

Resumo Estruturado

Tipo de relato: Relato de pesquisa

Eixo transversal: Saúde mental

Título: ASSOCIAÇÃO ENTRE DOR, STRESS NA COMPETIÇÃO E ANSIEDADE E DEPRESSÃO, EM ATLETAS MASCULINOS E FEMININAS DE BASQUETEBOL FEDERADO- IMPLICAÇÕES PARA A DEFINIÇÃO DE UMA ABORDAGEM BIOPSISSOCIAL PERSONALIZADA

Palavras-Chave: Fisioterapia Desportiva, Dor, Saúde mental

Autores: Inês Seabra Lourenço, filiação institucional: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC)/ Anabela Correia Martins, filiação institucional: Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC)

Introdução. O basquetebol é um desporto popular muito praticado em todo o mundo. Este desporto pode ser praticado em vários escalões. Este é um desporto de contato que envolve movimentos complexos que podem incluir saltos, rotações e mudanças de direção bruscas, que causam lesões musculoesqueléticas frequentes em todas as regiões do corpo. Posto isto, é importante prestar atenção às questões relacionadas com a adolescência nos atletas, incluindo também as alterações hormonais presentes (que vão contribuir para as mudanças comportamentais e emocionais). Ter atenção às necessidades específicas do atleta adolescente de basquetebol pode ajudar a prevenir problemas ou levar até à intervenção precoce quando necessário. Apesar da componente física ser muito importante no desporto, a saúde mental também deve ser um fator a ter em conta. Normalmente, em contexto desportivo, esta componente psicológica é deixada de parte. Os atletas e a equipa técnica dedicam grande parte do tempo na preparação da condição física e dos skills técnicos para obterem resultados mais positivos. A diversidade, imprevisibilidade e a intensidade do desporto são desafiantes para o atleta, tanto a nível físico como a nível psicológico. Compreender de forma mais aprofundada estes temas, pode contribuir para uma abordagem mais “preparada” e personalizada do fisioterapeuta.

Objetivos. Caracterizar os atletas nas vertentes sociodemográficas, relacionadas com a prática da modalidade e da saúde, nomeadamente, stress na competição desportiva,

dor, ansiedade e depressão; Estudar a associação entre as características sociodemográficas, a prática da modalidade, o stress na competição desportiva, a dor, a ansiedade e a depressão; Discutir os resultados e as suas potenciais implicações na abordagem do fisioterapeuta a trabalhar na área do desporto, de modo a que esta contemple as vertentes biopsicossociais e seja personalizada.

Métodos. Estudo aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra (CEIPC) com o parecer nº144. Estudo do tipo observacional (analítico), de desenho transversal. A amostra de conveniência incluiu atletas de basquetebol dos escalões sub-14 e sub-16. Para estudar a relação entre variáveis procedeu-se à análise através do uso dos testes ANOVA, T-Student e correlação de Pearson. A interpretação dos testes estatísticos foi realizada com base no nível de significância de 0,05 ($p \leq 0,05$), com um intervalo de confiança de 95%.

Resultados. A dor mais prevalente entre os atletas (tanto feminino como masculino) é a dor nos joelhos, seguida da dor nos tornozelos e nos pés. A maior parte dos atletas refere ter dor durante, ou depois do treino/jogo (70,7%). As atletas femininas exibem níveis de stress superiores aos rapazes e também maior ansiedade. Existe uma relação entre a dor e fatores biopsicossociais (stress na competição desportiva e ansiedade). A ansiedade está positivamente associada à dor durante o treino ou jogo e à dor no final do treino. O stress na competição desportiva correlaciona-se com os níveis de ansiedade dos atletas. A depressão correlaciona-se com a idade dos atletas. Os atletas que começaram a modalidade desportiva há menos tempo, apresentam níveis de stress maiores dos que já praticam esta modalidade há mais tempo.

Considerações finais. Os fatores biopsicossociais influenciam a prevalência de dor nos atletas, logo devem ser merecedores de maior atenção por parte dos fisioterapeutas. Se estes não o fizerem, estes sujeitam-se a serem redutores não só na avaliação, mas também na intervenção. Assim, a avaliação e intervenção do fisioterapeuta será mais personalizada e holística, o que pode resultar em melhorias a nível do bem-estar e, consequentemente, da gestão da dor do atleta.