


**LEONARDO ALCASI COLIN**

**ASPECTOS EMOCIONAIS EM ATLETAS  
RETORNANDO DE LESÃO**



Rio Claro  
2022

LEONARDO ALCASI COLIN

## **ASPECTOS EMOCIONAIS EM ATLETAS RETORNANDO DE LESÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Guilherme Bagni

Rio Claro - SP  
2022

C696a Colin, Leonardo Alcasi  
Aspectos emocionais em atletas retornando de lesão /  
Leonardo Alcasi Colin. -- Rio Claro, 2022  
23 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro  
Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientador: Guilherme Bagni

1. Esportes Aspectos psicológicos. 2. Ferimentos e lesões. I.  
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

LEONARDO ALCASI COLIN

## ASPECTOS EMOCIONAIS EM ATLETAS RETORNANDO DE LESÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

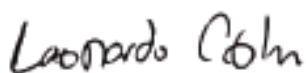
BANCA EXAMINADORA:


Prof. Dr. Guilherme Bagni (coorientador)

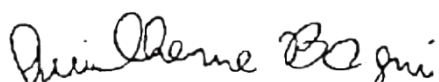
Prof. Dr. Fernanda Moreto Impolcetto

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão

Aprovado em: 28 de junho de 2022

  
Assinatura do discente

  
Assinatura do orientador

  
Assinatura do coorientador

## ASPECTOS EMOCIONAIS EM ATLETAS RETORNANDO DE LESÃO

### RESUMO

Os aspectos emocionais são fatores de extrema importância no desempenho do atleta, refletindo em alterações no rendimento assim como o treinamento de outras capacidades. As emoções mais negativas acabam por influenciar negativamente o indivíduo, afetando seu desempenho, e isto acaba por ser uma das maiores justificativas em casos de falhas, além desse fator, emoções negativas acabam afetando também a concentração, aumentando o risco de lesões. Em contrapartida, emoções positivas contribuem para a recuperação das lesões. O atleta só pode ser considerado como recuperado quando retorna aos treinos nos níveis funcionais normais para a modalidade. Os próprios atletas devem tomar atitudes para manter seu bem-estar e para que mudanças positivas ocorram. Este estudo analisou os aspectos emocionais que atletas sentem no retorno à prática esportiva após uma lesão que os tenha afastado por um período da modalidade, foram analisados se os aspectos são funcionais ou disfuncionais, utilizando o formato qualitativo, consistindo em uma revisão bibliográfica por meio de uma pesquisa eletrônica por meio das palavras-chave: “lesões e esporte”; “aspectos emocionais e lesão no esporte”; “retorno de lesão no esporte” em bases de dados, para análise de trabalhos científicos.

**Palavras-chave:** Lesão; Aspectos Emocionais; Recuperação; Psicologia do Esporte

## EMOTIONAL ASPECTS IN ATHLETES RETURNING FROM INJURY

### ABSTRACT

Emotional aspects are very important factors in the athlete's performance, reflecting changes in their performances as well as the training of other capacities. The most negative emotions end up influencing them negatively, affecting his performance, and that's one of the biggest excuses in cases of failures, in addition to this factor, negative emotions can affect their concentration, increasing the risk of injuries. By the way, positive emotions contribute to injuries recovering process. The athlete can only be considered as recovered when he returns to training at the normal functional levels for the sport. Athletes themselves must maintain their well-being and make positive changes happen. This study analyzed emotional aspects that athletes feel when returning to sports practice after an injury that has kept them away for a period of the sport, they have been analyzed if the aspects are functional or dysfunctional, using the qualitative format, consisting in a bibliographic review through an electronic search using the keywords: "injuries and sport"; "Emotional aspects and sports injuries"; "Sports injury return" in databases, for analysis of scientific works.

**Keywords:** Injury; Emotional aspects; Recovery; Sport Psychology.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2. OBJETIVO</b> .....	<b>9</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA</b> .....	<b>10</b>
<b>4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>11</b>
<b>5. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>12</b>
5.1 A lesão no meio esportivo .....	12
5.2 Aspectos emocionais no esporte .....	14
5.3 O psicológico do atleta lesionado .....	16
5.4 O retorno pós-lesão .....	18
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>21</b>
<b>Referências</b> .....	<b>22</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Os aspectos emocionais são fatores de suma importância no desempenho do atleta. Segundo Fabiani (2009), o fornecimento de um feedback psicológico é tão importante quanto propiciá-los uma boa nutrição e uma rotina de treinamento adequada. Os fatores psicológicos podem refletir em alterações no rendimento do esportista da mesma maneira que o treinamento de outras capacidades, sejam elas físicas, cognitivas, táticas, dentre outras. Segundo Abrantes (2007), emoções negativas podem influenciar negativamente o atleta, causando efeitos que afetam o seu desempenho e esta é uma das maiores justificativas de esportistas no caso de uma falha ou derrota. Os casos mais comuns desses sentimentos negativos são a ansiedade e o estresse.

O esporte de alto rendimento leva o atleta a buscar incansavelmente seu melhor rendimento, ultrapassando suas próprias limitações e, conseqüentemente, ampliando a possibilidade de sofrer lesões (RUBIO, 2013). Segundo Samulski (2002), essas lesões ocasionadas pela alta intensidade de treinamento trazem conseqüências negativas tanto para a saúde do atleta, quanto ao seu desempenho. Ribeiro, De Oliveira e Da Silva. (2013) dizem que alterações emocionais negativas e falta de concentração podem causar lesões, pois causam uma má funcionabilidade do corpo do indivíduo, além da possibilidade de execuções indevidas de movimentos decorrentes de uma possível distração.

Boaretto (2015) diz que os sentimentos vivenciados pelos atletas logo após a lesão são, em sua maioria, relacionados ao ocorrido, pois são comuns choros de revolta e raiva, muito por conta da dor ou por sensação de culpa.

Na fase de retorno de lesão, a recuperação completa do atleta só é identificada após retomar seu treinamento nos níveis funcionais normais para a modalidade, por mais que esteja fisicamente preparado para participar de competições (VELOSO; PIRES, 2007). Vretaros (2002) diz que o atleta deve retornar gradualmente à prática esportiva, devendo respeitar suas limitações e seguir determinados critérios de monitoramento. É importante ensinar o atleta a observar, entender e valorizar o processo de recuperação para que a reabilitação seja mais que pura e simplesmente



a cura de uma lesão, mas também um aprendizado sobre seu corpo e como ele reage a esta situação (BOARETTO, 2015).

Samulski (2009) mostra que os atletas podem apresentar uma falta de envolvimento com a reabilitação e acabam por deixar de tomar certas atitudes que podem auxiliá-los, algumas causas desse acontecimento devem-se a fatores emocionais negativos, como tristeza, apatia, medo e nervosismo, além de uma possível despreocupação com a lesão. Segundo Markunas (2010), os atletas devem tomar atitudes para manter seu bem-estar e para que mudanças positivas ocorram. Segundo Pizzo et al., (2016), os aspectos psicológicos positivos dos atletas contribuem para o processo de recuperação das lesões.

## **2. OBJETIVO**

O objetivo deste estudo consiste em analisar aspectos emocionais que os atletas sentem no retorno à prática esportiva após uma lesão, verificando se os mesmos são funcionais ou disfuncionais.

### 3. JUSTIFICATIVA

Segundo Gomes (2012), cada vez mais cresce a exigência física e psicológica dos atletas, desafiando o mesmo a se manter na melhor forma possível. Uma lesão pode significar uma mudança drástica na rotina do indivíduo. Os fatores psicológicos podem influenciar muito na recuperação da lesão, seja positivamente ou negativamente. Um atleta com traços de ansiedade ou estados negativos de humor está mais propício a se lesionar. Quanto mais severa for a reação psicológica do atleta, maior o impacto em sua vida, podendo superar inclusive as limitações físicas (CORNELIUS, 2002).

Gomes (2012) ressalta que é fundamental a consciência do atleta sobre a gravidade da lesão e conscientizá-lo de que é apenas uma etapa da carreira e suas atitudes refletirão na recuperação. Dúvidas podem surgir por parte do atleta em relação a seu rendimento e conseqüentemente, a perda de confiança.

Existem inúmeros estudos que reconheceram o papel das variáveis psicológicas na incidência e recuperação de uma lesão (CROSSMAN, 1997). Segundo Veloso e Pires (2007) uma intervenção psicológica pode auxiliar no processo de recuperação de uma lesão seguindo seus procedimentos, técnicas e estratégias.

Dado isso, observa-se a necessidade de analisar os estudos já existentes sobre o tema para, dessa forma, compreender como os aspectos emocionais influenciam um atleta retornando de lesão e como a psicologia do esporte pode agir acerca disso.

#### **4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este estudo de caráter qualitativo, consistiu em uma revisão bibliográfica. Em sua definição, pesquisa bibliográfica se resume em uma busca para a resolução de problemas, baseando-se em referenciais teóricos que já foram publicados, sejam eles artigos, jornais, livros, revistas, entre outros (RAMPAZZO, 2013).

O método utilizado para a seleção dos trabalhos consistiu em uma pesquisa eletrônica por meio das palavras-chave: “lesão no esporte e psicologia”; “aspectos emocionais e lesão no esporte”; “retorno de lesão psicologia do esporte” em bases de dados, tais como repositório UNESP, Google Acadêmico, Scielo e PubMed para análise de trabalhos científicos, como artigos, livros, monografias, dissertações e teses.

Foram utilizados neste estudo trabalhos acadêmicos nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a temática do estudo, tanto por meio de pesquisas de campo quanto revisões bibliográficas, sendo que a partir da leitura dos trabalhos foram criados tópicos referentes às principais questões abordadas nos estudos. Espera-se que dessa maneira, o presente estudo possa contribuir com o entendimento e aprofundamento do tema, e possa servir de base para outros estudos que abordem uma temática semelhante.

## **5. REVISÃO DE LITERATURA**

### **5.1 A lesão no meio esportivo**

Um atleta de alto rendimento vive de resultados, de conquistas, de números, e para atingir tais feitos, precisa estar sempre no mais alto nível de performance possível, porém, em muitos casos, uma lesão pode atrapalhar bastante essa jornada. Buceta e Bueno (1995) afirmam que qualquer indivíduo que busque um objetivo através da atividade física está suscetível a lesões esportivas, não apenas atletas, uma vez que estas podem ser definidas como acidentes decorrentes de qualquer atividade esportiva.

O Conselho da Europa define a lesão esportiva como toda e qualquer patologia traumática que foi sofrida em decorrência de uma prática esportiva, levando o indivíduo a ter que reduzir total ou parcialmente suas atividades, procurar tratamento caseiro ou com ajuda profissional e também podendo causar prejuízos econômicos e sociais no indivíduo, já que a lesão pode atrapalhar também o seu cotidiano (CARVALHO, 2011).

Segundo Ribeiro e Costa (2006) estudos definiam lesões de acordo com o tempo de afastamento das competições e treinos, sendo assim, a frequência e comparecimento dos atletas nos treinos e jogos, a possibilidade de tratamento e o nível de prioridade da competição para o atleta era o que definia o grau da lesão, pois antes, apenas eram tratadas em departamento médico as lesões de grau mais alto, que entravam no quadro de lesões do esporte, as mais leves não eram diagnosticadas pela equipe.

A lesão pode ser definida em níveis de gravidade, para melhor compreensão da mesma, podendo ser leve, moderada, grave, grave crônica e grave incapacitante, sendo esta última o pior nível, podendo impedir o indivíduo de retornar à prática esportiva (BUCETA; BUENO, 1995). As lesões leves exigem apenas um leve tratamento e atenção por parte do atleta, pois não são suficientes para impedir o indivíduo de continuar as atividades esportivas. As moderadas já trazem uma preocupação maior, pois além da necessidade de cuidados, limita de certa forma o atleta a realizar suas atividades. As graves já são suficientes para interromper por um período a prática esportiva do atleta, em alguns casos torna-se necessária a intervenção médica, por meio de cirurgias ou internação. Lesões de grau grave

crônico, atingem de maneira mais intensa o atleta, refletindo no seu desempenho no esporte e quase impossibilitando o atleta de retomar seu antigo ritmo e nível de atuação, o indivíduo deve estar em constante tratamento dessa lesão, para, assim, evitar com que a mesma retorne. Em alguns casos, o atleta se vê obrigado a alterar sua maneira de atuar e se movimentar, podendo mudar de características, de função, de posição e, em alguns casos extremos, até mesmo de modalidade esportiva. Já as lesões graves incapacitantes são as piores, são as responsáveis por fazer atletas abandonar suas carreiras esportivas, pois impedem o atleta de atingir um nível necessário para competir profissionalmente (BUCETA, 1996).

Ainda existem outros tipos de caracterizações, segundo Carvalho (2011), a partir do seu grau anatômico, podendo estas serem lesões articulares, musculares e ósseas. As articulares envolvem entorses, luxações e rompimento total ou parcial de ligamentos. As musculares já se caracterizam por câimbras, distensões e contraturas. E as fraturas são características das lesões ósseas.

Ao sofrer uma lesão, o atleta acaba por sofrer uma alteração, seja ela grande ou pequena, em seu padrão neuromuscular e sua propriocepção, tendo seu condicionamento físico e sua performance prejudicados. Alguns motivos para essa queda de nível, deve-se à dores, edemas, tensão muscular, entre outros fatores (SANDOVAL, 2005).

Segundo Falcão (2010), apenas alguns fatores causadores de lesões esportivas são levados em conta em grande parte dos estudos, sendo eles o contato físico, sobrecarga, sendo esta, dinâmica ou relacionada ao seu excesso de uso, vulnerabilidades estruturais, desequilíbrio muscular, pouca flexibilidade e problemas de crescimento em crianças e adolescentes.

Porém, as causas de uma lesão são diversas, partindo desde a parte física, como fadiga muscular, encurtamento, falta de aquecimento, desequilíbrio muscular, entre os demais citados no parágrafo anterior, até a parte psicológica, como a falta de concentração, a insegurança, desatenção, irresponsabilidade, entre outros. As diversas causas de uma lesão e sua intensidade, além do momento de sua ocorrência influenciam significativamente na recuperação do atleta (BUENO; BUCETA, 1995). Segundo os mesmos autores, a modalidade, a quantidade de tempo que o atleta pratica, o nível competitivo e de treinamento que está inserido, seu tempo de descanso e recuperação também são fatores importantes para a decorrência das lesões, estas

que devem ser acompanhadas por profissionais capacitados para otimizar o resultado do tratamento.

## **5.2 Aspectos emocionais no esporte**

Um dos fatores que mais gera impacto no emocional do atleta é a carga de treinamento, podendo o mesmo apresentar desequilíbrios emocionais em caso de cargas muito elevadas, como a capacidade de concentração, falta de atenção, piora no tempo de reação, além de alterações imunológicas e no humor. Esses impactos podem resultar em lesões e em outros quadros de doenças psicológicas como a ansiedade e até mesmo a depressão (REBUSTINI et al., 2005).

Guzmán et al. (1995) propôs que efeitos emocionais negativos estão relacionados aos deveres e obrigações do atleta e a maneira com que este é cobrado, como a autocobrança exagerada, a pressão imposta do time, torcida, técnicos, amigos e familiares, e ainda existe o constante medo do fracasso, fenômeno que atinge a maioria dos atletas, levando em conta que dependem do esporte para sustentar a si mesmo, sua família e às vezes, outras famílias. Toda esta pressão pode gerar reações não positivas para o atleta e sua equipe, afetando seu desempenho, fazendo-o errar fundamentos básicos da modalidade e ter dificuldade em dominar a técnica, perdendo sua eficiência e tomando decisões erradas.

Segundo Puig (1994), a instabilidade emocional pode impactar na ocorrência de lesões, podendo gerar uma possível lesão no futuro, de acordo com a forma com que o atleta reage as grandes responsabilidades que o esporte lhe cobra. Brandão e Machado (2008) citam como causadores de instabilidades emocionais, o medo e o fracasso, uma alta demanda de competições, treinamentos genéricos que não levem em conta a especificidade do atleta, seja ela física ou psicológica, um ambiente ruim de trabalho, a filosofia específica do treinador, cobranças e críticas por performance e resultados, e seu autocontrole.

Um estudo realizado por Lavoura (2008) concluiu que as maiores incidências de tipos de medo, são referentes ao próprio desempenho do atleta, seja em relação às suas próprias expectativas, quanto as expectativas externas, de amigos, familiares, colegas de equipe, equipe técnica. São referentes também a aceitação e convivência do atleta com o grupo, pois existe também o medo de ser rejeitado pelo elenco,

principalmente em modalidades coletivas, nos quais o entrosamento com a equipe é primordial para o sucesso do todo. E por último e mais frequente, o medo de se lesionar, no qual o atleta vive em constante receio de se machucar e por ventura deixar de participar de uma competição importante, de deixar seus colegas de equipe e torcedores desamparados e também de perder o prestígio e espaço no elenco e na mídia.

Durante períodos competitivos, o cuidado com o psicológico do atleta deve ser levado bastante em conta, pois este é o período em que seu físico, técnica e concentração serão mais exigidos, fazendo com que se estressem mais e causem uma fadiga tanto física, quanto mental, fazendo com que os seus níveis de desempenho e concentração tendam a cair. Estes fatores podem expor o atleta a situações de risco, devido a sua baixa concentração, podendo causar muita frustração no indivíduo, seja pelo seu desempenho, ou por uma possível lesão (SAKAMOTO; PARCESEPE; BOJIKIAN, 2008).

Deixando de lado apenas os aspectos emocionais negativos, o excesso de autoconfiança também pode ser um causador de lesões, segundo Zafra et. al (2006), que realizou um estudo com jogadores de futebol, onde concluiu que os atletas com maior nível de autoconfiança, eram mais propensos a se lesionarem, devido a falta de cuidado em situações perigosas que tem uma grande chance de causar um machucado e podem ser evitadas por indivíduos mais receosos. Assim como atletas mais extrovertidos são menos propícios a sofrer lesões, pois conseguem se comunicar e alertar melhor seus companheiros sobre uma possível situação perigosa.

Oliveira (2016), conclui que o estresse e traços emocionais negativos, como medo, falta de confiança, baixa autoestima, entre outros, estão relacionados diretamente com uma maior ocorrência de lesões, devido as alterações fisiológicas que estes causam no organismo do atleta, como o aumento de cortisol e da tensão muscular, e em sua concentração, não analisando de maneira precisa, possíveis situações nas quais a sua integridade física está ameaçada, seja ela na prática esportiva ou em atividades cotidianas em sua vida pessoal.

Para ajudar a reduzir os danos causados pelas lesões, existe o treinamento psicológico, que, segundo Samulski (2002) tem a finalidade de desenvolver as habilidades cognitivas, motivacionais, emocionais e sociais dos atletas e de toda a equipe, através de programas de treinamento psicológico, agindo também para



estabilizar o emocional durante competições, melhorar o processo de recuperação e comunicação, principalmente a liderança. Buceta (2003) propõe que o treinamento inclua estratégias específicas, manipulando variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança, concentração, afim de obter um melhor rendimento em cada um dos cenários distintos do esporte, seja em competição, em treinamento ou em períodos de recuperação. Este trabalho serve, não apenas para atletas com problemas emocionais, mas para todos os atletas, pois é fundamental para seu rendimento geral, pois assim como a preparação física e o treinamento tático e técnico, um psicológico estável ajuda a enfrentar as exigências do esporte de alto rendimento, fazendo com que o atleta seja um ser humano mais equilibrado, satisfeito e feliz, sem perder o foco nas competições.

### **5.3 A mente do atleta lesionado**

Segundo Boaretto (2016), alguns exemplos de emoções vivenciadas por atletas no primeiro momento após se lesionarem são, a apatia e a culpa, acompanhadas por constantes choros, dor, raiva e muita revolta. A estabilidade emocional do atleta lesionado é fortemente abalada, pois uma lesão pode significar perdas tanto esportivas quanto econômicas, além da pressão por parte de patrocinadores, dirigentes esportivos, e o próprio clube, este último tendo um dos maiores prejuízos, já que terá que arcar com o salário do atleta que não estará atuando, além de todos os custos de seu tratamento. O atleta ainda pode sofrer dificuldades em renovar seu contrato com o clube, ou de uma transferência para outro, em caso de alta reincidência de lesões ou no caso de uma lesão muito grave ocorrer (BUCETA, 1996). Pease (2000), diz que uma instabilidade emocional nos atletas lesionados, pode provocar pensamentos e sentimentos que causam uma dor mental pior do que a própria dor física, as vezes mais prolongada, devido à cultura machista dos esportes, que não dá abertura para que o atleta possa se expressar como realmente se sente.

Brandão e Machado (2008) apresentam um modelo proposto por Rotella, conhecido como Modelo dos 5 estágios da lesão, que propõe que as respostas psicológicas de um atleta atravessam as seguinte etapas: negação da lesão, na qual o atleta não aceita que está lesionado, a raiva, por não entender o motivo de estar naquela situação, o mascaramento da lesão, onde o atleta tenta esconder sua

situação e tenta se recuperar sozinho e rapidamente, a depressão, onde o atleta perde a motivação de se recuperar e tem uma incerteza do futuro, e por último a aceitação, na qual o atleta entende a sua situação e começa a enxergar os caminhos para sua recuperação. Vale ressaltar que a grande maioria dos atletas vivenciam estas fases, porém o tempo que levam para passar de uma fase para outra acaba variando de atleta para atleta.

Os autores ainda criticam o modelo, com a justificativa de que cada atleta pode reagir de maneiras diferentes, pois cada trauma pode despertar reações físicas e psicológicas distintas em cada indivíduo, levando em conta inúmeros fatores distintos, como local, período, situação, além de outros fatores pessoais que fazem cada pessoa ter uma manifestação única. Samulski (2002) propõe que existem dez sinais problemáticos de um atleta em relação a sua lesão, são eles: confusão e raiva; obsessão em saber quanto demorará seu retorno; negação; retorno precoce que acaba levando a uma nova lesão devido a repetitividade; demasiadas reclamações sobre seus deveres a serem cumpridos; reclamações sobre problemas físicos insignificantes; culpa por não estar apto a ajudar seus companheiros; afastar-se de pessoas próximas e importantes; alterações constantes e inesperadas de humor; falsa convicção de que sua lesão jamais irá melhorar, independente do que faça.

O Modelo de Estresse e Lesão Esportiva, proposto por Smith (1996), defende que as manifestações psicológicas de um atleta perante sua lesão, são reflexo de sua personalidade, de sua vivência e experiência com situações semelhantes, do conhecimento de casos de outros indivíduos e o comportamento dos mesmos perante a situação deles.

Outro modelo apresentado é o Modelo de Avaliação Cognitiva, este sendo mais utilizados na tentativa de justificar as manifestações psicológicas de cada atleta em relação a sua lesão e seu tratamento. Com base na auto percepção da gravidade da lesão e nas possibilidades de tratamento, o atleta reage de maneira única, avaliando cognitivamente sua situação de ameaça ou não, resultando no modo de lidar com a lesão, emocionalmente e na aceitação e aderência a reabilitação, sendo este último, o fator de maior influência no sucesso ou não da recuperação. Este modelo é importante, por considerar a individualidade, processos cognitivos e afetivos, e por oferecer ao atleta, novas informações que ajudaram em sua percepção e resposta emocional, tornando-se uma experiência singular (BREWER, 2009). Este é um

modelo mais aceito, pois leva a individualidade em pauta, assim como outros fatores afetivos e cognitivos (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Gomes (2012) defende a importância de adequar a rotina do atleta de maneira a evitar situações estressantes, não deixando um sentimento de drástica alteração do cotidiano, tendo apenas o tratamento como foco. O treinador deve buscar maneiras de manter o atleta inserido no elenco, fazendo com que esteja presente nas atividades do grupo como sempre, não o deixando deslocado e, conseqüentemente, causando sentimentos negativos no indivíduo.

Segundo Mendo (2002), o círculo social do atleta pode ajudar na motivação do mesmo em se recuperar de sua lesão, o convívio com amigos, família, podem ajudar no controle da dor, deixando o atleta menos estressado, com isso, aumentando a efetividade da sua reabilitação.

#### **5.4 O retorno pós-lesão**

Buceta e Bueno (1995) defendem que o acompanhamento do atleta lesionado por uma equipe interdisciplinar é essencial, uma vez que estes serão responsáveis pelo planejamento do processo de reabilitação do atleta, intervindo nos momentos certos e analisando qual o melhor momento para o retorno do atleta as atividades de treinamento e do cotidiano. Um bom relacionamento entre o atleta e sua equipe é primordial.

Em seu estudo, Coutinho e Leão (2018) concluíram que alguns dos maiores motivos de reincidência de lesões nos atletas envolvem a retomada precoce aos treinamentos, o tratamento incompleto da lesão e a falta de procura por profissionais que possam auxiliar na reabilitação do indivíduo. Além disso, diz também que metodologias de treinamento que não permitam a ocorrência da mesma ou de novas lesões, permite uma carreira mais tranquila ao atleta. Existem hoje inúmeras tecnologias que auxiliam e aceleram o processo de recuperação do atleta, e consecutivamente, seu retorno à prática esportiva, já que o alto nível cobra um tempo de reabilitação cada vez menor, e pra isso, utilizam recursos como a eletroterapia, terapia manual, cinesiologia (KURATA; JUNIOR; NOWOTNY, 2007).

Para retornar à prática esportiva, segundo Battistella e Shinzato (1999, apud VRETAROS, 2002), o atleta precisa cumprir alguns critérios físicos, como amplitude

de movimento, força, potência, resistência muscular, capacidade cardiovascular, flexibilidade, coordenação e propriocepção em níveis considerados normais ou adequados para o atleta ou para a prática esportiva. Quando esses níveis continuam baixos, há a necessidade de um tratamento que varia entre o clínico e ao treinamento físico, na tentativa de recuperar a performance necessária para retornar aos treinos, quando se trata de um atleta de esporte coletivo, é ainda mais necessário para conseguir acompanhar os demais companheiros de equipe.

É necessário que os profissionais envolvidos na reabilitação do atleta foquem nos fatores psicológicos, afim de reduzir as chances de situações estressantes, queda de rendimento, perda de motivação e concentração, principalmente em períodos de competição, onde há maior cobrança em cima dos atletas, para assim evitar maiores frustrações (SAKAMOTO et al., 2008).

Neste período posterior a lesão, é válido a aplicação de questionários para monitorar e avaliar o estado emocional do atleta, um dos questionários mais indicado é o *Profile of Mood States* (POMS) (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971). Por ser bem preciso, este método pode dar informações que ajudam a determinar um bom ou mau perfil emocional apresentado pelo atleta. Um bom perfil emocional, indica que os impactos negativos foram bem controlados pelo indivíduo e que o atleta se encontra apto para retornar às atividades em boas condições mentais e está psicologicamente preparado para retomar à prática em níveis normais. Enquanto um mau perfil, pode demonstrar que o atleta ainda tem questões a serem superadas, e deve ter mais atenção da equipe responsável pelo seu tratamento psicológico, de forma que consiga superar os impactos negativos e retornar à prática esportiva em boas condições mentais, para conseguir extrair o máximo do seu corpo, já que é o que cobra o alto rendimento.

Além do questionário, outros métodos podem ser utilizados, como escalas de autoavaliação, entrevistas, pois estes podem ajudar a equipe responsável pela recuperação do atleta a compreender o estado em que o mesmo se encontra e obter informações importantes sobre sua atual condição e detectar possíveis situações que estão afetando negativamente o indivíduo (VELOSO;PIRES, 2007).

A estratégia adotada pelo atleta deve atender muito bem sua saúde psicológica, evitando ao máximo traços como ansiedade, medo, baixa autoestima, pois estes estão relacionados a maior reincidência de lesões, uma vez que estes estados promovem

alterações fisiológicas no indivíduo, tornando-o vulnerável a situações de ameaça. O estresse é sempre presente na vida de um atleta, e é importante para o treinador reconhecer esse fator, uma vez que o atleta é cobrado diariamente para manter o melhor desempenho possível e muitas vezes não é possível corresponder às expectativas (OLIVEIRA, 2016).

Segundo Boaretto (2015), o profissional deve auxiliar o atleta a compreender sua lesão, os motivos que o levaram àquela situação, as estratégias para que não volte a ocorrer, assim, fazendo com que o atleta tenha além da recuperação física, uma recuperação psicológica boa, para que não crie traumas e o mesmo possa voltar a seu desempenho anterior e enfrente essa fase de maneira positiva. O apoio de amigos, familiares, companheiros de equipe e outros indivíduos próximos ao atleta, faz o mesmo enfrentar de maneira mais eficiente a situação e pode auxiliar na prevenção e reabilitação das lesões (BREWER, 2009).

Gomes (2012) defende a importância de adequar a rotina do atleta de maneira a evitar situações estressantes, não deixando um sentimento de drástica alteração do cotidiano, tendo apenas o tratamento como foco. O treinador deve buscar maneiras de manter o atleta inserido no elenco, fazendo com que esteja presente nas atividades do grupo como sempre, não o deixando deslocado e, conseqüentemente, causando sentimentos negativos no indivíduo.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo, com base nas informações acima, é possível compreender a necessidade da intervenção psicológica nos atletas que estão retornando às suas atividades esportivas, auxiliando-os a superar suas dificuldades e receios de forma saudável e planejada, levando em conta a individualidade e as necessidades de cada atleta para que sua recuperação seja o mais eficiente possível, e este possa voltar a atuar em alto nível o quanto antes e por muito mais tempo, visto que a capacidade de controle mental do indivíduo faz total diferença no restante da carreira dele, esteja ela no começo ou no fim.

É clara a importância do papel do treinador, dos companheiros de equipe, do restante da comissão técnica no retorno do atleta, pois estes farão com que o atleta se sinta confortável, útil, querido, entrosado e pertencente à equipe, ou o contrário disso, por se tratar de um momento delicado na carreira do atleta, que passa por uma fase de muitas incertezas e dificuldades, necessitando de um pouco mais de atenção do que os demais atletas. É visto também a importância da família e amigos na recuperação do atleta, pois estes ajudarão muito no processo de recuperação da lesão, incentivando-o e auxiliando nas tarefas diárias, se necessário, de forma que não se sinta culpado por estar passando por essa situação.

Com isso, é nítido a necessidade de uma equipe multidisciplinar de qualidade, que atenda as demandas do atleta, e visto que existem vários métodos de recuperação e tratamento, cabe à equipe decidir qual o método mais adequado ao indivíduo em questão, por isso, pesquisas e estudos que abordem o assunto são de extrema importância para avaliar quais dos métodos são mais eficientes para cada tipo de atleta, modalidade, gênero, e todas as variáveis devem ser levadas em conta.

Espera-se que este estudo auxilie na compreensão dos aspectos mentais e psicológicos de um atleta retornando de lesão e quais as abordagens mais qualificadas a ajudar na solução de problemas psicológicos, no entanto, ressalva-se a necessidade de mais estudos abordando esta temática envolvendo grupos diferentes, englobando as individualidades de cada modalidade, para que cada vez mais métodos sejam criados e possam atender melhor os esportistas.

## Referências

- ABRANTES, J. Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo. **Revista Atletismo**, p. 40-41, 2007.
- BOARRETTO, L.B. **Lesões no esporte**: perspectiva da psicologia do esporte. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício**: Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo, Atheneu, São Paulo, 2008.
- BREWER, B. W. Injury prevention and rehabilitation. **Handbook of Sports Medicine and Science**: Sport Psychology. [S.l.]: Blackwell Publishing, 2009. p. 75-86.
- COUTINHO, S. O; LEÃO, I. C. S. Lesões nos esportes coletivos de quadra. Tipos, ocorrência e tratamento: Uma breve revisão, **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, v. 2, n. 3, 2018.
- BUCETA, J. M.; BUENO, A. M. **Psycologia y salud**: control del estres y transtornos asociados. Buenos Aires. Dykinson. 1995.
- CARVALHO, R. C. (2009). Aspectos psicológicos da lesões desportivas: prevenção e tratamento. **O Portal Dos Psicólogos**, 21.
- CORNELIUS, A. Psychological Interventions for the Injured Athlete. *In*: SILVA J. M. & STEVENS D. E. (Eds.), **Psychological foundations of sport**. Boston: Allyn & Bacon, 2002. p. 224-246.
- CROSSMAN, J. Psychological rehabilitation from sports injuries. **Sports Medicine**, v. 23, p. 333-339, 1997.
- FALCÃO, L. F. R. **Manual de Medicina Esportiva**: Manual do Residente da Universidade Federal de São Paulo. 1 ed. São Paulo: Roca, 2010.
- FABIANI, M. T. Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. *In*: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO: EDUCERE**. p. 12337-12345. 2009.
- GOMES, R. Fatores psicológicos e lesões desportivas: da fantasia à realidade. **Revista Medicina Desportiva**, v. 3, n. 1, p. 10–12. 2012.
- GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. **Revista de Psicología del Deporte**, Palme de Malloarca, v.7, n. 8, p. 7-17, 1995.
- KURATA, D. M.; JUNIOR, J. M.; NOWOTNY, J. P. Incidência de lesões em atletas praticantes de futsal. **Iniciação científica CESUMAR**, v. 9, n. 1, p. 45-51, 2007.

MARKUNAS, M. Reabilitação Psicológica do atleta lesionado. *In*: RUBIO, K. (org.). **Psicologia do Esporte Aplicada**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. p. 173–191.

MCNAIR D.M.; LORR M.; DROPPLEMAN L.F. Manual for the profile of mood states. San Diego, CA: **Educational and Industrial Testing Services**, 1971.

PEASE, B. **Recreating men: Postmodern masculinity politics**. Sage, 2000.

PIZZO, G. C. et al. Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 20, n. 1, 2016.

RAMPAZZO, L. **Metodologia Científica**: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação. 7. ed. São Paulo: Ed. Loyola, 2013. 153 p.

REBUSTINI, F.; CALABRESI, C. A. M.; SILVA, A. B.; MACHADO, A. A. Efeito imediato de duas intensidades de treinamento sobre os estados de humor em jovens voleibolistas do sexo feminino. **EFDeportes. Revista Digital**. Buenos Aires, ano.10, n.80, 2005.

RIBEIRO, V. B.; DE OLIVEIRA, S. R. G.; DA SILVA, F. G. Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. **Ciências & Cognição**, v. 18, n. 1, p. 70-88, 2013.

RUBIO, K. **Atletas do Brasil olímpico**. São Paulo, SP: Kazuá, 2013

SAKAMOTO, M.; PARCESEPE, R.; BOJIKIAN, J. C. M. A contribuição da intervenção psicológica na recuperação do atleta de voleibol lesionado. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.7, n.3, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. São Paulo: Manole, 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: manual para e educação física, psicologia e fisioterapia. Manole, 2002.

SANDOVAL, A.E.P. **Medicina do Esporte**: princípios e prática. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SMITH, A. M. Psychological impact of injuries in athletes. **Sports Medicine**, v. 22, n. 6, p. 391-405, 1996.

VELOSO, S; PIRES. A. P. A Psicologia das lesões desportivas: importância da intervenção psicológica. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**, Oporto, v. 1, n. 2, p. 38-47, 2007.

VRETAROS, A. O papel do preparador físico no retorno à prática esportiva competitiva após reabilitação musculoesquelética: uma abordagem no tênis de campo. **Revista Reabilitar**, São Paulo: Pancast, ano 4, n.17, p. 20-25, out./dez, 2002.



ZAFRA, A.O., MONTALVO, C. & SÁNCHEZ, F. Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 15, n. 1, p. 37-52, 2006.

