pandemia na sua vida?”), foi possível observar que os conteúdos se agruparam em quatro categorias: (1) dificuldade para realizar as tarefas esportivas, (2) necessidade de ajustar-se às mudanças, (3) sofrimento emocional e (4) controle emocional.

A categoria “*dificuldades para realizar as tarefas esportivas*” foi encontrada no relato de seis participantes (60%) e representou os obstáculos vivenciados pelos atletas para dar continuidade aos treinamentos em casa, envolvendo limitações em: manter o foco e concentração e ausência de espaço/aparelhos adequados tais como os disponibilizados nos centros de treinamentos. Segundo esses atletas, a pandemia foi vista como um período difícil, ruim ou complicado. Tais considerações podem ser exemplificadas nos relatos de três participantes.

*“[...] Como atleta, somos acostumados com essa rotina de treinos e jogos, e ficar longe disso é complicado. [...] Tive que me virar para treinar em casa e, querendo ou não, perdemos o ritmo e tudo o que vinha ganhando ao longo do tempo [...]” (P5)*

*“[...] Passamos pela questão de ter que ficar isolados dentro de casa, fazer distanciamento físico, não ter contato com amigos e familiares próximos, e isso foi bastante difícil [...]” (P8)*

*“[...] E foi um período complicado, porque ter o mesmo foco em casa, trabalhando em casa, é diferente. Não trabalhamos em casa da mesma forma. Trabalhamos com os nossos companheiros, em um lugar específico como o centro de treinamento [...]” (P6)*

As dificuldades para realizar atividades esportivas fora do centro de treinamento, bem como a interrupção dessa rotina já haviam sido observadas em outras pesquisas (Corso et al., 2020; Edwards & Singh, 2020; Edwards & Thornton, 2020; Mehsafar et al., 2020), indicando que os treinamentos realizados em casa passam a ser feitos de forma mais leve e com o ritmo

menor do que atletas de alto rendimento estão acostumados (Herrera-Valenzuela et al., 2020). Tais fatores foram percebidos como limitadores do desenvolvimento técnico e físico pela maior parte dos atletas (Evans et al., 2020; Mon-López et al., 2020). Além disso, as dificuldades podem se intensificar devido ao medo de contrair o vírus, da preocupação em relação à carreira esportiva e da perda de rendimento. De acordo com Moura et al. (2020), essas são algumas das inquietações mais comuns para atletas que estão treinando em isolamento social, sem previsão de retorno e com o contato temporariamente restrito com o restante da equipe. Tais apreensões são exemplificadas no relato do participante P1:

*“[...] Voltei para a Bolívia e era muito difícil para mim treinar do mesmo jeito. [...] Tem atletas que achavam que estavam em seu melhor momento da carreira, como eu, e foi ruim deixar de treinar com o time por quase oito meses. [...] Na Bolívia, era muito mais difícil, tinha muitos casos de Covid e eu tinha medo que eu ou a minha família contrássemos o vírus [...]”.*

Notou-se que as preocupações de P1 com a carreira esportiva é muito comum entre atletas jovens que enfrentam períodos de isolamento social (Reardon et al., 2021; Tayech et al., 2021), incluindo dificuldades psicológicas provenientes da vivência da pandemia (Guatimosom, 2020; Piña, 2020) e o medo de ser infectado (Buckley et al., 2021).

Embora haja muitas dificuldades, a categoria nomeada como *“necessidade de ajustar-se as mudanças”* se relacionou com a importância de aderir às alternativas de enfrentamento para adaptação das atividades esportivas em casa, assim como o ajustamento emocional para lidar com a situação de isolamento social. Quatro participantes (40%), tiveram suas respostas enquadradas nessa categoria sendo o relato do P10 selecionado para ilustrar a temática em questão:

*“No começo foi um espanto para todo mundo. [...] Mas eu continuei treinando individualmente, mesmo não sabendo quando ia voltar. Eu estava bem confiante que quando fosse voltar, eu voltaria bem. [...] E querendo ou não, foi algo bom para mim, mudou a minha vida completamente, porque quando voltamos, começaram os campeonatos e no início comecei a me destacar bastante”. [...] Então, coloquei isso na minha cabeça”.*

Observou-se que, em um primeiro momento, a questão da pandemia e as suas limitações como o isolamento social, a parada obrigatória do futebol (treinamentos presenciais e competições), a adoção de métodos de higiene coletiva, entre outros, pode ter sido encarada como uma situação ameaçadora pelos atletas que vivenciaram essa situação, mas após certo período, a adaptação e ajustamento ocorreram naturalmente em alguns atletas, de modo a constituir mecanismos de enfrentamento positivos (Haan et al., 2021). Uma possível explicação para essa adaptação é fornecida por Laborde, Dosseville e Allen (2016), segundo os quais, atletas de alto rendimento estão acostumados com situações estressantes no esporte e, por isso, conseguem lidar tanto com emoções positivas, quanto com as emoções negativas que estão presentes no contexto esportivo. Nesse sentido, o cuidado conjunto da saúde mental e física se mostrou um diferencial importante (Kampff, 2020), especialmente para a gestão de aspectos psicológicos, como a automotivação (Piña, 2020), sensação de suporte social (Yousfi et al., 2020), autorregulação, maior aceitação da situação e enfrentamento positivo. Tais características são fatores importantes para recuperação do sofrimento psicológico vivenciado (Rice et al., 2016).

A categoria *“sofrimento emocional”* envolveu o desencadeamento de sentimentos negativos e dificuldades psicológicas (por exemplo: medo, preocupação, nervosismo, insegurança, entre outros). Seis participantes descreveram momentos de sofrimento emocional, expresso no relato do P4:

*“[...] Deu toda aquela insegurança, principalmente para atletas da base porque, não tinha previsão para voltar o futebol profissional, imagina a base. [...] Bateu a insegurança de como iriam ficar as coisas [...]”.*



Dessa maneira, houve uma preocupação na incerteza em relação ao retorno esportivo, como também dúvidas sobre o futuro de suas carreiras como atletas de alto rendimento, tal como sinalizado por Hanson, Jonsson e Kentta (2020). Tais questões podem se constituir em desafios para a saúde mental (Reardon et al., 2021; Sukys et al., 2019), gerando complicações de origem psicológica e mecanismos de enfrentamento pouco ou não adaptados e, conseqüentemente, desfechos negativos (Andreato et al., 2020; Buckley et al., 201; Guatimosom, 2020; Haan et al., 2021; Rodríguez-Fernández, 2018), decorrentes da vivência da pandemia.

Diferentes quadros podem ser desenvolvidos, tais como angústia, ansiedade, depressão, ente outros (Kampff, 2020; Tingaz, 2020), de modo que o acompanhamento e monitoramento desses atletas deve ser feito de maneira regular. Somente assim algum sintoma, ainda que inicial, poderá ser identificado e acompanhado pelo clube, de modo a sinalizar, para o atleta, a existência de um nível de suporte e a disponibilidade do treinador (Yousfi et al., 2020).

A categoria nomeada como “*controle emocional*” representou a importância para lidar e controlar as próprias emoções durante o período difícil e para manter os treinamentos em casa. Pensar em pontos positivos, como permanecer motivado para retornar melhor do que antes e aproveitar o descanso físico/mental foi um ponto indicado pelos participantes.

*“[...] Não me desmotivou, pelo contrário, me motivou ainda mais para quando voltasse [...]” (P6)*

*“[...] Individualmente, foi uma coisa boa pra mim, porque tive tempo pra descansar, não só fisicamente, mas mentalmente também [...]” (P10)*

De acordo com as falas, os atletas não relataram sentimentos de vulnerabilidade durante a quarentena. Sentimentos como esperança, resiliência e pensamentos positivos também são apontados, na literatura, como possíveis resultados de períodos marcados pela adversidade e incerteza (Kampff, 2020). Estudos conduzidos com a população em geral indicaram que, em muitos casos, a vivência da pandemia possibilitou a manutenção de hábitos e pensamentos que minimizaram o impacto negativo desse período no bem-estar, assim como a oportunidade de vivenciar experiências emocionais positivas e de realizar uma adaptação cognitiva acerca da situação, interpretando-a sob uma perspectiva positiva (Davis et al., 2020). Tal hipótese também é apresentada por Van Raalte, Vincent e Brewe (2016), ao afirmarem que atletas estão familiarizados com a técnica de ressignificação de situações negativas para pensamentos positivos e/ou alternativos, principalmente quando o atleta já vem realizando treinamentos mentais com foco na conversação interna ao longo de sua carreira. Do mesmo modo, Knowles et al. (2021) argumentam que os atletas podem estar mais preparados para lidar com a carga psicológica da pandemia do que não atletas, devido ao seu condicionamento para prosperar em ambientes desafiadores e competições.

Leguizamo et al. (2021) afirmam que, embora possa haver conseqüências psicológicas negativas do confinamento, também podem se fazer presentes fatores de proteção, como a resiliência, a qual pode minimizar os efeitos negativos desse período, ampliar a sensação de bem-estar, representar uma oportunidade de crescimento pessoal, promover autocontrole e melhor gerenciamento emocional. Esse tipo de percepção se mostrou presente nas falas apresentadas, de modo a indicar uma percepção positiva de si mesmo, competentes para lidar com a situação estressante, capazes de fazerem uma avaliação adequada dos recursos disponíveis e compreendendo o período como uma situação desafiadora (Szczyńska, Samełko, & Guskowska, 2021).

Na segunda questão (“o que foi mais difícil nesse período?”), as pesquisadoras procuraram compreender o que causou mais dificuldade no período de isolamento social para os participantes. Todos os atletas, sem exceção, convergiram na mesma opinião, ou seja, acreditaram que as dificuldades em manter a rotina de treinamento foi o maior desafio enfrentado.

*“[...] Foi bem difícil não poder treinar com todo o grupo, não poder jogar e competir [...]” (P7)*

Interessantemente, essa percepção já havia sido relatada na questão 1, na categoria “dificuldade para realizar as tarefas esportivas”. Nesse sentido, reafirma-se que a quebra e/ou alteração da rotina de todos os atletas, pode provocar consequências físicas, psicológicas e comportamentais devido às dificuldades enfrentadas na diferença de cotidiano (Lim & Pranata, 2021).

A terceira questão (“o que foi mais fácil nesse período?”), por sua vez, apresentou respostas que foram agrupadas em duas categorias: (1) descanso e (2) adaptação positiva aos treinos. A primeira, intitulada “*descanso*”, se relacionou a respostas que indicavam o período de isolamento como uma oportunidade de descanso prolongado, tanto fisicamente quanto psicologicamente.

*“[...] Acho que o que foi mais fácil foi descansar, porque como a gente tem uma rotina muito firme e todo dia com treinos, não tem muitos dias para descansar, então aproveitei para descansar [...]” (P10)*

*“[...] A gente acaba descansando mais. Não precisamos nos deslocar, você termina o treino e já dá para ficar em casa” (P6)*

Durante este período não houve deslocamentos constantes (de casa para o centro de treinamento e vice-versa). Dessa forma, o descanso acontecia imediatamente depois dos treinamentos. Essa oportunidade de descanso, durante o período de confinamento, é salientada por Piña (2020) como um aspecto positivo, uma vez que, comumente, a rotina do atleta não possibilita muitas oportunidades de descanso. Isso porque, no esporte de alto rendimento, predomina a ideia de que, quanto maior a intensidade dos treinos, melhor será o desempenho do atleta. No entanto, apesar da alta performance exigir treinamentos constantes e rigorosos, estudos têm demonstrado que o tempo de descanso se torna muito importante também, inclusive, para o bom rendimento (Medeiros, 2016).

Apesar da situação, potencialmente estressora, os atletas apontaram como aspectos positivos, a oportunidade de maior tempo para usufruir das relações familiares, bem como o aproveitamento nas horas de descanso. Estas situações não ocorrem com frequência na vida de atletas de alto rendimento, mas puderam acontecer devido à situação de pandemia, e podem ser utilizadas como ferramentas potencializadoras neste período, uma vez que acarretam na reflexão sobre a importância do descanso e da rede de apoio familiar (Duarte, 2021).

A segunda categoria de respostas, nomeada como “*adaptação positiva aos treinos*”, englobou a boa adaptação para realizar os treinamentos em casa. Segundo os participantes, durante esse período foi possível manter o foco e concentração nos treinos, assim como os cuidados com a alimentação e com o sono, mesmo diante das mudanças de rotina.

*“[...] Consegui manter o meu foco de treino, alimentação e de sono... Consegui manter o meu foco nisso, para que quando eu voltasse, pudesse voltar bem [...]” (P8)*

*“Tive facilidade em ter mais foco e mais concentração, porque como não dava pra entender muitas coisas [durante os treinos online], então ficava mais concentrado no trabalho [...]” (P3)*

Além disso, o foco objetivando o retorno esportivo presencial foi uma motivação para continuar os treinamentos de forma adequada e rigorosa, sem que o distanciamento, inclusive de comissão técnica, fosse visto como um aspecto dificultador. Como pôde ser observado no relato dos atletas, há necessidade de todos se ajustarem as novas demandas apresentadas pela pandemia e pelo processo de isolamento social. Devido a nova rotina, muitos clubes trabalharam visando reduzir os efeitos do isolamento social, fazendo com que atletas de alto rendimento seguissem os treinamentos em suas casas com supervisões online da comissão técnica (Moura et al., 2020).



Referente à quarta questão (“você aprendeu algo no confinamento?”), buscou-se investigar quais foram os aprendizados agregados pelos participantes e como puderam usufruir desta situação durante o período de isolamento social. As respostas foram agrupadas em duas categorias: (1) engajamento em atividades extras e (2) valorização da vida pessoal e profissional.

A categoria “**engajamento em atividades extras**” se relacionou a utilização do tempo livre para dedicação em aprender mais sobre o futebol e outras atividades extras como aprender outras línguas, tocar instrumentos e fazer leituras com mais frequência.

*“Aprendi a adotar práticas que eu não tinha antes, como tocar violão e ler mais. Em relação aos treinos, aprendi exercícios que não precisavam de aparelhos, atividades que só usamos o peso corporal e que eu não conhecia” (P4)*

Essa situação também foi relatada no estudo de Clemente e Stoppa (2020). Segundo os autores, a população se reinventou em relação às atividades de lazer durante a pandemia, sendo esta questão positiva em todo o mundo. Atividades como leituras e apreciação da música foram comuns neste período de confinamento, não sendo diferentes nos atletas entrevistados. Mais do que nunca, a criatividade se fez essencial para o enfrentamento da crise, adaptação às mudanças e ao novo, busca de soluções aos novos desafios e transformação das experiências pessoais (Nakano, 2020). As pessoas usaram esse período para fazer sentido aos acontecimentos presentes e superar os desafios (Kapoo & Kaufman, 2020) por meio, por exemplo, do envolvimento em atividades criativas (Karwowski et al., 2021) e encontro de formas criativas de responder e se adaptar à nova realidade (Mattson, Mathew, & Katz-Buonincontro, 2021). A criatividade mediou a relação entre o impacto percebido do COVID-19 e o bem-estar, possibilitando que os indivíduos alcançassem experiências positivas e de crescimento (Tang et al., 2021), como forma de preservar a saúde mental (Zhai et al., 2021; Zuloaga, 2020).

A segunda categoria, intitulada como “**valorização da vida pessoal e profissional**”, representou a admiração e o enaltecimento da vida particular e da carreira profissional. Foi compreendida pelos atletas a importância de se valorizar as pequenas coisas da vida, as pessoas, a rotina – mesmo que cansativa – e o próprio trabalho, depois de presenciarem momentos de dificuldades decorrente da pandemia. Os relatos a seguir ilustram bem essa atitude.

*“[...] Serviu de lição para eu dar mais valor as pequenas coisas. Acredito que muitas pessoas que reclamam do trabalho e do dia-a-dia corrido entenderam que ficar em casa foi muito pior do que ter dias corridos” (P6)*

*“O mais difícil como atleta é não estar com os seus companheiros no dia-a-dia, treinar em lugar aberto, bater bola. [...] Faz toda a diferença chegar no ambiente de trabalho, poder resenhar e brincar com os colegas de trabalho [...]” (P7)*

Um equilíbrio entre tais aspectos, que se dividem entre as vivências relacionadas à prática esportiva e as vivências que ocorrem no entorno desse contexto (Johnson, 2011) se mostra essencial, sendo que a percepção acerca da sua importância parece ter sido facilitada por meio da vivência da pandemia. A necessidade de proporcionar, aos atletas, condições de se dedicarem à rotina da carreira esportiva, além de associá-la a uma vida equilibrada que envolva o bem-estar físico, mental, social e espiritual tem sido defendida na literatura científica (Rubio, 2001). Isso porque, esse equilíbrio, entre vários aspectos da vida, pode ser fator determinante para o sucesso no esporte de alto rendimento, bem como a falta de tal equilíbrio pode ser um aspecto extremamente relevante para o abandono da prática esportiva ou o estabelecimento de uma crise (De Bosscher et al., 2008; Santos & Alexandrino, 2015).

#### 4. Considerações Finais

Considerando o período pandêmico (ainda ativo), as demandas no contexto esportivo e os desafios a serem enfrentados como resultado dessa vivência, ainda se mostram, em partes, imprevisíveis. Somente o tempo e as pesquisas na área da Psicologia do Esporte, especialmente as de caráter longitudinal poderão fornecer bases para a elaboração de protocolos e recomendações práticas aos atletas para que eles possam manter seu condicionamento físico e mental de maneira ideal durante períodos de restrições e confinamento, tal como o vivenciado durante o Covid-19. As particularidades de cada modalidade e suas necessidades distintas de treinamento, indicam a necessidade de recomendações específicas para cada atleta. No entanto, o conhecimento dos principais desafios, alcançado por esse estudo exploratório, pode fornecer importantes dados para a atuação nesse cenário.

Ao considerar os potenciais riscos de desencadeamento de problemas relacionados à saúde mental causados por situações pandêmicas, as intervenções psicológicas em atletas podem promover acolhimento, diminuir níveis de ansiedade e sintomas depressivos, auxiliando na reestruturação individual. No entanto, convém ressaltar que tal prática deve ter caráter dinâmico, priorizando as dificuldades adaptativas advindas deste período e considerando as diferentes variáveis do indivíduo em questão (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Diante das constatações observadas nesse estudo, a Psicologia do Esporte tem, como desafio, ajudar os atletas a enfrentarem as dificuldades presentes nesse período, por meio da identificação e administração dessas experiências, oferecendo ajuda e suporte social. Dentre as práticas mais indicadas estão: o fortalecimento de habilidades psicológicas, técnicas de manejo e redução de ansiedade, estratégias para incentivar o estabelecimento de metas, além de técnicas de autorregulação emocional (Conselho Regional de Psicologia, 2020). É importante esclarecer que o trabalho deve acontecer, de forma conjunta, por meio de uma equipe multidisciplinar (pedagogia, serviço social, comissão técnica, nutrição, medicina). Essa equipe pode atuar de forma a auxiliar a comissão técnica em relação ao desenvolvimento de estratégias que possam contribuir para o processo motivacional desses atletas nesta situação, afinal, seus efeitos podem ser não apenas físicos, mas também, psicológicos. Ao proporcionar o acompanhamento periódico dos atletas, a instituição esportiva viabilizou a prevenção de aspectos relacionados à saúde geral do desportista e forneceu o suporte para auxiliar na adaptação diante das novas condições propostas pelo isolamento social.

Os processos de monitoramento devem se estender no retorno das atividades presenciais, uma vez que esse será realizado em um ambiente marcado por diversas mudanças (distanciamento social, uso de máscaras, não compartilhamento de materiais de trabalho, ajustes na quantidade de atletas por dormitório, limitações no acesso ao refeitório, repetição de exames semanais, entre outros) as quais vão exigir suporte multidisciplinar durante o período de adaptação. Do mesmo modo, os relatos positivos, de adaptação saudável à nova situação (dos esforços voltados à manutenção da rotina, da qualidade de vida e do bem-estar), também devem ser aspectos monitorados para que esses mecanismos positivos de enfrentamento possam ser estimulados e alvo de intervenções voltadas ao seu desenvolvimento e potencialização.

Por fim, é importante esclarecer que, apesar dos importantes aspectos aqui apresentados, o estudo indica algumas limitações, relacionadas ao número restrito de participantes, o fato de serem todos de uma mesma modalidade esportiva e de serem atletas ainda em processo de formação. Por tal motivo, deve ser compreendido como um estudo exploratório e cujos resultados devem ser interpretados com cautela. Entretanto, apesar dessas restrições, o conteúdo obtido junto aos participantes pode contribuir para a compreensão de aspectos psicológicos que estão presentes em situações de altos níveis de estresse, bem como orientar e guiar profissionais da área do esporte, principalmente psicólogos, em seus futuros trabalhos. Dentre esses, sugere-se que estudos com amostras ampliadas de atletas, de diferentes modalidades, incluindo-se atletas de alto rendimento e paratletas sejam conduzidos, principalmente de caráter longitudinal, a fim de que os impactos desse período de isolamento social possam ser conhecidos e controlados em ocasiões futuras.

## Referências

- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*. <http://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>.
- Barbosa, B. T., de Lima-Junior, D., & da Silva Filho, E. M. (2020). The impact of COVID-19 on sporting events and high-performance athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(11), 1507-1508. <http://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11309-4>.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bisciotti, G. N., Eirale, C., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations. *Biology of sport*, 37(3), 313–319. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96652>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buckley, G.L., Hall, L.E., Lassemillante, A.C.M., & Belski, R. (2021). Disordered eating & body image of current and former athletes in a pandemic; a convergent mixed methods study - What can we learn from COVID-19 to support athletes through transitions?. *Journal of Eating Disorders* 9, 73. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00427-3>
- Clemente, A. C. F., & Stoppa, E. A. (2020). Lazer doméstico em tempos de pandemia da covid-19. *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 23(3), 460-484. <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25524>
- Conselho Regional de Psicologia (CRP). (2020). *Cartilha psicologia do esporte no contexto da Covid-19*. Disponível em <https://crpr.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Cartilha-1-Psicologia-do-Esporte-Final.pdf>
- Corso, J. S., Wornath, F., da Silva Rodrigues, R. R., Diniz, F., & da Silva, K. (2020). Realidade de atletas de alto rendimento durante a epidemia de Covid-19. *Salão do Conhecimento Unijuí*, 6(6), 1-5. <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaocohecimento/article/view/18342>
- Davis, P. A., Gustafsson, H., Callow, N., & Woodman, T. (2020).
- Written Emotional Disclosure Can Promote Athletes' Mental Health and Performance Readiness During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599925>
- De Bosscher, V., Bottenburg, M. V., Knop, P., & Shibli, S. (2008). *The global sporting arms race: an international comparative study on sports policy factors leading to international sporting success*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Santos, A. L. P., & Alexandrino, R. R. (2015). Desenvolvimento da carreira do atleta: análise das fases e transições. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 13(2), 185- 205. <http://doi.org/10.20396/conex.v13i2.8640662>
- Duarte, R. B. (2021). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(3), 1-14. <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/465/486>.
- Edwards, C., & Singh, M. (2020). Anxiety and insomnia in athletes during the COVID era: part I—Foundation and facts. *British Journal of Sports Medicine*. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/04/27/anxiety-and-insomnia-in-athletes-during-the-covid-era-part-1-foundation-and-facts/>
- Edwards, C., & Thornton, J. (2020). Athlete mental health and mental illness in the era of COVID-19: shifting focus with a new reality. *British Journal of Sports Medicine*. <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/03/25/athlete-mental-health-and-mental-illness-in-the-era-of-covid-19-shifting-focus-a-new-reality>.
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., ... & Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 85-95. <http://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100/>
- Guinancio, J. C., Sousa, J. G. M. de, Carvalho, B. L. de, Souza, A. B. . T. de, Floriano, A. de A., & Ribeiro, W. A. (2020). COVID - 19: Daily challenges and coping strategies in the face of social isolation. *Research, Society and Development*, 9(8), e259985474. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5474>
- Haan, R., Alblooshi M. E. A., Syed, D. H., Dougman, K. K., Al Tunajji, H., Campos, L. A., & Baltatu, O. C. (2021). Health and Well-Being of Athletes During the Coronavirus Pandemic: A Scoping Review. *Frontiers in Public Health* 9, 641392. <http://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641392>.
- Håkansson, A., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions — A web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6693. <http://doi.org/10.3390/ijerph17186693>.
- Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., & Franchini, E. (2020). High-intensity interval training recommendations for combat sports athletes during the COVID-19 pandemic. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(1), 1-3. <http://doi.org/10.18002/rama.v15i1.6230>.
- Johnson, U. (2011). Psychosocial antecedents of sport injury, prevention, and intervention: An overview of theoretical approaches and empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 352-369. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671841>
- Knowles, C., Shannon, S., Prentice, G., & Breslin, G. (2021). Comparing Mental Health of Athletes and Non-athletes as They Emerge From a COVID-19 Pandemic Lockdown. *Frontiers in Sports and Active Living* 3,612532. <http://doi.org/10.3389/fspor.2021.612532>.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>.

- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdager, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., & Garcia-Mas A. (2021). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 561198. <http://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
- Mattson, D., Mathew, k., & Katiz-Buonincontro, J. (2021). Media analysis of News articles during covid-19: renewal, continuity and cultural dimensions of creative action. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601938>
- Medeiros, C. (2016). Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. *Psicologia Revista*. 25(2), 355-370. <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235/21356>
- Moura, D. L., Dias, A., Torres, J. P., Farinha, P., Ribeiro, B., & Robalo-Cordeiro, C. (2020). Pandemia COVID-19 e Impacto no Desporto. *Medicina Desportiva Informa*, 11(3), 26-33. [http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/2293/1/Pandemia\\_dossier.pdf](http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/2293/1/Pandemia_dossier.pdf)
- Nakano, T. C. (2020). Crisis, desastres naturales y pandemias: contribuciones de Psicología Positiva. *Ciências Psicológicas*, 14(2), e-2161. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2161>
- Piña, L. A. D. (2020). Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. *Revista Ciencias de la Educación*, 30, 1230-1244. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56e/art19.pdf>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., et al. (2021). Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 608–615. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/55/11/608.full.pdf>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rodríguez-Fernández, A., Sánchez-Sánchez, J., Ramírez-Campillo, R., Rodríguez-Marroyo, J. A., Villa Vicente, J. G., & Nakamura, F. Y. (2018). Effects of short-term in-season break detraining on repeated-sprint ability and intermittent endurance according to initial performance of soccer player. *PloS One*, 13(8), 1-10. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0201111>
- Rubio, K. (2001). *O atleta e o mito do herói*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Santos, A. L. P. & Alexandrino, R. R. (2015). Desenvolvimento da Carreira do Atleta: Análise das fases e Transições. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 13(2),185-205. <https://doi.org/10.20396/conex.v13i2.8640662>
- Şenışık, S., Denerel, N., Kôyağasıođlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187-193. <http://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guskowska, M. (2021). Strategies for Coping With Stress in Athletes During the COVID-19 Pandemic and Their Predictors. *Frontiers in Psychology*, 12, 624949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- Tang, M., Hofreiter, S., Reiter-Palmon, R., Bai, X., & Murugavel, V. (2021). Creativity as a means to well-being in times covid-19 pandemic: results of a cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601389>
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlof, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8385. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17228385>
- Tingaz, E. O. (2020). El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en los atletas de élite, las estrategias de gestión y las expectativas de rendimiento post-pandemia: un estudio de entrevista semiestructurada. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 73-81. <https://doi.org/10.46661/ijeri.4863>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Yousfi, N., Bragazzi, N. L., Briki, W., Zmijewski, P., & Chamari, K. (2020). The COVID-19 pandemic: how to maintain a healthy immune system during the lockdown - a multidisciplinary approach with special focus on athletes. *Biology of sport*, 37(3), 211–216. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.95125>
- Zhai, H. K., Li, Q., Hu, Y. X., Cui, Y. X., Wei, X. W., & Zhou, X. (2021). Emotional creativity improves posttraumatic growth and mental health during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X. & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8. <http://dx.doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>
- Zuloaga, M. L. (2020). Arte, creatividad y resiliência. Recursos frente a la pandemia. *Avances en Psicología*, 28(2), 191-204. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2248>