

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/328875686>

Vulnerabilidade psicológica, ansiedade e bem-estar pessoal em atletas.

Presentation · July 2018

CITATIONS

0

READS

8

4 authors, including:



Olga Sousa Valentim
Atlântica

56 PUBLICATIONS 7 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Luís Manuel Mota Sousa
Universidade Atlântica

166 PUBLICATIONS 163 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Fear of falling among Brazilian and Portuguese community-dwelling older adults [View project](#)



Humor Nursing Intervention [View project](#)

NURS ID
WEEK 18

**SEMANA
DA INVESTIGAÇÃO
EM ENFERMAGEM**

ESSATLA
Escola Superior de Saúde
Atlântica

Vulnerabilidade psicológica, ansiedade e bem-estar pessoal em atletas

Olga Sousa Valentim¹; Cristina de Sousa¹; Luís de Sousa^{1,2}; Maria José Nogueira¹

¹Escola Superior de Saúde Atlântica; Professor Adjunto; ²Centro Hospitalar Lisboa Central

ORGANIZAÇÃO

CINTESIS
Health. Research.

eSEP
ESCOLA SUPERIOR DE
ENFERMAGEM DO PORTO

FINANCIADO POR

FCT
Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO SUPERIOR

**COMPETE
2020**

**PORTUGAL
2020**


UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

INTRODUÇÃO

A competição pode desencadear ansiedade competitiva, que tem subjacente “o medo de falhar” - não atingir os objetivos.

As reações de stress surgem quando o atleta percebe a atividade desportiva como muito exigente relativamente aos seus recursos e, em última análise, podem ocorrer situações de *burnout* (Vilela & Gomes, 2015), o que se justifica o estudo dos estados emocionais dos atletas.

A vulnerabilidade psicológica e a percepção da vulnerabilidade, podem influenciar a ansiedade, somática, cognitiva (Haefel & Hames, 2014), e bem-estar em geral (Nogueira, Barros, & Sequeira, 2017).

Conceitos

Vulnerabilidade Psicológica (VP) – refere-se aos padrões cognitivos mal adaptativos como a dependência, sensibilidade interpessoal, o pensamento negativo sobre eventos da vida, pensamentos negativos automáticos (sobre si mesmo, mundo e futuro) e uma função rígida global (Beck & Haigh, 2014; Hankin & Abramson, 2002).

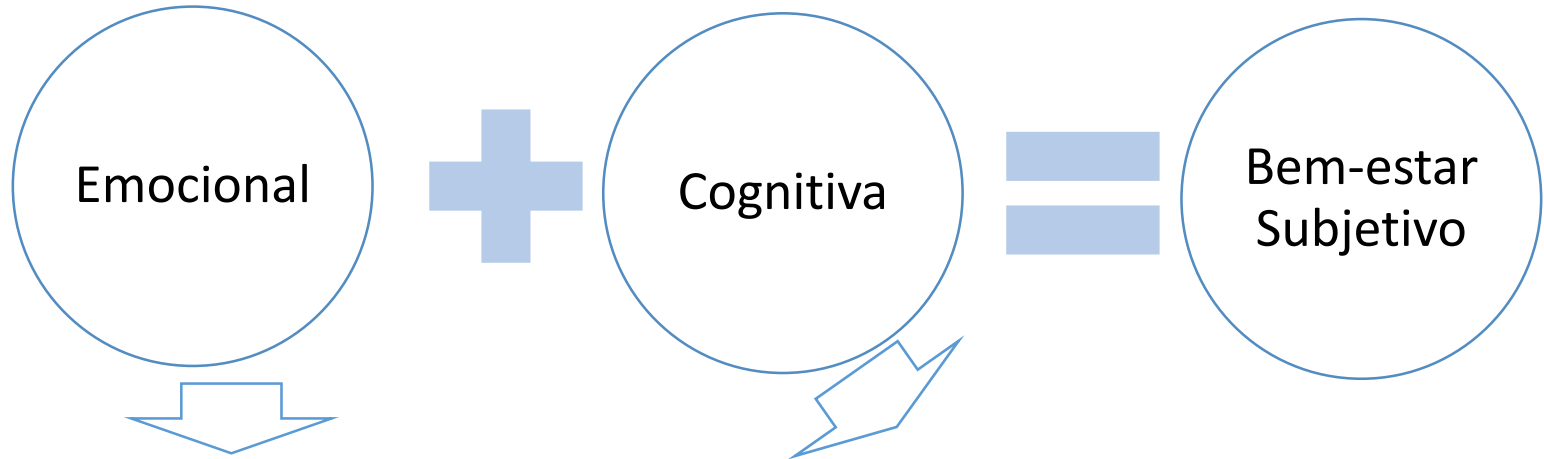
Conceitos

Vulnerabilidade - experiência individual e única de “sentir-se ou não vulnerável” (...) contém a singularidade das condições em que cada pessoa se encontra “a person's experience of being unprotected and open to damage in threatening environments” (Spiers, 2000, p. 337).

Perceção de vulnerabilidade de saúde mental – consciência, em determinado momento, do estado psíquico, experiências psicoafectivas e significados atribuídos, revelando eventuais necessidades de ajuda (Nogueira, 2017), para reestabelecer o Bem Estar Pessoal .

Conceitos

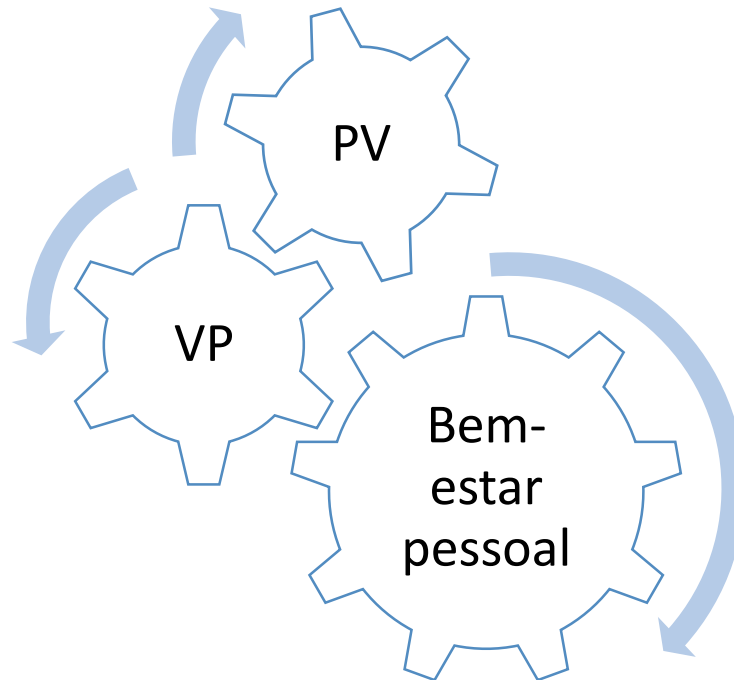
O **Índice de Bem Estar Pessoal** surge assim na dimensão cognitiva do Bem-Estar Subjetivo e inclui a satisfação com, nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, ligação à comunidade, e segurança com o futuro.



Afeto agradável	Afeto desagradável	Satisfação com a vida	Domínio de satisfação
Alegria, Contentamento, Orgulho, Afeição Felicidade Êxtase	Culpa e Vergonha, Ansiedade, Preocupação, Raiva, Estresse e Depressão	Desejo de mudança, Satisfação com a vida atual, passado e futuro	Trabalho, Família, Lazer, Saúde, Finanças, Consigo Próprio, Pertença a um Grupo

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302. Available from: http://web.yonsei.ac.kr/suh/file/Subjective%20Well%20Being_Three%20Decades%20of%20Progress%20-Diener,%20Suh,%20Lucas&Smith.pdf

INTRODUÇÃO



Vulnerabilidade psicológica, Vulnerabilidade de saúde mental
e Bem Estar Pessoal

INTRODUÇÃO

A evidencia mostra que:

- A perceção da vulnerabilidade e o modo como funcionamos psicologicamente **pode influenciar a ansiedade somática, cognitiva e bem-estar** (Haefel & Hames, 2014; Spiers, 2000).
- Avaliar os recursos pessoais é determinante para a forma como os atletas lidam com os desafios da competição, bem como, para conhecer as suas “vulnerabilidades”, o que pode ajudar a prepará-los melhor para enfrentar adversidades (Vilela & Gomes, 2015).

OBJETIVO

Estudar a relação entre **Perceção de Vulnerabilidade** (saúde mental e psicológica), **ansiedade e o bem-estar em atletas em competição.**

Tipo Estudo – Transversal, correlacional, numa amostra não probabilística

Participantes - 47 participantes (atletas de triatlo/mountain Bike):

- 41 homens e 6 mulheres
- 25 anos em média
- Maioria possui o ensino básico/secundário, são solteiros, não fumadores e sem doenças crónicas

Instrumentos

A- Sport Anxiety Scale - SAS (Cruz & Viana, 1993). Avalia o traço de ansiedade competitiva. É composta por 21 itens apresentados numa escala de *Likert* que varia entre os valores 1 (nada) e 4 (muito). Tem as seguintes subescalas:

- **ansiedade somática** “Sinto-me nervoso”;
- **ansiedade cognitiva-preocupação** “Tenho dúvidas acerca de mim próprio”;
- **ansiedade cognitiva – perturbação da concentração** “Muitas vezes, enquanto estou a competir não presto atenção ao que se está a passar”.

Traço de ansiedade – valor total das escalas

Instrumentos

B- Índice de bem-estar pessoal (Pais-Ribeiro & Cummings, 2008)

Sete itens/domínios (satisfação com, nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, ligação à comunidade, e segurança com o futuro).

Medida de autopreenchimento, numa escala de “0” (extremamente insatisfeito) a “10” (extremamente satisfeito), com uma posição intermédia neutra. O IBP é calculado numa nota de 0-100 (percentagem máxima da escala, %SM). A versão Portuguesa apresenta validade de construto e adequada consistência interna (Cronbach’s $\alpha=0,81$).

Instrumentos

C- Escala de Vulnerabilidade Psicológica (EVP) (Nogueira, Barros, & Sequeira, 2017) - medida de autopreenchimento, tem 6 itens que cotam numa escala de likert (1=não me descreve de nada até 5=descreve-me muito bem). Os scores totais variam entre 6 a 30. Pontuações mais altas indicam maior vulnerabilidade psicológica. A versão Portuguesa apresenta adequada consistência interna (Cronbach's $\alpha=0,73$) e excelente estabilidade temporal (Test–retest $r=0,88$, $p<0,0001$ em 5 semanas).

D- Perceção de Vulnerabilidade (PV) sobre a saúde mental foi avaliada com recurso a uma questão – “Considera-se uma pessoa vulnerável relativamente à sua saúde mental” de resposta numa escala tipo Likert (1=nada a 5=extremamente vulnerável)

Recolha Dados

Dados recolhidos com o consentimento informado dos participantes, que preencheram os instrumentos no início da época de competição.
Entre março e abril de 2018

Tabela 1. Estatística Descritiva

	M	DP	Min	Max	N
1.Vulnerabilidade Saúde Mental	1,8	0,95	1	4	47
2. Vulnerabilidade Psicológica	13,4	3,63	6	20	47
3. Índice de Bem Estar Pessoal	55,8	8,38	20	70	47
4.Ansiedade Somática	19,1	6,89	9	34	47
5.Ansiedade cognitiva (preocupação)	15,7	5,67	7	27	47
6.A. cognitiva (perturbação concentração)	9,1	2,82	5	17	47
7. Ansiedade Total - Traço	44	12,86	22	74	47

Tabela 2. Correlação *Pearson* entre Vulnerabilidade Psicológica, Bem-Estar Pessoal e Ansiedade

	1	2	3	4	5	6
1. Vulnerabilidade Psicológica	(1)	-0,29*	0,29*	0,48**	0,27	0,43**
2. Índice de Bem Estar Pessoal		(1)	0,02	0,09	-0,04	0,04
3. Ansiedade Somática			(1)	0,66**	0,47**	0,93***
4. Ansiedade cognitiva (preocupação)				(1)	0,26	0,85**
5. A. cognitiva (perturbação concentração)					(1)	0,58**
6. Ansiedade Total - Traço						(1)

***p<.001, **p<.05, Correlações realizadas através do Coeficiente de Pearson

Tabela 3. Correlação *Pearson* entre Perceção de Vulnerabilidade, Bem-Estar Pessoal e Ansiedade

	1	2	3	4	5	6
1. Perceção de Vulnerabilidade	(1)	-0,11	0,06	0,07	0,44**	0,16
2. Índice de Bem Estar Pessoal		(1)	0,02	0,09	-0,04	0,04
3. Ansiedade Somática			(1)	0,66**	0,47**	0,93***
4. Ansiedade cognitiva (preocupação)				(1)	0,26	0,85**
5. A. cognitiva (perturbação concentração)					(1)	0,58**
6. Ansiedade Total - Traço						(1)

**p<.001; *p<.05; Correlações realizadas através do Coeficiente de Pearson.

A vulnerabilidade Psicológica (VP):

- A média da VP dos atletas ($M=13,4$) é inferior à encontrada por Nogueira (2017) numa amostra de estudantes do ensino superior ($M=16,6$).
- A VP está positivamente correlacionada com a ansiedade somática, cognitiva (preocupação) e com a ansiedade total como traço.
- Está negativamente correlacionada com o índice de bem-estar pessoal, o que corrobora estudo de Nogueira (2017), que também verificou uma relação negativa estatisticamente significativa com o bem-estar e positiva com distress.

A Perceção de Vulnerabilidade (PV) - relativamente à saúde mental:

- A média da PV dos atletas foi similar ao encontrado por Nogueira (2017) ($M=1,8$ vs $M=2,0$) numa amostra de estudantes do ensino superior.
- Está positivamente correlacionada com a vulnerabilidade psicológica e com a ansiedade cognitiva (perturbação da concentração).

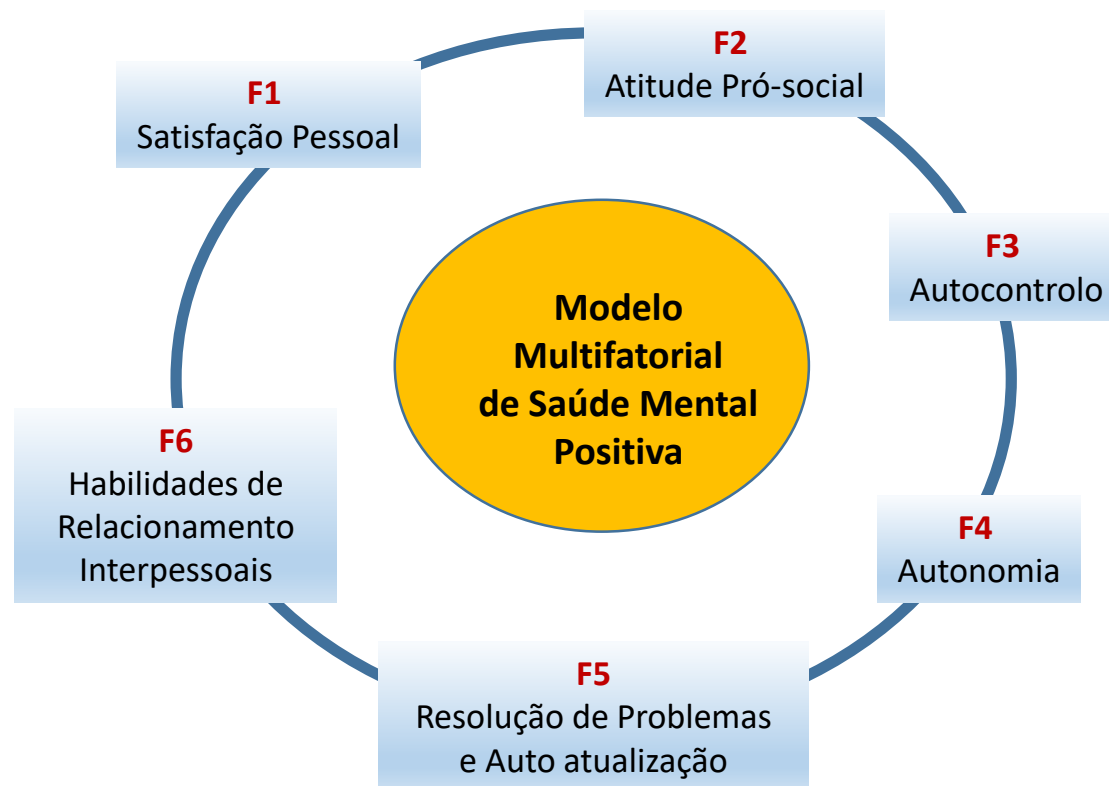
CONCLUSÕES

Contributo relevante para os técnicos de saúde mental, nomeadamente para a enfermagem, pois acrescenta informação sobre as variáveis biopsicossociais associadas à saúde mental dos atletas.

Assim, **sugerem-se programas específicos** de promoção da Saúde Mental e prevenção de morbilidade, designadamente de Saúde Mental Positiva (Sequeira & Lluch, 2015; Lluch, 2016; Leite, 2016).

SM+

é estar e sentir-se o melhor possível nas circunstâncias específicas em que a pessoa se encontra, interpretando e aceitando a normalidade de muitos dos nossos pensamentos, sentimentos, comportamentos e emoções, positivas e negativas





Leite & Carvalho (2016). Conceção de um Programa de Saúde Mental Positiva para docentes do Ensino Básico. Dissertação de Mestrado. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17329/1/Conceção%20de%20um%20Programa%20de%20Saúde%20Mental%20Positiva%20para%20docentes%20do%20Ensino%20Básico.pdf>

- Akın, A., Demirci, İ., & Yıldız, E. (2015). Personal self-concept as mediator and moderator of the relationship between insight and psychological vulnerability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 79-86.
- Haefel, G. J., & Hames, J. L. (2014). Cognitive vulnerability to depression can be contagious. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 75-85. doi:10.1177/2167702613485075.
- Lluch-Canut T. (2003). Construcción y análisis psicométrico de um cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicologia Conductual*, 11(1): 61-78.
- Nogueira, M. (2017). *Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores de Vulnerabilidade*. PhD Theses in Nursing. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Universidade de Lisboa. <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/28877>
- Nogueira, M. J., Barros, L., & Sequeira, C. (2017). Psychometric properties of the Psychological Vulnerability Scale with a sample of Portuguese college students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 1 –8. DOI: 10.1177/1078390317695261 japna.sagepub.com.
- Ribeiro, J. P., & Cummins, R. (2008). *O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala*. In Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Lisboa: ISPA (pp. 505-8).
- Roldán-Merino, J., Lluch-Canut, M. T., Casas, I., Sanromà-Ortíz, M., Ferré-Grau, C., Sequeira, C., Falcó-Pegueroles, A., Soares, D. & Puig-Llobet, M. (2017), Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students. *J. Psychiatr. Ment. Health Nurs.*, 24: 123-133. doi:[10.1111/jpm.12358](https://doi.org/10.1111/jpm.12358)
- Sequeira, C., & Lluch, T. (2015). Saúde Mental Positiva - Conferência apresentada no Dia Mundial da Saúde Mental na Escola Superior de Saúde de Viseu. Acedido em https://www.researchgate.net/publication/282663073_Saude_Mental_Positiva
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*, 117, 554-565. doi:10.2466/21.PR0.117c18z2
- Vilela, C. & Gomes, A.R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitive e esgotamento na formação desportiva: Estudo com jovens