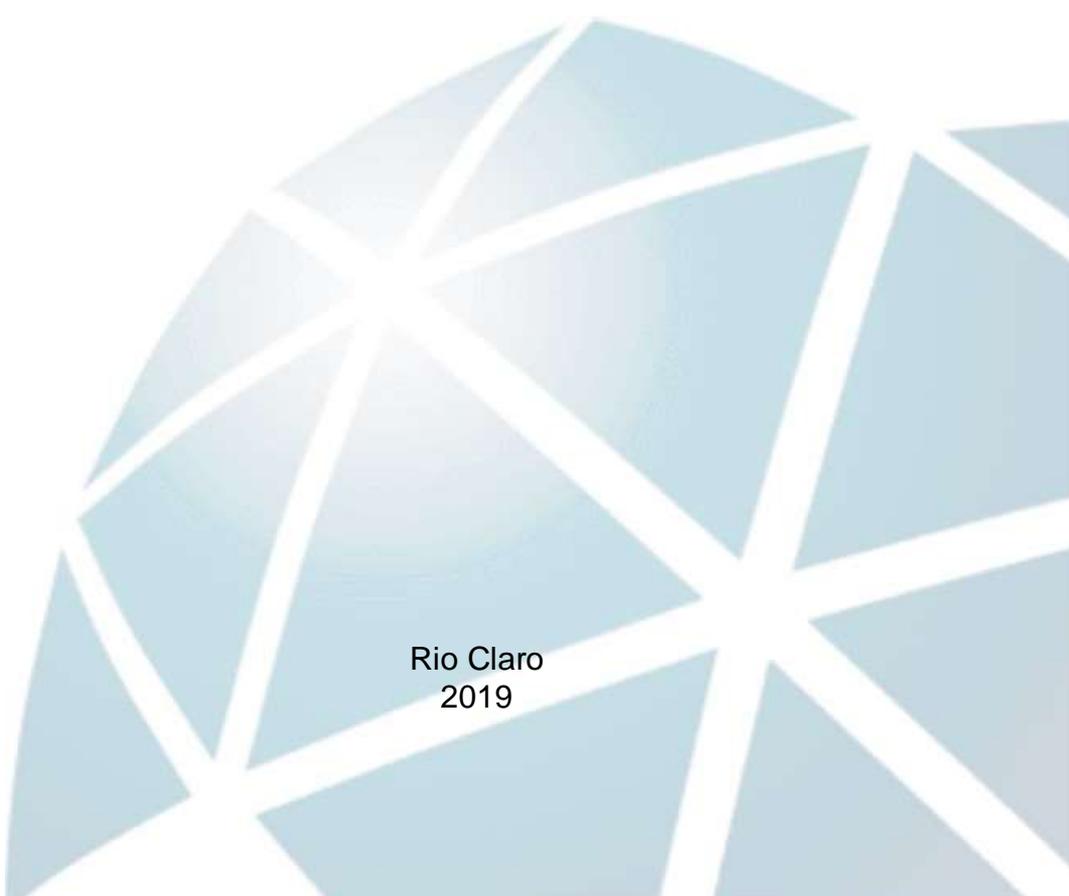

EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS CORRÊA FARIA

**LESÕES: PSICOLOGIA DO ESPORTE E OS
PERÍODOS PRÉ E PÓS LESÃO**



Rio Claro
2019

LUCAS CORRÊA FARIA

LESÕES: PSICOLOGIA DO ESPORTE E OS PERÍODOS PRÉ E
PÓS LESÃO

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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

Rio Claro
2019

F224l Faria, Lucas Côrrea
Lesões: psicologia do esporte e os períodos de pré e pós lesão / Lucas Côrrea Faria. -- Rio Claro, 2019
33 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. Lesões esportivas. 2. Reabilitação. 3. Estados emocionais. 4. Aspectos psicológicos. 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: PSICOLOGIA DO ESPORTE E OS PERÍODOS PRÉ E PÓS LESÃO

Resumo

O desenvolvimento da carreira de um atleta pode estar associado a diversos fatores imprescindíveis para uma performance ideal. Além dos fatores físicos e técnicos, deve-se trabalhar fatores psicológicos, que podem ser interligados ao equilíbrio emocional e motivacional (de adesão) dos atletas perante as lesões esportivas que esses estão sujeitos a ter devido aos aspectos já citados. A partir disso, a psicologia esportiva pode ser uma importante ferramenta no período pré e pós lesão, seja com a prevenção ou intervenção de um caso, individual ou no grupo que está inserida, assim evitando possíveis cenários de desistência ou novas lesões. Com isso, o presente estudo possui como objetivo analisar e interpretar as causas das lesões esportivas e todo seu processo, que pode afetar diretamente ou indiretamente, atletas, técnicos, familiares e torcida. Para a consecução do objetivo descrito anteriormente, optou-se pela pesquisa bibliográfica para maior aprofundamento e compreensão do tema, possibilitando novos olhares, visões e traçando pontes contextualizadas sobre o assunto. Assim, foi possível maior aprofundamento teórico acerca do tema aqui estudado, verificando que as lesões esportivas podem gerar diversas implicações na vida dos atletas, sejam referentes a aspectos pessoais ou profissionais. Assim, é essencial o trabalho e acompanhamento do psicólogo do esporte em diversas fases do processo, auxiliando em melhora na reabilitação e volta à prática da modalidade esportiva.

Palavras-chave: Lesões Esportivas; Reabilitação; Estados Emocionais; Aspectos Psicológicos.

INJURIES: SPORTS PSYCHOLOGY AND THE PRE & POST INJURY PERIODS

Abstract

An athlete's career development can be associated with a number of factors that are essential for optimal performance. In addition to physical and technical factors, psychological factors must be addressed, which can be linked to the emotional and motivational balance (adherence) of athletes to sports injuries that they are prone to have due to the aspects already mentioned. From this, sports psychology can be an important tool in the pre and post injury period, either as prevention or intervention of a case, individually or in the group that is inserted, thus avoiding possible scenarios of withdrawal or new injuries. Thus, this study aims to analyze and understand the causes of sports injuries and their entire process, which can directly or indirectly affect athletes, coaches, family members and fans. In order to achieve the objective described above, the bibliographic research was chosen to deepen and comprehend the theme, enabling new perspectives, visions and tracing contextualized bridges on the subject. Thus, it was possible to deepen the theoretical approach on the subject studied here, verifying that sports injuries can generate several implications in the athletes' lives, whether related to personal or professional aspects. Thus, the work and monitoring of the sports psychologist at various stages of the process is essential, helping to improve rehabilitation and return to the practice of sports.

Keywords: Sports injuries; Rehabilitation; Emotional States; Psychological aspects.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 6 |
| 2. OBJETIVO..... | 8 |
| 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS | 9 |
| 4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA | 10 |
| 4.1 Lesão no Esporte | 10 |
| 4.2 Comportamentos psicológicos associados a lesão | 14 |
| 4.3 Motivação..... | 16 |
| 4.4 Ansiedade | 18 |
| 4.5 Personalidade | 20 |
| 4.6 Overtraining e Burnout | 21 |
| 4.7 Reabilitação do atleta lesionado | 24 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 27 |
| Referências Bibliográficas | 29 |

1. INTRODUÇÃO

No âmbito esportivo, a carreira de um atleta pode sofrer mediações durante todo o processo de desenvolvimento do sportista. Sendo assim, é notável a necessidade de uma preparação física, técnica e psicológica efetiva para as situações distintas que o mesmo poderá vivenciar na modalidade em que estiver atuando.

Segundo Gill e Williams (2008) a psicologia do esporte se baseia na pesquisa dos padrões comportamentais dos indivíduos inseridos no âmbito esportivo e do exercício, bem como na execução dessa ciência. Assim, é uma área em grande crescente no cenário acadêmico (científico) e profissional.

Existem estudos, como aponta Ribeiro (2014), com o propósito de resolver dúvidas e observar minuciosamente os problemas psicológicos que podemos defrontar-se nos clubes e grupos ali presentes, além de problemas pessoais, que cada indivíduo que está inserido, pode apresentar. Assim vários aspectos podem ser aprofundados e investigados a parte, variando de acordo com seu grau de relevância.

Com isso, é de grande importância o papel dos psicólogos do esporte, visto que os mesmos podem intervir e prevenir situações relacionadas aos aspectos de motivação, ansiedade, overtraining e as reações psicológicas do grupo ou de um atleta individualmente.

Durante a carreira esportiva, em qualquer categoria que o atleta esteja atuando (iniciação, esporte universitário, amador, categorias de base, alto rendimento, dentre outros), é possível que o indivíduo venha a enfrentar lesões (leves, medianas ou graves), necessitando de auxílio para enfrentar esse momento. Em situações como essa, pode ser essencial o papel do psicólogo do esporte como profissional que intervenha junto ao atleta (RIBEIRO, 2014).

As razões mais eminentes no surgimento da lesão, são a priori, fisiológicas, exaustão física ou fraqueza muscular, porém podem ser psicológicas, bem como estresse físico e emocional (VELOSO; PIRES, 2007; LIPPO; SALAZAR, 2007).

Weinberg e Gould (2017) destacam e definem o estresse como um processo no momento em que um atleta nota certo desequilíbrio físico ou psicológico ao lidar com uma tarefa imprescindível, fazendo com que o

estresse não se faça um estímulo ou reação, entretanto um processo avaliador de momentos e desafios presentes no ambiente.

No contexto esportivo, podemos concordar com Machado e Brandão (2006), que devemos compreender fases de comportamento em situações distintas, uma vez que ao encontrar-se com relações interpessoais, seja comissão técnica, atleta, família ou torcedor, existirá sucessões de sentimentos. Destacando também, a individualidade que cada modalidade pode apresentar.

Desta forma, é válido ressaltarmos que indivíduos lesionados podem sofrer com diversas reações provenientes do medo ao retornar e sofrer novamente uma lesão, medo de fracassar, não possuir o mesmo desempenho que anteriormente, dentre inúmeros outros motivos.

Portanto, é relevante a existência de maiores estudos acerca da compreensão das lesões, bem como as implicações que podem gerar, consequências e possíveis intervenções que os profissionais atuantes no contexto esportivo podem efetuar.

2. OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é analisar e interpretar a literatura acerca das lesões esportivas e todo o seu processo (principalmente, momentos pré e pós lesão), estabelecendo relações com a psicologia do esporte.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Com o intuito da consecução do objetivo previamente descrito, optou-se pela utilização de uma revisão bibliográfica como método para o presente trabalho. Pesquisas desta natureza são capazes de proporcionar maior aprofundamento do autor sobre a temática estudada, buscando contextualizar as situações (THOMAS; NELSON, 2002), além de possibilitar a realização de relações com cenários já existentes e traçar pontes para momentos e exemplos atuais.

O material utilizado neste estudo foi composto por livros, jornais, revistas, artigos científicos publicados em periódicos físicos e eletrônicos, buscando sempre abordar o conteúdo aqui retratado. Ressalta-se que os materiais buscados foram preferencialmente selecionados de acordo com o idioma (inglês, português e espanhol), por conta de maior familiaridade e preferência do autor principal da pesquisa.

Como base para o estudo, foram buscados conteúdos em plataformas de pesquisa renomadas e reconhecidas como PubMed, LILACS, Google Acadêmico, Scielo, além da busca em livros e demais materiais na biblioteca física do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte (LEPESPE) e da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, campus de Rio Claro/SP.

Assim, a utilização da revisão bibliográfica foi essencial para o desenvolvimento adequado do trabalho, bem como no alcance do objetivo descrito anteriormente, além de corroborar na discussão do mesmo, proporcionando aprofundamento do autor na temática aqui estudada.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Buscando traçar relações entre a temática aqui trabalhada e compreender de forma mais profunda aspectos referentes às lesões esportivas, na revisão foram abordados tópicos que proporcionassem embasamento para tal acontecimento.

Assim, de maneira primária, foram retratados pontos gerais sobre a lesão no esporte, seguido do tópico acerca de possíveis comportamentos psicológicos que são associados à lesão. Posteriormente, foram trabalhados fatores psicológicos que podem interferir direta ou indiretamente no contexto do atleta lesionado (motivação, ansiedade e personalidade). Logo em seguida, são abordados aspectos referentes ao burnout e ao overtraining, que são possíveis riscos e desdobramentos para lesões. Por fim, trata-se da reabilitação de atletas lesionados, possuindo o intuito de demonstrar a importância dessa etapa no processo de recuperação do atleta.

4.1 Lesão no Esporte

Precedente aos fatores psicológicos relacionados as lesões esportivas, a partir de grande relação com a prática esportiva, é interessante falarmos sobre o que as mesmas representam.

No cenário do esporte, Markunas (2010) relata aspectos que ressaltam uma interação entre o histórico de vida, geradores de estresse dos atletas, e as lesões. Observando o quadro de lesões, torna-se considerável os episódios exaustivos na história do sujeito e como ele atende esses eventos.

A vida esportiva de atletas tem como decorrência a ligação entre esporte e lesões. De acordo com Meneses (1983), o esporte apresenta a possibilidade de gerar lesões, que são expostas a partir dos atletas, que compõe o fenômeno de consumação do esporte.

Rubio (2013) observa que a melhor condição física e psicológica de um atleta são fatores determinantes para que ele tenha níveis ótimos de rendimento, porém, ao desafiar o corpo visando desempenho o indivíduo aumenta as chances de sofrer lesões.

Consoante a Carazzato (1993), a pretensão pelo vislumbre e sucesso direciona os atletas de serem sujeitos a dedicação física e psíquica equivalente aos seus limites fisiológicos, colocando-os concomitantemente a atividade com grande potencial patológico, assim acarretando em elevados índices de lesões através do esporte. Esse descomedimento gera um desgaste corporal. Assim sendo, o esporte pode ser considerado um causador de desconforto e variações de ineficácia, que acaba reduzindo o desempenho do indivíduo que pratica, na maioria das vezes, esportes de alto rendimento, como afirma Menezes (2001, apud SILVA; SOUTO; OLIVEIRA, 2008).

Samulski (2002) mostra que, quanto maior a veemência na prática de esportes, ou mesmo de atividades físicas, maior o número de lesões, que geram resultados desfavoráveis a saúde, acometendo o treinamento e comportamento de um atleta. O desempenho irregular dos atletas na prática de cada modalidade esportiva pode ser motivado pelos aspectos emocionais, os quais precisam ser compreendidos e analisados na psicologia do esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

Brandão e Agresta (2008) recordam que a lesão em um atleta, independente de nível, o exclui de atividades ou ele não se apresenta apto para as exigências dessa prática. Em relação ao atleta, tudo que limita seu desempenho torna-se um problema, pelo fato de perder espaço ou cair o nível de competitividade esportiva.

Apresentam-se várias definições e inúmeros tipos de lesões, o que acaba se diferindo de acordo com cada autor. Puig (1994, apud DOBRANSZKY; MACHADO, 2000), julga as lesões como traumas que ocasionam disfunções temporais ou perenes do indivíduo, diminuindo sua produtividade.

Contusões podem ser classificadas devido a causa ou forma que acontecem, visto que Veloso e Pires (2007), reiteram que os fatores são primários ou secundários. No momento que refletimos sobre causas primárias, estamos versando sobre lesões fisiológicas, como distensões ou rompimentos articulares e musculares, fraturas e demais fatores. De outro modo, as secundárias envolvem aspectos psicológicos, associado a enfermidades/perturbações e diferenças tais como medo, depressão, tristeza,

falta de ânimo, apatia, decorrendo ao longo do tempo e desenvolvendo-se em aspectos mais desfavoráveis durante o período da contusão.

De acordo com Lasmar, Camanho e Lasmar (2002), o Sistema Nacional de Registros de Lesões Esportivas (NAIRS), Estados Unidos, caracteriza as lesões desportivas de acordo com o tempo em que o atleta irá permanecer inativo, em processo de recuperação, assim estabelecendo três níveis de lesões: lesões menores (até uma semana de ausência), lesões moderadas (de uma a três semanas de ausência) e lesões sérias (mais de três semanas de ausência ou lesões permanentes).

Buceta (1996) define as lesões conforme a seriedade em termos de reabilitação, sendo categorizada da seguinte forma:

- Lesões leves: são lesões que demandam tratamento, mas não há obrigação de suspender o treinamento esportivo.
- Lesões moderadas: aquelas que demandam tratamento e interrompem a prática esportiva. Porém, não há necessidade de suspensão total dos treinamentos.
- Lesões graves: lesões que envolvem um período extenso de recuperação, geralmente precisando de alguma intervenção cirúrgica e ou hospitalização.
- Lesões graves que causam deterioração crônica: lesões que tornam improvável que o atleta recupere o seu desempenho anterior à lesão, obrigando-o a modificar sua ligação ou até alterações de modalidade esportiva.
- Lesões que causam incapacidade permanente, ou catastrófica: são as lesões que tornam impossível a prática esportiva, carecendo de uma extensa tarefa de apoio para a reestruturação de atividades de vida do indivíduo.

No entanto, segundo Souza (1999), as lesões referentes a experiência esportiva, identificam-se como típicas, que são lesões habituais como machucados, traumas, distensão e contração dos músculos, além de torções e rupturas, e lesões atípicas, que são incomuns no âmbito esportivo, visto que suas causas costumam ser acidentais.

Pensando nos aspectos originadores de lesões no contexto esportivo, podemos notar elementos extrínsecos e intrínsecos. Instalações esportivas, variedades de calçados, clima e tempo, suplementos e remédios (doping), materiais esportivos, são extrínsecos. Já a rotina diária, esporte escolhido, aptidão ou não para a prática esportiva, treinos e limitações esportivas, apresentam-se como fatores intrínsecos (SOUZA, 1999).

A presença de um grupo coeso de preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas e psicólogos do esporte e outros podem auxiliar durante a reabilitação de lesões, enquanto a inexistência desse grupo em associações, times e federações acaba atrapalhando o processo de recuperação, assim tornando possível o surgimento de novas lesões ou intensificando uma outra já existente.

Segundo Dobranszky e Machado (2000), a reabilitação de um indivíduo contundido precisa ser assistida por um grupo de profissionais capacitados que atuam na rotina do esportista, toda equipe médica, profissionais de Educação Física e psicólogos, por exemplo.

Lesões podem acarretar inúmeras respostas a partir do momento que são constatadas, assim podendo apresentar feedbacks contrários, como desapontamento, desmotivação e depressão, sendo reações recorrentes em atletas que vivenciam este processo, que porventura pode originar um desenvolvimento de ansiedade e baixa autoestima, como relatado por Sakamoto, Parcesepe e Bojikian (2008).

Segundo as variações emocionais presentes em um processo de aceitação e recuperação de contusões, Oliveira (2016) afirma que é fundamental a prudência e cuidados para que os indivíduos lesionados não provem de desistência, desmotivação e outras possíveis reações negativas que tenham como resposta o desligamento do esporte, ou até acarretar no desvio de desempenho do atleta.

Conforme Dobranszky e Machado (2000) é importante que o atleta esteja consciente de seus limites e potencialidades, sendo que alguns recursos se mostram eficazes neste processo, tais como o estabelecimento de metas e treinamento mental.

4.2 Comportamentos psicológicos associados a lesão

A partir do momento que o atleta compreende a lesão, o mesmo apresenta um conjunto de respostas que o deixam “confuso”. O período da contusão acarreta em preocupação, seja física a partir da dor, e psicológica, sendo nessa fase que o indivíduo presencia os seus próprios limites, assim impulsionando questões e dúvidas sobre o fato de estar lesionado e a não aceitação por conta da incapacidade de continuar atuando no esporte, provocando, em casos mais sérios, que o atleta apresente reações de depressão em razão de não poder competir (EPIPHANIO, 2000). Essa fase em que o atleta descobre a lesão pode ser muito difícil, visto que os aspectos emocionais expostos nessas situações são variados, assim dependendo de sua veemência e momento para estabelecer esse período.

A partir disso podemos observar diversos modelos de reações psicológicas a lesões, tendo como o mais adotado, o padrão de *grief reaction*, apresentado por Kubler-Ross (1969 apud SAMULSKI; AZEVEDO, 2009). De acordo com esse exemplo, o esportista passa por cinco etapas emotivas em sequência, por meio de fases naturais:

- 1- Negação;
- 2- Raiva;
- 3- Barganha ou negociação;
- 4- Depressão;
- 5- Aceitação e reorganização.

Conforme Samulski e Azevedo (2009) informam, o esportista inicia a etapa de negação após a contusão, visto que o mesmo se encontra em estado de choque, assim não aceita que está lesionado e que isso está acontecendo com ele. Posterior a negação, o indivíduo apresenta o comportamento de raiva, onde ele se torna severo com todos ao seu redor. Seguindo as etapas, o atleta adota o procedimento de barganha, onde tenta negociar na sua consciência uma investida de recuperar-se imediatamente, uma etapa onde ele se estabelece em uma situação que caso consiga retomar os treinos e sem lesões, irá se esforçar ao máximo durante as atividades, além de ser melhor com as pessoas ao seu redor. No penúltimo estágio, o atleta aceita a contusão

e seus efeitos, assim tendo em sua consciência a impossibilidade de praticar aquela atividade esportiva, podendo chegar a um estado de depressão. Por fim, a fase de aceitação e reorganização, implica na etapa em que o esportista aceita a contusão e se apresenta disposto ao retorno de forma progressiva e organizada.

Mesmo que esse exemplo possa ter grande aceitação, ele apresenta algumas contenções. Certos pesquisadores indicam que além dos esportistas poderem experienciar as reações psicológicas apresentadas, o atleta pode passar por somente por algumas etapas ou por todas, porém em uma sequência distinta, assim não existindo um esquema fixo e sequencial para as reações (WEINBERG; GOULD, 2008a; BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Petitpas e Danish (1995) mostram que indivíduos que praticam e competem alguma modalidade esportiva estão sujeitos a diversos tipos de reações, como perda de confiança, desempenho insatisfatório, medo e ansiedade, além de perder a própria identidade. A partir do momento que alguém fica impossibilitado de alguma prática desportiva por consequência de uma contusão, essa pessoa sente uma perda de sua identidade pessoal, isso acaba abalando o próprio autoconceito. Concomitantemente, a situação de medo e ansiedade acaba aumentando devido a inquietude relacionada a reabilitação do esportista, o risco de outra lesão ou de perder o espaço no time, acabando por gerando um estado de sofrimento.

A autoconfiança também pode ser afetada, visto que a não participação de competições e treinamentos diminuem a confiança do atleta lesionado, assim podendo limitar os aspectos motivacionais e de produção, ampliando também, a possibilidade de nova contusão a partir da tentativa de retomar o nível de desempenho desejado. A redução de qualidade é muito improvável de ser aceita por um atleta, isso pode aumentar suas expectativas.

Xavier (2007) baseando-se na Teoria de Lazarus, apresentou uma construção teórica relacionando aspectos de análise intelectual como um meio de explicação das respostas psicológicas em momentos de choques físicos, porquanto salienta que, frente ao que provoca o estresse, o atleta examina se o momento pode ser intimidante ou não, com fundamento na sensação da magnitude de certa contusão e viabilidade de reabilitação.

Essa temática pode ajudar treinadores, técnicos e comissões, psicólogos e todos profissionais ligados à esportistas contundidos, visto à importância do conteúdo descrito acima, viabilizando meios antes não estudados e apresentados para esse conjunto de profissionais.

4.3 Motivação

Um comportamento psicológico que podemos associar as lesões é a motivação, pois a partir do momento que dentro de modalidades esportivas os atletas podem sofrer contusões de todos os níveis, esse comportamento individual pode ser afetado de alguma forma.

A motivação é usada para entender o processamento que determina e conduz o ímpeto e sentido do trabalho dos humanos, assim tornando-se um aspecto muito importante para comissões técnicas e responsáveis por clubes e times caracterizarem princípios motivacionais para seus competidores (WEINBERG; GOULD, 2017).

Desta forma, os fatores motivacionais podem ser levados por razões intrínsecas e extrínsecas, visto que as primeiras se dão a partir de motivos naturais baseados no interior e experiência de vida de cada atleta, enquanto as extrínsecas dependem do meio e ciclo de convivência de cada indivíduo. Por outro lado, podemos identificar pessoas amotivadas, que não apresentam motivação e não se incluem em algum tipo de exercício físico. Álias, os competidores podem ser instigados de modo benéfico ou não (BLANCHARD et al., 2008).

A procura e continuidade ou não de cada sujeito em uma modalidade ou atividade, ora cognitiva, física, ou seja qual for, é diretamente ligada à aspectos intrínsecos, visto que esse fator emocional e psicológico é mutável conforme os eventos presenciados durante sua vida e com que intensidade esta pessoa envolveu-se com o fato (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005).

Os elementos extrínsecos, tais como parentes, amigos e torcedores também apresentam capacidade de intervir no modo de incentivar, visto que são agentes motivadores dos esportistas, colaborando para que eles apresentem maior empenho para cumprir a meta que lhe foi deliberada e estar

cada vez mais interessado na modalidade esportiva (ZANETTI; LAVOURA; MACHADO, 2008).

A motivação é um aspecto que também está presente no âmbito da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), assim sendo usufruída e reconhecida em muitos setores, tal como político, educacional, administrativo, religioso, ambiental, saúde e assim por diante. A partir dessa teoria, é possível dizer que o atleta pode aperceber-se motivado por razões externas e internas, ou não apresentar-se motivado para tal circunstância (BALBINOTTI; CAPOZZOLI, 2008; BALBINOTTI et al., 2011).

Corroborando com a teoria presente, Calvo et al. (2010) informam que uma pessoa pende de três razões coletivas para motivar-se, sendo elas: a autossuficiência, influência do espaço social e o quanto ela se julga capaz de efetuar determinada tarefa.

Indivíduos em situações de vida que beneficiam a saúde demonstram-se motivados naturalmente, contudo certos requisitos possuem papel fundamental para preservação desse comportamento. Dessa forma, se essa conduta irá sofrer alterações ou não, e se os elementos de personalidade conseguem interferir de forma direta no âmbito motivacional, a teoria da autodeterminação que irá explicar (BALBINOTTI et al., 2012).

Uma nova hipótese sobre motivação condiz com a compreensão da competência pessoal, sendo que Harter (1978) relata a capacidade que os seres humanos possuem de perceber suas habilidades, o que pode acarretar ou não no êxito daquele exercício.

Outra tese sobre os aspectos motivacionais é a teoria dos objetivos de realização que, segundo Nicholls (1984), Dweck (1986), por meio dela é possível compreender a relevância das metas esportivas e que elas são iminentes motivadores.

É interessante entendermos as causas e as razões que justificam o engajamento dos indivíduos na prática esportiva a partir da hipótese do comprometimento com a modalidade esportiva proposta por Scanlan et al. (1993).

Como exemplificado por Weinberg e Gould (1999), a motivação voltada ao rendimento esportivo se dá a partir da soma de condições individuais, como objetivo, razão, adesão, individualidade, dever, disposição e

perspectiva, com os aspectos situacionais, sendo eles, interferência de grupo (meio social), ambiente e espaço, nível de liderança e outros.

É importante que seja destacada a percepção necessária que treinadores esportivos e comissões de modalidades esportivas precisam ter sobre os aspectos positivos e negativos com influência no desenvolvimento da motivação de cada esportista, tentando fazer com que isso ajude-os, por meio dessa variante, a compreender a força e sentido do trabalho das outras pessoas (WEINBERG; GOULD, 2001).

Com isso, fica claro que trabalhar os aspectos motivacionais de forma sistematizada e organizada pode ajudar atletas lesionados no processo de volta à prática esportiva, fazendo que ele não corra o risco de abandonar o esporte por falta de motivação, ou não acabe sofrendo uma nova contusão, sabendo que o excesso de motivação pode acabar sendo um fator determinante nesse contexto.

4.4 Ansiedade

Outro fator que podemos analisar em pessoas lesionadas é a ansiedade, assim, compreendendo que a impaciência de ficar sem treinar ou competir pode fazer com que o atleta volte antes do tempo previsto e, dependendo de cada situação, corra o risco de ter lesões mais sérias. Desse modo, é importante compreendermos como manejar esse comportamento psicológico dentro do esporte ou modalidade que estamos inseridos, assim a evitar que isso possa prejudicar alguém.

O feedback psicológico dos atletas tornou um grande meio de pesquisa e interesse no âmbito da psicologia esportiva, estimulando comissões e profissionais ligados ao esporte a investigarem os efeitos da ansiedade no período de competições esportivas (HANTON et al., 2004; JONES; UPHILL, 2004).

A ansiedade baseia-se em um estado emocional característico da ocorrência de estresse (SAMULSKI, 2002). Assim sendo apontada como “uma emoção negativa gerada pela tensão, receio e desassossego com o estímulo corporal” (WEINBERG; GOULD, 2001, p.96).

O resultado e satisfação dentro do segmento esportivo pode ser levado pela apreensão, tal qual um ajuste errado no período competitivo pode influenciar negativamente no desempenho do esportista, sendo assim, efeito da “ansiedade estado” somática e cognitiva (WEINBERG; GOULD, 2017).

Os autores citados acima também nos mostram sobre a teoria da ansiedade traço, na qual o atleta precisa enfrentar obstáculos que geram interferências de forma psicológica, corpórea ou social.

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva apresenta um elemento intelectual, que a partir do juízo próprio, une reflexões e incertezas sobre o resultado e condição de competitividade. Outro aspecto é baseado na irritação somática, efeitos fisiológicos não agradáveis, tal como movimentos cardiorespiratórios desiguais, maior tensão dos músculos e certo desconforto na região do estômago, além de um terceiro fenômeno denominado autoconfiança (MARTENS et al., 1990).

A partir disso, Guzmán et al. (1995) nos apresenta que as respostas no desempenho de cada competidor se dão a partir de responsabilidades absorvidas em certas situações, citando caso de autocobrança, influência de torcedores, família, comissões técnicas e médicas, e o receio de não ter sucesso. O fato de todo esse contexto gerar respostas emocionais indevidas, acaba acometendo a eficiência e eficácia do atleta, assim podendo cometer erros técnicos e táticos em momentos que o mesmo não estava acostumado, e acarretando em alguns comportamentos desacertados.

Alguns atletas são mais qualificados que outros devido ao nível de competição que estão inseridos, assim reconhecendo e respondendo aos sinais de ansiedade com mais talento, sendo que nesse caso a experiência ajuda muito. A partir disso é válido dizer que em momentos certos é muito interessante para o competidor, visto a possibilidade de melhorar o desempenho tendo a ansiedade como um fator fundamental, contanto que discernida e apurada de forma correta (JONES et al., 1994). Com isso alguns indivíduos precisam estar mais calmos para obterem um nível ótimo de performance. Por outro lado, outros esportistas têm necessidade de estar mais ansiosos (MUCHUANE, 2001).

Os tópicos relacionados a ansiedade no contexto esportivo podem mudar de acordo com faixa etária, gênero, individualidade de cada pessoa e

vivência como atleta. Tornando-se preciso analisar e conceituar as particularidades psíquicas de cada indivíduo nos estágios de treino, o período de fixar metas e capacidades físicas, adequando-os aos quesitos requeridos pelo mesmo (WEINECK, 1991).

4.5 Personalidade

O aspecto psicológico da personalidade é interessante pelo fato de que a partir dele podemos ver que cada pessoa pode reagir de forma única, aceitando ou não a notícia de que está lesionada. A partir disso, podemos perceber que a personalidade pode corroborar ou prejudicar o atleta no momento de enfrentar a lesão e se recuperar onde indivíduos otimistas podem responder de forma distinta a atletas que não possuem a capacidade de enfrentamento e são pessimistas. Lavellée e Flint (1996) mostram que contusões mais sérias podem ser resultado e estarem ligadas a circunstância de estado pessimista.

A personalidade pode ser definida como um conjunto de qualidades que descrevem uma pessoa. Cada indivíduo é único e tem sua própria personalidade, não podendo ser igual a de outro. Diante disso, a personalidade pode ser separada por três níveis distintos: núcleo psicológico, respostas típicas e o comportamento relacionado ao desempenho de papéis (Hollander, 1967; Martens 1975).

O núcleo psicológico é o primeiro nível, o mais acentuado, que engloba diversas ações, incentivos, princípios, autoconhecimento e reconhecimento de si mesmo. Nada mais é do que seu eu interior, sem pensar no mundo externo.

As respostas típicas são as diversas maneiras que cada pessoa interage no ambiente social e são relacionadas com o seu núcleo psicológico.

O comportamento relacionado ao desempenho de papéis nada mais é que a forma como o indivíduo reage em cada local, pois nesse caso o ambiente é o que determina o seu papel na sociedade, se comportando de modo diferente em cada perspectiva. Uma pessoa pode ser em determinado momento do dia, professora, em outros momentos pode ser mãe, amiga, funcionária.

Assim, de acordo com estudos demonstrados na obra de Weinberg e Gould (2017), a personalidade pode ser estudada através de cinco abordagens. São elas: abordagem psicodinâmica, abordagem situacional, abordagem fenomenológica, abordagem de traço e abordagem interacional.

Além disso, para Sack (1975), na Psicologia do Esporte, a personalidade e o esporte representam três hipóteses distintas: a hipótese de seleção, a hipótese de socialização e a hipótese de interação.

A hipótese de seleção é baseada na teoria de que as modalidades esportivas são escolhidas pelas pessoas de acordo com a personalidade de cada um. Indivíduos reservados demonstram maior interesse pelas modalidades individuais, indivíduos violentos procuram as lutas, e há também aqueles indivíduos que buscam esportes competitivos.

Já na hipótese de socialização, a modalidade esportiva é apontada como um agente de seleção, ou seja, ela induz a alteração da personalidade de cada um, levando em consideração as suas características, como por exemplo, um lutador tende a ser tornar mais ofensivo, o tenista ainda mais reservado e um jogador de basquete mais extrovertido.

Enquanto isso, a hipótese de interação é aquela que agrupa as duas hipóteses que foram citadas anteriormente, dando ênfase na personalidade das pessoas. Podemos citar como exemplo um indivíduo que é introvertido, irá continuar introvertido se escolher a modalidade de tênis, pois não se tornará mais agressivo como ocorre nas lutas e nem mais extrovertido se tivesse escolhido um esporte coletivo.

4.6 Overtraining e Burnout

Inúmeros atletas acabam sofrendo com a cobrança de alcançar a elite esportiva, e, também, de ali conservar-se com consistência e ótimos desempenhos, assim estando sujeitos à desvantagens de diversas condições, podendo ser intelectuais, emocionais, físicas, de âmbito social e até carência de capacidade dos técnicos e suas comissões para dominar essas circunstâncias.

Desta forma, quando o esportista não passa por um processo completo de reabilitação, seja físico ou psicológico, várias respostas podem aparecer,

bem como reações que implicam em casos de overtraining e burnout, emergindo a partir de uma contusão ou sendo o motivo de uma nova.

Quando falamos em overtraining é possível compreender que o atleta apresenta um desempenho menor sem motivo visível, que pode estar ligado ao processo e etapas de treinos e jogos e as condições físicas, psíquicas e fisiológicas. O catabolismo pode se mostrar mais presente do que o anabolismo, visto que a carga, o volume e a intensidade de treinos acabam superando a capacidade de cada indivíduo, podendo aumentar as possibilidades de novas lesões (WILMORE; COSTILL, 2001).

Uma pesquisa proposta por Gould et al. (2001), observou competidores dos jogos Olímpicos de Atlanta (1996) e apontou que o overtraining acometeu a performance e resultados, dado que 28% dos esportistas apresentaram queda de desempenho. A mesma pesquisa foi utilizada em análise das Olimpíadas de Inverno (1998), onde aproximadamente 9,5% dos atletas exibiram situações de overtraining. Foi relatado por esses atletas que as viagens excessivas e a exaustão física favoreceram o ocorrido, e que hábitos mais saudáveis, além de mais descanso e tempo de reabilitação poderiam contribuir para que não sofressem com o processo de overtraining. Seria interessante se a pesquisa corroborasse com dados em que o overtraining possa ter sido o motivo responsável por lesões e incapacitações em atletas.

De acordo com Kellmann e Kallus (2001), o processo de reabilitação é constante e particular, procurando reduzir o cansaço físico e mental abrangendo aspectos sociais, psíquicos, comportamentais, fisiológicos e de recuperação, possuindo o intuito de restabelecer a constância do indivíduo.

Por outro lado, o burnout pode ser classificado como um feedback psicofisiológico de exaustão em consequência de práticas excessivas (até ineficientes) para cumprir com a alta carga de treinamentos e jogos, que podem acarretar em lesões graves (WEINBERG; GOULD, 2008b).

Os autores citados acima citam que as fontes responsáveis pelo burnout podem ser divididas em quatro setores: preocupações emocionais, de organização, entre pessoas e corporais.

Este conjunto de sinais e sintomas observáveis em vários processos patológicos diferentes e sem causa específica pode estar ligado a vários fatores, envolvendo desde aspectos que envolvem situações de estresse em

questões coletivas ou socioeconômicas, de educação, de trabalho, até físicas (contusões) e mentais (LAI, 2003 apud CHIMINAZZO; MONTAGNER, 2009).

Consoante a Weinberg e Gould (2008b), é possível observar algumas particularidades nos esportistas, citando caso parecido de pessoas que se apresentam extenuadas de modo físico e psicológico, assim não apresentam ânimo e empenho na modalidade esportiva. De forma similar, existem atletas que apresentam sinais de insucesso, com falta de brio, tendo potencial de passar por momentos depressivos gerados pelo desempenho abaixo do desejado. Mais um fator a somar é o desprestígio, onde o competidor acredita que a modalidade esportiva não apresenta certa relevância em sua vida. A partir do momento em que as pessoas começam a ter impasses interpessoais, é identificado como despersonalização.

Além de todas as adversidades provenientes do burnout que foram descritas acima, o competidor pode passar pelo processo de dropout, ou seja, quando há uma desistência do esporte em que está inserido. Este é um processo que pode ser vivenciado por pessoas ligadas a qualquer profissão, independente se são atletas ou não.

O fato de apresentar-se ligado as manifestações de burnout nos seres humanos é corroborado por Chiminazzo e Montagner (2009), onde eles concordam que é muito importante que técnicos e comissões reconheçam as primeiras reações desta síndrome de forma antecipada à sua permanência, para que assim eles possuam a possibilidade de planejar mecanismos para evitar que a prática esportiva deixe de ser agradável, com o objetivo de revigorar o atleta antes de resultados indesejados, como o caso de abdicação da modalidade esportiva.

A partir de todas as informações presentes, é possível afirmar que uma atividade estruturada e organizada é fundamental para prevenir incidentes que possam causar prejuízos às pessoas ligadas ao contexto esportivo, visando conservação delas no esporte e não a retirada de indivíduos anexos as modalidades. Para tal fim, é necessário que o atleta apresente-se treinado e capacitado em fatores físicos e emocionais.

Sobre isso, também é interessante pensarmos que o burnout e overtraining podem ocasionar maiores lesões, acarretando em possível dropout visto que o atleta pode não conseguir enfrentar a situação, ter incerteza do

próprio futuro, não saber como e quando irá voltar a atuar, medo de se lesionar novamente, entre outros fatores que ressaltam a importância da ação de psicólogos do esporte diante dessa situação de desistência.

4.7 Reabilitação do atleta lesionado

O período de uma lesão descreve um momento de angústia e dúvidas para um esportista, por razão de que nessa ocasião o atleta está sujeito a lidar com a dor corporal e com a inquietação relacionada a sua continuidade no grupo (EPIPHANIO, 2000).

Com isso, é interessante que o processo de recuperação seja organizado e coeso, visto que possa compreender todos os elementos que constituem o indivíduo, almejando uma reabilitação realizada de forma íntegra fazendo com que o esportista possa voltar a prática de sua modalidade esportiva. Um tratamento muito importante para essa fase, além do físico, é o tratamento psicológico que pode ser realizado em conjunto por toda comissão e psicólogos do esporte.

A partir dessas ideias de que toda contusão física está a todo o momento seguida de uma emocional, Samulski e Azevedo (2009), citam que uma intervenção apenas com objetivo de melhora física aparenta não ser o suficiente para conter as exigências de uma pessoa, dado que confirma as afirmações descritas anteriormente.

É possível perceber o vínculo entre uma reabilitação apropriada e individualidades de cada atleta. Conforme Brewer (2009) informa, compreensões positivas e a aplicação de práticas mentais apresentam-se pertinentes para que o método de recuperação seja mais efetivo. Acrescentando essa ideia, um fato que é capaz de contribuir para a recuperação de um atleta é, um bom relacionamento entre ele e a equipe de fisioterapia, dado o período que irão conviver. Também é muito significativo que o esportista confie e apresente boa comunicação com o profissional responsável pelo seu tratamento (SAMULSKI; AZEVEDO, 2009).

O processo de intervenção necessita da supervisão de um staff interdisciplinar que irá planejar e colocar em prática todo processo de recuperação, estabelecendo o período de volta ou não do atleta para a prática

esportiva o mais breve possível (BUCETA; BUENO, 1995; SAKAMOTO et al., 2008).

A sequência do procedimento de reabilitação não é exclusiva, porém em caso de cirurgias, elas são executadas a priori. Todavia, uma contusão que não precise desse modelo de operação, não apresenta sucessão específica de tratamento, variando de acordo com a particularidade de cada lesão e atleta (BUCETA; BUENO, 1995).

Somando as informações acima, é interessante ponderar o dia a dia de cada indivíduo, visto que sofrerá mudanças que podem causar problemas para o mesmo. Gomes (2012) sugere que, é fundamental que o atleta possua uma rotina que não permita a impressão de que sua vida sofreu uma mudança radical, assim, apenas a sua recuperação apresenta valor para que seja realizada da melhor forma. O técnico e sua comissão são extremamente importantes para o progresso e integração do atleta com o time, tornando-se natural a presença do mesmo em competições, treinamentos e todas as dinâmicas do clube.

É habitual a presença de médicos, preparadores físicos e fisioterapeutas no processo de intervenção de uma lesão, porém são escassas as pesquisas que citam o trabalho de um psicólogo nessa situação, sendo que é um trabalho muito importante no preparo de indivíduos para cenários de confrontação.

À vista disso, podemos perceber que os aspectos emocionais são parte do cotidiano de pessoas que praticam alguma modalidade esportiva e podem afetar o seu desempenho, reabilitação e retorno ao esporte que está inserido. Com isso, é interessante que os indivíduos apresentem-se sempre aptos através da intervenção de um psicólogo do esporte, potencializando os aspectos psicológicos e prevenindo mudanças responsáveis por alguma queda de desempenho, ou algum contexto divergente, como uma contusão que origine descontrole e desconforto nos atletas, assim complicando e/ou comprometendo sua carreira esportiva.

O período pós lesão é muito importante para a volta do atleta, entendendo que muitos podem apresentar medo de machucar novamente. O tratamento psicológico nesse período pode trabalhar dois aspectos, de dessensibilização e autoconfiança, onde o segundo confirma que muitos atletas podem não ter confiança (medo) de treinar/competir porque têm receio de se

lesionar novamente e não consigam se recuperar mais uma vez. Assim, é evidente que a equipe (técnicos, assistentes, preparadores físicos e psicólogos do esporte) envolvida nesse tratamento pode e deve ter como objetivo vencer essa “barreira”.

Desta forma, é válido ressaltar que o trabalho do profissional da psicologia do esporte envolve diversos fatores dentro do contexto de um atleta lesionado, necessitando de avaliação sobre o cenário como um todo e do perfil do indivíduo, acarretando na adoção de estratégias adequadas para lidar com a situação a qual está enfrentando.

Por isso, o profissional deve realizar um trabalho que faça o atleta aceitar sua lesão e o direcionar a enfrenta-la da melhor forma possível, englobando aspectos que dizem respeito a fatores já trazidos neste estudo, como a manutenção da motivação em níveis ideais para que o esportista realize todo o processo de recuperação, manejo adequado dos níveis de ansiedade, não antecipando uma volta à prática esportiva de maneira precoce, nem pulando etapas no processo de reabilitação.

Além disso, o psicólogo do esporte também deve traçar as melhores estratégias de acordo com a personalidade de cada indivíduo, corroborando na reabilitação do mesmo, minimizando casos de estresse, burnout e dropout. Assim, possivelmente o esportista consiga atuar novamente, apresentando bom desempenho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todas as informações obtidas durante o presente estudo foi possível notar aspectos essenciais acerca do processo psicológico pré, pós e durante as lesões.

Tendo em vista o objetivo de analisar e interpretar a literatura acerca das lesões esportivas e todo o seu processo, sejam relacionadas a fatores físicos ou psíquicos, infere-se que o estudo é base para a compreensão de fatores variados em relação ao tema, apontando e esclarecendo as causas e consequências das lesões, expondo que os aspectos psicológicos influenciam de forma direta e decisiva na carreira de esportistas e competidores contundidos.

O primeiro momento foi entendido sobre os tipos de lesões e como indivíduos lesionados reagem com o fato de encontrarem-se lesionados e inaptos à prática esportiva.

Também foi possível a verificação e análise sobre fatores como ansiedade, motivação, personalidade, burnout e overtraining como agentes importantes para a ocorrência ou prevenção de lesões, visto que a vontade de recuperar-se e não sofrer novas lesões faz possível o trabalho de técnicos e profissionais ligados aos atletas gerindo esses aspectos e conseguindo extrair o melhor desempenho de todos.

Desta forma, é evidente a importância do trabalho e presença da psicologia no âmbito esportivo, possibilitando a autonomia de cada atleta para lidar com os fatores presenciados durante o processo de contusão, por exemplo. Deste modo, técnicos, comissões, o próprio indivíduo e profissionais da psicologia do esporte passam a estudar alternativas para minimizar os prejuízos causados. Com isso, pessoas psicologicamente mais preparadas são propensas a manifestar maiores capacidades de gerir e se recuperar de uma lesão, voltando à prática esportiva com mais segurança e melhor desempenho.

Desse modo, baseando-se na bibliografia, o estudo se faz presente e claro com seu objetivo e imersão sobre a temática apresentada, além de mostrar relevância da psicologia do esporte no período pré e pós lesão e sua relação com os aspectos emocionais presentes no contexto inserido. Por outra via, é de suma importância a realização de mais estudos com atletas

lesionados, procurando motivos e razões para a ocorrência de contusões e quais consequências durante o procedimento e retorno ao esporte.

Referências Bibliográficas

- BALBINOTTI, C. A. A. Qual é o perfil motivacional característico de tenistas infantojuvenis brasileiros? **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.4, p.728-734, out/dez, 2012.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, jan/mar, 2008.
- BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 3, p. 384-394, jul/set, 2011.
- 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. **Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo**. São Paulo: Ed. Atheneu, 2008. 209 p.
- BRANDÃO, M. R. F.; AGRESTA, M. C. As lesões e o esporte de rendimento: uma análise à luz da Psicologia do Esporte. In: BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. (Org.). **Aspectos psicológicos do rendimento esportivo**, Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício, v. II, p. 147-163. São Paulo, SP: Atheneu, 2008.
- BREWER, B. W. Injury prevention and rehabilitation. In: BREWER, B. W. (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.
- BUCETA, J. M. **Psicologia y lesiones deportivas: prevencion y recuperacion**. Dykinson, Madrid, 1996.
- 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.
- CARAZZATO J. G. **Manual de medicina do esporte**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva/Laboratório Pfizer, 1993.

CHIMINAZZO, J. G. C.; MONTAGNER, P. C. Síndrome de burnout e esporte: a visão dos técnicos de tênis de campo. **Revista da Educação Física/UEM, Maringá**, v. 20, n. 2, p. 217-223, 2009.

DOBRANSZKY, I. A.; MACHADO, A. A. **Delineamento da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas: Tecnocópias, 2000.

DWECK, C. Motivational processes affecting learning. **The American Psychologist**, Whashington, v. 41, p. 1040-1048, 1986.

EPIPHANIO, E. H. Psicologia do esporte aplicada à problemática da lesão desportiva. In: MACHADO, A. A.; DOBRANSZKY, I. A. **Delineamento da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas: Tecnocópias, 2000. p.111-120.

EPIPHANIO, E. H; DE LUCAS, R. D. Aspectos psicológicos relacionados à prevenção e recuperação de lesões no esporte. **Investigação**, Franca, v. 2, n. 2, p. 25-30, 2000.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOZ-RAPOSO, J. Continuum de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.10, n.3, p.385-395, 2005.

GILL, D.; WILLIAMS, L. **Psychological dynamics of sport and exercise**. 3 ed. Champaign-IL: Human Kinetics, 2008.

GOMES, R. Fatores psicológicos e lesões desportivas: da fantasia à realidade. **Revista de Medicina Desportiva informa**, v. 3, n. 1, p. 10-12, 2012.

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.

HANTON, S.; THOMAS, O.; MAYNARD, I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, p. 169-181, 2004.

HARTER, S. Effectance motivation reconsidered: toward a developmental model. **Human Development**, Basel, v. 1, p. 34-64, 1978.

HOLLANDER, E. P. **Principles and methods of social psychology**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1967.

JONES, G.; HANTON, J.; SWAIN, A. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and nonelite performers. **Personality and Individual Differences**, v. 17, p. 657-663, 1994.

JONES, M. V.; UPHILL, M. Responses to the Competitive State Anxiety Inventory-2(d) by athletes in anxious and excited scenarios. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, p. 201-212, 2004.

KELLMAN, M.; KALLUS, K. **The Recovery Stress Questionnaires for Athletes**. Frankfurt: Swetz & Zeitlinger, 2001.

LASMAR, N. P.; CAMANHO, G. L.; LASMAR, R. C. P. Medicina do esporte. **Reabilitação na atividade esportiva**. São Paulo: Revinter, 2002.

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 agosto 2019.

LIPPO, B.; SALAZAR, M. Etiologia das lesões esportivas: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 25-34, mar./abr. 2007.

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

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

MARTENS, R. **Social psychology of sport**. New York: Harper & Row, 1975.

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.

MENESES, L. J. S. **O esporte e suas lesões**. Rio de Janeiro: Palestra Edições Desportivas, 1983.

MUCHUANE, D. V. **Estudo da ansiedade précompetitiva em atletas moçambicanos de Natação e Atletismo**. 2001. 96 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 2001.

NICHOLLS, J. Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. **Psychological Review**, Washington, v. 91, p. 328-346, 1984.

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.

PETITPAS, A.; DANISH, S. Caring for injured athletes. In: MURPHY, S. (Org.). **Sports Psychology Interventions**. Champaign: Human Kinetics, 1995, p. 255-281.

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.

RUBIO, K. **Atletas do Brasil Olímpico**. São Paulo, SP: Kuzuá, 2013.

SACK, H. G. **Sportliche Betaetigung und Persoenlichkeit**. 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.

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**. São Paulo, SP: Editora Manole, 2002.

SCANLAN, T. K. The Sport commitment model: measurement development for the youth-sport domain. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Morgantown, v. 15, p. 16-38, 1993.

SILVA, D. A. S.; SOUTO, M. D.; OLIVEIRA, A. C. C. Lesões em atletas profissionais de futebol e fatores associados. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Revista Digital. Buenos Aires, v. 13, n. 121, junho 2008.

SOUZA, U. L. **Lesões esportivas e recuperação psicológica**. 1999. 44 f. Monografia (Monografia) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1999.

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**, [S.l.], v. 1, n. 2, p. 38-47, jul. 2007.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed editora, 2001.

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

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Lesões esportivas e psicologia. In: WEINBERG, R. S.; GOULD, D. (Org.). **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. Ed. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2001. p. 420-432.

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

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

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

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

XAVIER, A. R. S. As reações psicológicas associadas às lesões esportivas. **Bitácora no Centro Esportivo Virtual (CEV)**, Peru. Setembro, 2007.

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