



PSICOLOGIA DO ESPORTE E SAÚDE MENTAL DE ATLETAS DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

RICARDO DE FREITAS BEFFART

Introdução: O presente resumo é um Relato de Experiência sobre como atletas de esportes individuais e coletivos tiveram sua saúde física e mental afetadas durante o período de isolamento social da pandemia. **Objetivo:** Compartilhar a experiência de atuação como Psicólogo Clínico e Psicólogo do Esporte durante o período de isolamento social da pandemia. **Relato de Experiência:** A pandemia de Covid-19 e suas consequências, tanto na prevenção como no seu combate, resultaram em efeitos negativos na saúde mental da população mundial. Algumas das características do ser humano são a sociabilidade e o contato com o outro, portanto o isolamento social criou memórias traumáticas deste período, sendo uma queixa muito frequente na clínica particular. Além disso, assim como todas as pessoas foram afetadas de formas diferentes, o mesmo ocorreu com os atletas de esportes individuais e, principalmente, de coletivos. Ao se pensar em isolamento social e nas formas como um atleta de esporte individual pôde adaptar os treinos e a prática, atletas de esportes coletivos sofreram ainda mais, pois além de sua prática ser interrompida, o afastamento do convívio social gerado pelo esporte pôde ser sentido com maior intensidade. Os treinamentos tiveram que ser adaptados, como treinamentos físicos em videochamadas, mas ainda assim insatisfatórios, pois não havia contato físico e a intensidade dos exercícios era muito menor. Além disso, o afastamento social não permitiu treinos técnico-táticos presenciais, além da interrupção de competições. O trabalho psicológico também foi afetado, pois a alteração do modelo de treinamento mental necessitou tempo para nova adaptação, e ainda assim não surtiu efeito como anteriormente, uma vez que a dimensão da pandemia e o risco à vida se tornaram fatores preocupantes. Isso acabou sendo o foco do trabalho psicológico pela necessidade de se trabalhar acerca dos efeitos negativos produzidos pelo isolamento social e pela quebra de expectativas de equipes que estavam em constante evolução até o ano anterior à pandemia. **Conclusão:** Conclui-se que durante a pandemia o foco do trabalho como Psicólogo do Esporte que anteriormente era de treinamento mental voltado à evolução técnica mudou o enfoque para como trabalhar a manutenção da saúde mental de atletas.

Palavras-chave: **PSICOLOGIA DO ESPORTE; SAÚDE MENTAL; PANDEMIA; ISOLAMENTO SOCIAL; ATLETAS**