
EDUCAÇÃO FÍSICA

ISABELA PEREZ PENATTI

**LESÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO: A
IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**



Rio Claro
2018

ISABELA PEREZ PENATTI

LESÃO NO CONTEXTO ESPORTIVO: A IMPORTÂNCIA DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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

Rio Claro
2018

P3971 Penatti, Isabela Perez
Lesão no contexto esportivo: a importância da psicologia do esporte / Isabela Perez Penatti. -- Rio Claro, 2018
22 p.

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

1. Psicologia do esporte. 2. lesão. 3. estados emocionais. 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.

LESÕES NO CONTEXTO ESPORTIVO: A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

RESUMO

A psicologia do esporte é essencial na vida dos atletas, pois por meio dela é trabalhado o equilíbrio emocional, para a compreensão da interferência dos fatores psicológicos presentes. Além disso, a necessidade de trabalhar as reações psicológicas às lesões esportivas, uma vez que cada um dos atletas lesionados encaram a lesão de diferentes maneiras, fazendo com que o atleta possa ter diversas atitudes como consequência, chegando até a desistir da carreira esportiva, por exemplo. Com isso, o objetivo desse estudo é compreender a influência das lesões esportivas nos atletas. Assim, o presente estudo foi baseado no método de caráter de revisão bibliográfica e documental, com a finalidade de obter maior compreensão e aprofundamento acerca da temática aqui abordada, proporcionando conhecimento sobre essa área não tão trabalhada no cenário do esporte. Desta forma, foi possível constatar que fatores psicológicos podem influenciar no rendimento e na recuperação dos atletas, bem como no retorno à prática esportiva. Portanto, nota-se a necessidade e a importância do trabalho do psicólogo do esporte juntamente à equipe multiprofissional (comissão técnica, treinador, dentre outros envolvidos no cenário esportivo).

Palavras-chave: Psicologia do esporte; lesão; estados emocionais

INJURIES IN THE SPORTS CONTEXT: THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY

ABSTRACT

Sports psychology is essential in the athletes life, because it is possible to work the emotional balance, so we can comprehend the interference of psychological factors. Besides that, the need to work the psychological reaction to sport injuries, seen that athletes may respond different to those injuries, is essential to the healing process. The objective of this study is to comprehend the influence of sport injuries in athletes. This paper was based in literature review and case studies, with the objective to have a better understanding upon the subject matter, giving a better knowledge of the ways and means over this subject, so that we can treat our athletes injuries the best way possible. In this way, it was possible to verify that psychological factors can influence the performance and recovery of athletes, as well as the return to sports practice. Therefore, we note the need and importance of the work of the sports psychologist together with the multiprofessional team (technical commission, coach, among others involved in the sports scenario).

Key-words: Sports Psychology, Injurie, Emotional State.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	5
2.	OBJETIVO	7
3.	JUSTIFICATIVA.....	8
4.	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	9
5.	REVISÃO DE LITERATURA.....	10
	5.1 Lesão no esporte	10
	5.2 Motivação	11
	5.3 Ansiedade.....	12
	5.4 Personalidade.....	13
	5.5 Reações psicológicas ligadas a lesão	14
	5.6 Overtraining e Burnout.....	15
	5.7 Da lesão à recuperação.....	16
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS.....	19

1. INTRODUÇÃO

Diante das diversas interferências que um atleta pode sofrer nas distintas fases do desenvolvimento de sua carreira dentro do esporte, é necessário que o mesmo tenha uma preparação adequada, sabendo lidar com as situações pelas quais pode vir a enfrentar neste âmbito.

Desta forma, Machado (2008) e Weinberg e Gould (2017) sugerem que exista certo acompanhamento com os atletas desde cedo, fazendo com que os indivíduos estejam preparados nos mais diversos pilares existentes mediante a prática, evitando consequências graves da especialização esportiva precoce, por exemplo, como indica Whitehead (1999), além do abandono da modalidade esportiva, alterações emocionais negativas, queda de rendimento, burnout, dentre outros aspectos que desequilibrem e prejudiquem a performance do esportista.

A partir daí, é válido ressaltarmos a necessidade e relevância da psicologia do esporte, pois de acordo com Samulski (2002) e Machado (2008), é algo essencial para que os atletas consigam apresentar equilíbrio emocional, minimizando situações adversas que venham a prejudicar qualquer aspecto referente a carreira do atleta, evitando distúrbios psicológicos que causem danos, muitas vezes, irreversíveis, tanto dentro como fora do cenário esportivo.

Quando o indivíduo inserido no meio esportivo passa por momentos adversos e desagradáveis na prática, existe a possibilidade de surgirem alguns empecilhos na carreira de tal atleta, principalmente se o mesmo não soube enfrentar o problema pelo qual está passando, havendo desequilíbrio emocional, podendo ser acarretada uma lesão, como informam Machado e Brandão (2006).

Ao refletirmos sobre o caso de atletas lesionados, cabe ressaltar que o retorno à atividade nem sempre é fácil, pois o indivíduo encontra-se, muitas vezes, desmotivado quando passa por tal situação, necessitando de acompanhamento adequado para lidar com esse fato, sendo essencial o auxílio de um psicólogo do esporte desde o início da lesão (BUCETA; BUENO, 1995; RIBEIRO, 2014).

Outros pontos que alteram o nível motivacional dos atletas lesionados são questões referentes à modalidade em que atua, tempo de prática, nível de competição, período destinado a recuperação e ao treinamento, dentre outros. O que deve ser lembrado é que as lesões são comuns no esporte e, caso sejam

tratadas/acompanhadas por profissionais corretos, possivelmente exista um bom resultado por meio do tratamento utilizado (BUCETA; BUENO, 1995).

É extremamente relevante o estudo acerca de atletas lesionados por alguns motivos, como o fato das lesões serem comuns e frequentes no contexto do esporte e, como indica Ribeiro (2007), os maus rendimentos durante campeonatos, por exemplo, acarretados pelas lesões geradas por conta da sobrecarga de treinamentos e exigências nos mesmos.

Veloso e Pires (2007), sugerem que as lesões podem ser causadas por fatores primários (fisiológicos – fraturas, rompimentos/estiramentos de ligamentos, tendões e outros tecidos, por exemplo) ou secundários (psicológicos – depressão, tristeza, desânimo, dentre outros). Tais fatores podem influenciar negativamente no rendimento dos atletas que passam por essas situações.

Assim, torna-se essencial entender as implicações das lesões esportivas em atletas, buscando compreender os desdobramentos que podem existir. Além disso, destaca-se a importância do acompanhamento psicológico com tais esportistas no período da lesão, bem como após o mesmo, visando recuperação adequada e retorno à prática do esporte.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui o objetivo de compreender a influência das lesões esportivas nos atletas, buscando tal entendimento por meio de uma revisão bibliográfica sobre o tema, abordando as alterações que podem ocorrer durante o período da lesão e, até mesmo, no momento posterior a mesma.

3. JUSTIFICATIVA

No ambiente esportivo é muito importante a compreensão da interferência dos fatores psicológicos para os atletas, para que assim eles estejam preparados e equilibrados para lidar com as diversas situações que podem acontecer, como por exemplo, uma entorse grave, uma lesão ou até mesmo qualquer fator que possa comprometer o desempenho dos atletas dentro da equipe.

Além disso, o acompanhamento de um psicólogo dentro de uma equipe é fundamental para que os atletas sejam trabalhados como um todo, ou seja, não só a parte física, como também mental, buscando compreender o que se passa na vida dos atletas não só dentro de uma modalidade, mas também em todos os outros aspectos, como escola, faculdade, trabalho, família. Além disso, fatores intrínsecos e extrínsecos podem aumentar a incidência de lesões no contexto esportivo.

Desta forma, é necessário pesquisar e buscar estudos sobre o tema, para que seja possível compreender a importância do papel da psicologia no contexto esportivo.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo foi baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas e Nelson (2002) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa contou com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais abordaram conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, esperamos que o presente estudo consiga contribuir apresentando maior embasamento por meio de materiais fidedignos, corroborando com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática desta pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados e o entendimento por parte dos leitores.

5. REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Lesão no esporte

Os fatores emocionais devem ser compreendidos e estudados na psicologia do esporte, pois podem influenciar os atletas na prática de modalidades esportivas, gerando um mau desempenho na sua carreira dentro do esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

No cenário do esporte é evidente que os atletas sofrem exposição por diversos aspectos e passam por situações de vulnerabilidade, necessitando de melhores preparações referentes aos fatores envolvidos na prática esportiva, englobando desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico, por exemplo (WEINBERG; GOULD, 2017).

De acordo com Machado e Brandão (2006), caso o esportista não tenha adaptação a determinada vivência dentro do contexto de sua modalidade esportiva ou não consiga apresentar equilíbrio pertinente diante das situações exigidas no âmbito do esporte, começam a surgir várias mudanças, como a lesão esportiva, por exemplo, sendo uma das principais alterações geradas por tal fato.

As lesões podem ser categorizadas devido ao processo ou modo que são geradas, sendo que Veloso e Pires (2007), afirmam que as causas são primárias ou secundárias. Quando pensamos nas causas primárias, estamos nos referindo às lesões fisiológicas, ou seja, as causas imediatas das lesões (fraturas, rompimentos de tensões, distensões e outros fatores). Por outro lado, as causas secundárias implicam nas lesões psicológicas, sendo relacionada à doenças/distúrbios e desequilíbrios como a apatia, o desânimo, a depressão, a tristeza, ocorrendo ao longo do tempo e tornando-se mais grave no decorrer da lesão.

Além disso, segundo Buceta (1996 apud SANCHES, 2010), as lesões podem ser classificadas como lesões leves, lesões moderadas, lesões graves que causam deterioração crônica e lesões que causam incapacidade permanente ou catastróficas, baseadas no processo de recuperação de cada atleta. As lesões leves necessitam de tratamento, porém o atleta pode continuar realizando a prática esportiva. As lesões moderadas necessitam de tratamento e restringem a prática esportiva. Já as lesões graves que causam deterioração crônica, inviabilizam o atleta ter o mesmo desempenho antecedentes à lesão, podendo fazer com que o indivíduo mude de

esporte. Enquanto isso, as lesões que causam incapacidade permanente ou catastrófica, impedem a prática esportiva do atleta.

Alguns indivíduos consideram apenas as lesões sendo causadas por aspectos físicos, esquecendo que os fatores psicológicos também podem ser cruciais na vulnerabilidade dos esportistas com relação às lesões (RIBEIRO, 2014). Segundo Hardy, Weinberg, Gould (2001 apud BRANDÃO; MACHADO, 2008), há diversas fontes de estresse relacionados aos aspectos psicológicos dos atletas, incluindo o excesso de campeonatos, medo e fracasso, ambiente de trabalho visto como “negativo”, treinamento não adaptado ao esportista que o pratica, pressão e cobrança por resultados, filosofia do treinador e o autocontrole.

Com relação ao tratamento de atletas lesionados, é evidente a necessidade de acompanhamento realizado por meio de uma equipe interdisciplinar composta por profissionais de diversas áreas como fisioterapeutas, médicos, psicólogos e profissionais de educação física, havendo estratégias de intervenções nos momentos adequados, visando melhor planejamento quanto ao retorno do indivíduo à prática esportiva, bem como às suas atividades cotidianas o mais breve possível (BUCETA; BUENO, 1995; SAKAMOTO; PARCESEPE; BOJIKIAN, 2008).

Ao serem constatadas, as lesões esportivas podem gerar diversas reações nos atletas, apresentando efeitos adversos como a depressão e a frustração, sendo consideradas como desdobramentos comumente encontrados em esportistas que estão diante deste quadro, possivelmente acarretando em aumento nos níveis de ansiedade e minimização da autoestima, como indicam Sakamoto, Parcesepe e Bojikian (2008).

Assim, como indicado por Oliveira (2016), é evidente que as lesões esportivas, por acarretarem alterações emocionais dos fatores psicológicos dos atletas, necessitam de atenção e cuidados adequados para que os envolvidos com tal situação não sofram com desmotivação e outros fatores que os façam desistirem da prática esportiva, ou mesmo gerar desequilíbrios que tenham por consequência a queda do rendimento do indivíduo.

5.2 Motivação

A motivação pode ser influenciada por fatores intrínsecos, que são aqueles que vem do interior de cada um, baseadas nas experiências que o atleta já viveu, e

extrínsecos, que dependem do espaço em que se encontram ou de outras pessoas. Há também os indivíduos amotivados, que são aqueles que não possuem motivação alguma, e não procuram se inserir em qualquer atividade física. Além disso, os atletas podem ser influenciados de forma positiva ou negativa (BLANCHARD et al., 2008).

Fatores externos como amigos, família, torcida também podem influenciar bastante no processo motivacional, uma vez que são responsáveis por incentivar e apoiar os atletas, fazendo com que eles tenham mais vontade de atingir um determinado objetivo, e cada vez mais ter um melhor desempenho (ZANETTI; LAVOURA; MACHADO, 2008).

É muito importante que as comissões técnicas de diversas modalidades esportivas sejam capazes de compreender quais são os fatores que possivelmente influenciam no processo motivacional de cada atleta, para que eles consigam, por meio dessa variável, reconhecer a intensidade e direção dos esforços das pessoas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Segundo o modelo de Weinberg e Gould (1999), a motivação para a prática esportiva é a junção dos fatores pessoais como personalidade, necessidade, interesse, motivo, meta, expectativa, com os fatores situacionais, ou seja, fatores do meio ambiente, como o estilo de liderança, facilidade, tarefa atraente, deságio, influência social.

Além disso, há a teoria da autodeterminação, na qual as pessoas dependem de alguns fatores sociais para motivá-las, como a autonomia, o convívio com o ambiente social e a habilidade que as pessoas acreditam ter para suceder determinada atividade (CALVO et al., 2010).

5.3 Ansiedade

O desempenho no esporte pode ser influenciado pela ansiedade, podendo acarretar em uma má performance caso o ajustamento do atleta nas competições não seja ideal, inclusive, influenciado pela “ansiedade estado” somática e intelectual (WEINBERG; GOULD, 2017).

Segundo Weinberg e Gould (2017), com base em pesquisas, foi proposta a teoria da ansiedade traço, que mostra como o atleta encara problemas que podem interferir no seu lado físico, social ou psíquico.

A teoria multidimensional depende de um elemento intelectual, que abrange ponto de vistas e incertezas a respeito da performance e a condição competitiva de cada um. A irritação somática é outro elemento, que são os efeitos indesejados como a transpiração, batimentos cardíacos elevados, mudança na maneira de respirar (MARTENS et al., 1990).

Com isso, Guzmán et al. (1995) propõe que os efeitos se encontram associados as obrigações compreendidas em determinadas condições, como por exemplo, o indivíduo cobrar de si mesmo, a pressão que é colocada do time, da torcida, dos técnicos, dos amigos e dos familiares, além do medo do fracasso que muitos atletas sentem. Essa frustração gera reações psicológicas negativas para o time, afetando a performance do indivíduo, fazendo com que muitas vezes o atleta comece a errar passes e jogadas que ele não era costumado a errar, deixando de agir de uma forma eficaz, gerando diversos equívocos.

Outro ponto a ser considerado, principalmente no que diz respeito a ansiedade e às lesões esportivas, é o fato do atleta aumentar os níveis desse fator (ansiedade) quando está prestes a retornar à prática. O momento que precede o retorno dos atletas, pós-lesão, pode interferir diretamente nos níveis de ansiedade.

Além disso, quando o esportista se depara com a situação de voltar a praticar a modalidade, pode apresentar alterações em seu estado de ansiedade por conta de tal situação, passando por pensamentos como “Será que vou me machucar novamente? Minha atuação será ideal? Consigo voltar a praticar no mesmo nível em que eu estava antes de me lesionar? Qual será o pensamento dos outros com relação à mim?”, dentre uma série de pensamentos que podem gerar preocupação, medo, insegurança e, aumento da ansiedade, acarretando em danos à performance esportiva.

5.4 Personalidade

A personalidade representa a união das características pessoais de cada um, as quais são fixas e constantes (HERMANN, 1976). Segundo Sack (1975), dentro da psicologia do esporte, a personalidade e a modalidade esportiva são caracterizadas pela hipótese de seleção, na qual sugere que o esporte é seletivo, ou seja, cada pessoa começa a praticar e se interessar por tal modalidade de acordo com a sua personalidade e característica.

Como exemplo do que foi descrito acima, pode-se pensar nas pessoas mais quietas se interessando pelos esportes individuais, os indivíduos mais violentos se interessam por lutas, e cada um busca dentro do contexto esportivo, uma modalidade que tenha o seu perfil.

Há também a hipótese de socialização, que considera o esporte como um fator social, na qual a personalidade e fatores como o comportamento agressivo, a liderança, podem ser influenciados pela atividade esportiva.

Por último, há a hipótese de interação, na qual os fatores de seleção e socialização são interligados e andam juntos, pois o lutador que já é violento pode ficar ainda mais violento praticando a luta e o atleta no esporte individual melhora ainda mais o seu desempenho.

Assim, alguns estudos afirmam que pessoas introvertidas, extrovertidas, que possuem características como ansiedade, agressividade, medo indicam um maior número de lesões (WEINBERG; GOULD, 2008b; EIPHANIO; DE LUCAS, 2000; KELLER; BRAGA; COELHO, 2013). Segundo Lavallée e Flint (1996), a condição de estado negativo está associado a lesões mais graves em atletas.

5.5 Reações psicológicas ligadas a lesão

É muito difícil para o atleta o momento de descobrimento de uma lesão, pois junto com ela, diversos fatores emocionais podem aparecer, como a depressão, medo, frustração, impaciência e a ansiedade. Tudo depende da sua intensidade e condição, para definir esse período.

O modelo Grief Reaction, apresentado por Kübler-Ross (1969 apud SAMULSKI; AZEVEDO, 2009), indica que o atleta, nesse momento, passa pelos estágios de negação, que é o momento em que o atleta não aceita que possui uma lesão. O segundo estágio é o de raiva, no qual o indivíduo sabe da sua condição, porém não aceita, tornando-se muitas vezes agressivo com as outras pessoas. A barganha ou negociação, é o terceiro estágio, no qual o indivíduo quer se recuperar e procura meios para isso. Já o estágio da depressão nada mais é quando o atleta aceita a sua condição e fica depressivo, até mesmo por pensar que não vai mais praticar aquela modalidade até se recuperar da lesão. E por último, o estágio de aceitação e reorganização, em que o atleta aceita e reorganiza sua vida para iniciar o processo de recuperação, para assim voltar a prática esportiva.

5.6 Overtraining e Burnout

Diversos atletas, principalmente aqueles que sofrem a pressão de chegarem ao alto nível, ou mesmo de se manterem no alto rendimento, exibindo as melhores performances com regularidade, podem sofrer danos de diversas naturezas, sejam elas físicas, sociais, cognitivas, psicológicas, inclusive faltando preparo da comissão técnica para saber lidar com tal situação. Desta forma, aqui serão apresentadas as denominações e algumas relações sobre overtraining e burnout, de forma sucinta.

Pensando no overtraining, entende-se que é quando há uma queda no rendimento de um atleta sem motivo aparente, podendo estar relacionada a fase de treinamento, aos aspectos fisiológicos e psicológicos. O organismo pode indicar mais catabolismo do que anabolismo, devido ao treinamento intenso ou o aumento do volume, que excede a capacidade de recuperação (WILMORE; COSTILL, 2001).

Gould et al. (2001), realizaram um estudo nas Olimpíadas de Atlanta (1996), que indicou que o estado de overtraining prejudicou bastante o desempenho dos competidores, pois 28% dos atletas tiveram um declínio no rendimento. O mesmo estudo foi realizado nas Olimpíadas de Inverno em Nagano (1998), no qual 9,6% dos atletas de esportes distintos apresentaram o overtraining. Vale a pena ressaltar que os atletas disseram na pesquisa que o cansaço, as viagens excessivas contribuíram para o overtraining, e que teria como evita-lo aumentando o tempo de descanso e de recuperação, para ter um padrão de vida mais saudável.

Segundo Kellmann e Kallus (2001), a recuperação é um procedimento contínuo e individual, que busca diminuir o estresse e envolve alguns níveis fisiológicos, sociais, psicológicos, regenerativos e de comportamento, que tem como objetivo recuperar a estabilidade do atleta.

Enquanto isso, o burnout é entendido como um estágio a mais do overtraining, ou seja, pode ser entendido como uma resposta psicofisiológica que causa exaustão aos indivíduos, devido ao treinamento excessivo em busca de uma melhor performance nos treinos e nas competições (WEINBERG; GOULD, 2008a).

Segundo Weinberg e Gould (2008a), o burnout apresenta diversas características que devem ser analisadas nos indivíduos, como por exemplo quando os atletas não possuem vontade e interesse no esporte e se sentem esgotados fisicamente e mentalmente. Há também aquele sentimento que o indivíduo se sente

fracassado, com a autoestima muito baixa, podendo até levar a depressão, causado por uma queda no rendimento. Outro fator é a desvalorização, em que o atleta passa a achar que o esporte não tem mais a devida importância na sua vida. Já a despersonalização é quando os atletas começam a ter problemas pessoais com os outros que estão a sua volta.

De acordo com Weinberg e Gould (2008a), o burnout apresenta diferentes indicativos, como a elevação dos níveis da ansiedade, alteração de humor, queda na autoestima, uso de substâncias, falta de vontade de jogar, dificuldade para se concentrar, alterações diretas referentes à ativação, sendo aspectos relevantes e que devem ser analisados pelas comissões técnicas, para o técnico se preparar para o treinamento daquele atleta, buscando formas de reconquistá-lo.

Outro problema derivado do burnout, além dos já citados anteriormente, é quando o atleta passa para o dropout, isto é, o abandono da modalidade a qual pratica. Diversos profissionais, não somente os atletas, podem sofrer com esses distúrbios, implicando no abandono, muitas vezes, precoce da carreira em questão.

Sendo assim, é essencial que um trabalho periodizado seja realizado, evitando e/ou minimizando situações adversas e danosas aos envolvidos no contexto do esporte, buscando a manutenção dos mesmos na prática da modalidade e não a evasão de atletas do contexto ao qual estão inseridos. Para isso, é necessário que o atleta esteja preparado adequadamente de forma física e psicológica, por exemplo.

5.7 Da lesão à recuperação

O momento em que o atleta passa por uma lesão é muito difícil para ele, já que a dor física vem seguida pela lesão “psicológica”, pois há diversas incertezas que surgem, principalmente a preocupação de como será sua carreira daquele momento em diante e dentro do time, com o surgimento de várias emoções como o medo, a dúvida, a raiva, que devem ser trabalhadas junto com o momento da reabilitação da lesão, abrangendo todas as dimensões do indivíduo, procurando fazer uma reabilitação completa, do corpo e mente, pois apenas uma recuperação física pode não ser tão eficaz quanto a completa (EPIPHANIO; DE LUCAS, 2000; SMITH, 1996).

O processo de recuperação da lesão pode ser dividido, segundo Bianco, Malo e Orlick (1999), em três etapas, sendo considerada a primeira o momento da lesão, o entendimento dos sintomas e a aceitação da realização de um tratamento. A segunda

é o momento da escolha do tratamento que será feito, bem como a pausa por um determinado tempo daquela atividade. Já a terceira engloba o retorno na prática esportiva.

Assim, pensamentos positivos, confiança, vontade e uma boa aceitação ao programa, são fatores que contribuem para o sucesso da recuperação (BREWER, 2009). Além disso, uma boa relação entre o atleta lesionado e o fisioterapeuta é um fator que pode ajudar na reabilitação, visto que eles passarão bastante tempo juntos. Vale ressaltar que a confiança do paciente no terapeuta também pode contribuir, pois isso faz com que o atleta acredite no seu trabalho e conhecimento (SAMULSKI; AZEVEDO, 2009).

Com isso, é necessário que o psicólogo faça uma intervenção junto com o fisioterapeuta, para que o atleta tenha uma reabilitação completa, tanto mentalmente, quanto fisicamente. Contudo, é válido ressaltar que o treinador também faz parte de todo esse processo, já que é responsável pelos treinamentos, jogos e competições que o atleta passará a participar, pensando em adaptações, volta ao estado anterior à lesão e rendimento adequado, apresentando confiança necessária para retornar à prática ideal da atividade em questão.

Desta maneira, é possível notarmos que os fatores psicológicos se fazem presentes na vida dos atletas e podem interferir em seu rendimento, recuperação e volta à prática. Portanto, é preciso que os esportistas sejam preparados adequadamente por meio do trabalho do psicólogo do esporte, maximizando os níveis de equilíbrio emocional e diminuindo alterações que acarretem em danos à performance, ou qualquer outra situação adversa, como é o caso de uma lesão, que gere desequilíbrio em tais atletas, podendo prejudicar a carreira esportiva.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, foi possível verificar que fatores como a motivação, personalidade e ansiedade são variáveis que podem influenciar de forma positiva ou negativa durante o momento da lesão e no processo de recuperação do atleta, necessitando de olhares mais atentos por parte dos treinadores e comissões técnicas.

Considerando o objetivo de compreender quais interferências são proporcionadas aos atletas por conta de lesões esportivas, sejam elas físicas ou mentais (psicológicas), constata-se que o presente trabalho foi norteador ao entendimento de diversos aspectos referente a tal temática, apresentando os desdobramentos possibilitados pela influência das lesões, demonstrando que os fatores psicológicos afetam diretamente a carreira desses atletas lesionados.

Assim, é nítido que o trabalho da psicologia do esporte é essencial para melhor preparação dos atletas, fazendo com que os mesmos sejam autônomos e saibam enfrentar situações adversas, como é o caso de alguma lesão. Desta forma, o atleta buscará alternativas, juntamente com o psicólogo do esporte, para lidar com tal situação, minimizando os danos causado por essa questão que impacta e pode gerar medo aos esportistas. Então, o atleta melhor preparado psicologicamente, deve apresentar melhor nível de enfrentamento à lesão, recuperação mais adequada e retorno à prática da modalidade em alto nível.

Com isso, a presente pesquisa buscou na literatura alguns materiais que corroborassem com a consecução dos objetivos aqui traçados, compreensão e aprofundamento dos leitores sobre o tema retratado nesta pesquisa, além de ressaltar a importância do assunto. No entanto, sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas com indivíduos lesionados, buscando constatar os motivos das lesões, quais implicações os mesmos sofrem durante o processo de reabilitação e ao retornarem à prática esportiva.

REFERÊNCIAS

- BIANCO, T.; MALO, S.; ORLICK, T. Sport injury and illness: elite skiers describe their experiences. **Res. Q. Exerc. Sport**, v. 70, n. 2, p. 157-169, 1999.
- BLANCHARD, C. M.; MASK, L.; VALLERAND, R. J.; DE LA SABLONNIÈRE, R.; PROVENCHER, P. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v.8, p.854-873, 2007.
- 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. In:_____. (Org.). **Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology**. [S.l.]: Blackwell Publishing, 2009. p. 75-86.
- BUCETA, J. M.; BUENO, A. M. **PSYCOLOGIA Y SALUD: control del estres y transtornos asociados**. Buenos Aires. Dykinson. 1995.
- CALVO, T. G.; CERVELLÓ, E.; JIMÉNEZ, R.; IGLESIAS, D.; MURCIA, J.A.M. Using Self-Determination Theory to explain Sport persistence and dropout in adolescent athletes. **The Spanish Journal of Psychology**, Cambridge, v.13, n.2, p.677-684, 2010.
- EPIPHANIO, E. H.; DE LUCAS, R. D. Aspectos psicológicos relacionados à prevenção e recuperação de lesões no esporte. **Revista Investigação**, Franca, v. 2, n. 2, p. 25-30, 2000.
- GOULD, D.; GREENLEAF, C.; GUINAN, D.; DIEFFENBACH, K.; MCCANN, S. Pursuing performance excellence: lessons learned from Olympic athletes and coaches. **Journal of Performance Excellence**, v.4, p. 21-43, 2001.
- 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.
- HERMANN, T. **Lehrbuch der empirischen Persönlichkeitsforschung**. Göttingen: Hogrefe, 1976.
- KELLER, B.; BRAGA, A. M.; COELHO, R. W. Relação entre personalidade e lesões musculares em atletas de tênis de campo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.l.], v. 19, n. 2, p. 120-122, mar./abr. 2013.
- KELLMAN, M.; KALLUS, K. **The Recovery Stress Questionnaires for Athletes**. Frankfurt: Swetz & Zeitlinger, 2001.

LAVALLÉE, L.; FLINT, F. The relationship of stress, competitive anxiety, mood state and social support to athletics injury. **Journal of Athletic Training**, v. 31, n. 4, p. 296-299, 1996. Disponível em: <www.journalofathletictraining.org>. Acesso em: 12 jan. 2016.

MACHADO, A. A. **Especialização esportiva precoce**: perspectivas atuais da Psicologia do esporte. 1ed. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2008.

MACHADO, A. A.; BRANDÃO, M. R. F. Performance esportiva de adolescentes: influências psicológicas externas. **Motriz**, Rio Claro, v.12, n.3, p.262-268, set/dez, 2006.

MARTENS, R.; BURTON, D.; VEALEY, R.; BUMP, L.; SMITH, D. The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens; R. S. Vealey; D. Burton (Eds.). **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 117-190, 1990.

OLIVEIRA, B. F. **O papel da psicologia do esporte na prevenção e reabilitação de lesões esportivas**. 2016. 41f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016

RIBEIRO, F. Incidência de lesões no voleibol: acompanhamento de uma época desportiva. **Arquivos de Fisioterapia- A Revista Portuguesa de Fisioterapia**, Porto, v.1, n.3, p.29, 2007.

RIBEIRO, L. B. **Lesões em atletas de voleibol**: uma análise da motivação. 2014. 65 f. Dissertação (Mestrado), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2014.

SACK, H. G. **Sportliche Betätigung und Persönlichkeit**. Ahrensburg: Czwalina, 1975.

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.; AZEVEDO, D. C. Psicologia aplicada às lesões esportivas. In: SAMULSKI, D. (Org.). **Psicologia do esporte**: Conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Ed. Manoele, 2009. 496 p.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SANCHES, M. B. **A recuperação psicológica de atletas lesionados do futebol**. 2010. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2010.

SMITH, A. M. Psychological impact of injuries in athletes. **Journal of Sports Medicine**, v. 22, n. 6, p. 392-405, 1996.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

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, julho, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Burnout e treinamento excessivo. In: _____. (Org.). **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2008a. p. 508-527.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Lesões esportivas e psicologia. In: _____. (Org.). **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2008b. p. 466-479.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Psicologia do Esporte e do Exercício**. Artmed. 2 ed. Porto Alegre. 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Psychology and athletics injuries. In: _____. (Org.). **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign: Ed. Human Kinetics, 1999. p. 399-413.

WHITEHEAD, J. Why children choose to do sport or stop. In: LEE, M. J. **Coaching Children In Sport – Principles and Practice**. New York: Chapman & Hall, 1999, p. 109-122.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Motivação no esporte infante juvenil. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.6, n.especial, p.438-447, jul, 2008.

WILMORE, J.; COSTILL, D. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2ed. São Paulo: Manole, 2001.