
IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS DAS LESÕES EM ATLETAS DE JUDÔ PARALÍMPICO COM DEFICIÊNCIA VISUAL¹

Juliana Cristina da Silva²
Universidade São Judas Tadeu, Brasil
Maria Regina Ferreira Brandão
Universidade São Judas Tadeu, Brasil
Jaime Roberto Bragança
Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV), Brasil
Aline Iris Gil Parra Magnani
Universidade São Judas Tadeu, Brasil
Luis Felipe Tubagi Polito
Universidade São Judas Tadeu, Brasil
Marcelo Callegari Zanetti
Universidade São Judas Tadeu, Brasil

RESUMO. Uma lesão isola o atleta de sua atividade, ou, pelo menos, coloca-o em condições de não poder levar a efeito, com toda sua amplitude, os requerimentos da execução esportiva. Por isso, as lesões esportivas, em qualquer parte do corpo em que ocorram, influirão, sempre, em toda a pessoa do desportista. Assim, compreender e reconhecer as implicações psicológicas das lesões desportivas é muito importante, porque cada lesão apresenta um cenário de ajuste psicológico ao trauma físico. O presente estudo teve como objetivo verificar as implicações psicológicas das lesões esportivas em atletas de Judô Paralímpico com deficiência visual, bem como o processo de reabilitação. Foram avaliados 10 atletas, de ambos os sexos, com média de idade de 28,5 ($\pm 7,25$) anos, por meio de uma entrevista semiestruturada composta por 13 perguntas formuladas pelos pesquisadores. As respostas às entrevistas foram gravadas e, posteriormente, transcritas e analisadas à luz da análise do discurso. Os resultados mostraram sentimentos de medo, frustração, tristeza e pessimismo frente à lesão, bem como impaciência pelo retorno à prática esportiva. Na etapa de reabilitação, alguns atletas mostraram preocupação em não conseguir executar movimentos antes realizados. Já no retorno às atividades esportivas, apontaram medo e insegurança em ter uma nova lesão. Esses resultados levam a concluir que as respostas psicológicas frente aos traumas físicos são determinadas por um processo dinâmico de avaliação cognitiva, por parte do atleta, acerca da situação da lesão e de outros fatores relevantes. Ele avalia a intensidade e os efeitos da lesão e responde emocional e comportamentalmente a ela.

Palavras-chave: Psicologia do esporte; lesões; deficiente visual.

PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS OF INJURIES IN PARALYMPIC JUDO ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS

ABSTRACT. An injury isolates the athlete of his activity, or at least puts him in a position that can not be undertaken, with all its breadth, the requirements of sports performance. Therefore, sports injuries, which can occur anywhere in the body, will always influence in every individual athlete. So, it is very important to understand and to recognize the psychological implications of sports injuries because each injury presents a psychological adjustment scenario to physical trauma. Thus, this study aimed to verify the

¹ Artigo originado do Trabalho de Conclusão de Curso da pesquisadora principal, como requisito parcial para obtenção do grau de Psicóloga, Universidade São Judas Tadeu.

² E-mail: juhcris@hotmail.com

psychological implications of sports injuries in Judo Paralympic athletes with visual impairment just as well the rehabilitation process. Ten athletes, of both genders, with a mean age of 28.5 (± 7.25) years old were evaluated through a semi-structured interview consisting of 13 questions elaborated from the researchers. The answers to the interviews were recorded and later transcribed and analyzed through discourse analysis. The results showed feelings of fear, frustration, sadness and pessimism before the injury and impatience related to the return to sports practice. In the rehabilitation phase, some athletes have expressed concern in their failure to perform movements, which were realized before. At the moment they return to sports activities, they showed fear and insecurity facing the possibility of having a new injury. These results lead to the conclusion that psychological responses to the physical trauma are determined by a dynamic process of cognitive evaluation, by the athlete, about the injury situation and other relevant factors. He measures the intensity and effects of his injury responding to it emotionally and behaviorally.

Keywords: Sport psychology; injuries; visually impaired.

IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN ATLETAS DE JUDO PARALÍMPICOS

RESUMEN. Una lesión aísla la deportista de su actividad, o al menos lo pone en una posición que no puede llevarse a cabo, con toda su amplitud, los requisitos de rendimiento deportivo. Por lo tanto, las lesiones deportivas, en cualquier parte del cuerpo que ocurre, influirán, siempre, en cada deportista por completo. Así, entender y reconocer las implicaciones psicológicas de las lesiones deportivas es muy importante porque cada lesión presenta un escenario de ajuste psicológico a un trauma físico. Por lo tanto este estudio tuvo como objetivo verificar las implicaciones psicológicas de las lesiones deportivas en atletas paralímpicos del Judo con discapacidad visual y el proceso de rehabilitación. Se evaluó a 10 atletas, de ambos sexos, con una edad media de 28,5 ($\pm 7,25$) años a través de una entrevista semiestructurada que consta de 13 preguntas de los investigadores. Las respuestas a las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas y analizadas a través del análisis del discurso. Los resultados enseñaron sentimientos de miedo, la frustración, la tristeza y el pesimismo frente de la lesión y la impaciencia por el retorno a la práctica. En la fase de rehabilitación, algunos atletas han expresado su preocupación en que no se puede ejecutar movimientos antes realizados. Ya en el retorno las actividades deportivas mostraron miedo y la inseguridad en tener una nueva lesión. Estos resultados llevan a la conclusión de que las respuestas psicológicas al trauma físico son determinadas por un proceso dinámico de evaluación cognitiva por el atleta acerca de la situación de lesiones y otros factores relevantes. Él mide la intensidad y los efectos de la lesión y responde emocionalmente y conductualmente a ella.

Palabras-clave: Psicología del deporte; lesiones; personas con discapacidad visual.

Introdução

O esporte de alto rendimento demanda rotinas de treinamento exaustivas, com o objetivo de prover uma melhora contínua do desempenho dos atletas (Brandão & Agresta, 2008; Ribeiro Oliveira & Silva, 2013). Essa necessidade de treinamentos diários, além das próprias competições em si, aumentam a probabilidade da ocorrência de lesões. De acordo com Heil (1993, citado por Brandão & Agresta, 2008), a influência disruptiva da lesão sobre a vida de um atleta é evidente, porque existe uma perda temporária da habilidade para participar de atividades de rendimento e um significativo temor de continuar a ter sucesso como esportista.

Um atleta lesionado pode apresentar uma série de reações emocionais negativas, tais como medo de lesionar-se novamente, de não conseguir ter o mesmo rendimento apresentado antes da lesão, ansiedade e depressão (Nunes, Brandt, Wageck, & Noronha, 2014; Gomes, 2012). Berengüi, Brewer e Gárces de Los Fayos (2013) apontaram que as reações emocionais negativas dos desportistas frente à lesão comumente são frustração e depressão. Em paralelo, há constante estado de ansiedade, por temerem o surgimento de uma nova lesão. Já as respostas comportamentais negativas observadas pelos mesmos autores foram evasão, isolamento, afastamento das pessoas que tenham vínculos com o contexto esportivo.

Para Weinberg e Gould (2008), as repercussões psicológicas das lesões esportivas na vida de um atleta dependem de sua gravidade e, também, de outros aspectos, como sua história de vida. Nota-se

que experiências anteriores com lesões, momento esportivo na qual ela ocorre, histórico de reabilitação, apoio social e familiar são aspectos que interferem na forma de interpretar e de avaliar a lesão atual.

A identificação desses fatores é imprescindível, uma vez que podem influenciar o processo de reabilitação, tanto na eficácia do tratamento quanto no seguimento do programa de reabilitação recomendado. No processo de reabilitação física da lesão, alguns atletas precisam se distanciar da equipe e dedicar-se inteiramente aos exercícios fisioterápicos. Estudos têm mostrado que pensamentos e sentimentos negativos são passíveis de serem vivenciados também nessa fase, o que sugere um trabalho de reabilitação psicológica associado à reabilitação física (Weinberg & Gould, 2008; Brandão & Agresta, 2008; Dalla Déa, Duarte, Gorla, Inácio, & Castro, 2011).

Alguns atletas, por temerem perder lugar na equipe ou por estarem em momentos competitivos importantes, omitem a existência da lesão e continuam a treinar e a competir, aumentando o agravamento da mesma, resultando, por vezes, na piora da lesão e em permanente estado de dor (Silva, Rabelo, & Rubio, 2010). Essa conduta, muitas vezes, deriva de situações adversas e, para complicar esse quadro, o atleta pode buscar tratamentos milagrosos rápidos ou crenças religiosas que podem agravar ainda mais seu estado (Brandão & Agresta, 2008).

Dois modelos teóricos podem ser utilizados para explicar a relação entre aspectos psicológicos e lesões esportivas. Citados a seguir, os modelos explicam essa relação em duas vias. O primeiro propõe que situações percebidas como estressantes podem propiciar lesões; o segundo, ao contrário, compreende que, frente a uma lesão, o atleta pode apresentar uma série de reações psicológicas, dependendo de como avalia as circunstâncias a ela relacionadas (Brandão & Agresta, 2008).

- Modelo de Estresse e Lesão Esportiva (proposto por Smith, 1986 e revisado por Williams & Andersen, 1998). Relaciona o estresse físico e psicológico, de tal forma que situações potencialmente estressantes são percebidas e avaliadas pelos atletas e essas, por sua vez, são reflexos das características de sua personalidade (atletas com alta ansiedade-traço tendem a avaliar situações como estressoras e, conseqüentemente, apresentam uma resposta de estresse que pode predispor-los a uma lesão), das experiências anteriores com situações de estresse semelhantes (atletas que retornam à atividade esportiva sem uma reabilitação adequada da lesão ou mesmo aqueles que estão fisicamente prontos e reabilitados, porém não estão psicologicamente preparados para retornar aos treinos e às competições, apresentam alto risco de lesionar-se novamente, por conta do potencial negativo da avaliação cognitiva e da ansiedade) e com os recursos de enfrentamento disponíveis que o atleta julga ter para lidar com o estressor.
- Modelo de Avaliação Cognitiva da Lesão, baseado no Modelo de Avaliação Cognitiva, Stress e Coping (Lazarus & Folkman, 1984 cited by Brandão & Agresta, 2008; Gomes, 2011). Tem sido utilizado para explicar as reações psicológicas ao trauma físico e ao processo de reabilitação, uma vez que enfatiza que, em face de um estressor (trauma físico), o desportista avalia, cognitivamente, a situação como ameaçadora ou não, baseado em sua percepção da severidade da lesão e das possibilidades de recuperação. Como resultado direto dessa avaliação, há uma resposta emocional e os comportamentos conseqüentes do desportista frente ao seu processo de reabilitação, a aderência ao processo e a determinação para cumprir o processo fisioterápico.

O modelo de Avaliação Cognitiva é importante para o entendimento das reações psicológicas das lesões, pois leva em consideração a individualidade, os processos cognitivos e afetivos e, principalmente, por admitir a reentrada no processo, significando que o desportista recebe novas informações que irão influenciar sua percepção e sua resposta emocional. Essa forma de compreender esse processo considera a lesão como uma reação individual e, dessa maneira, a experiência de estar lesionado torna-se singular (Brandão & Agresta, 2008).

Em esportes de combate, tais como o judô, a constante investida em golpes e finalizações potencializa a ocorrência de lesões (Sousa, 2014; Magno e Silva, Duarte, Costa e Silva, Silva, & Vital, 2011). Estudos epidemiológicos com judocas realizados nas Olimpíadas de 2008 e 2012 apontaram

que a maior incidência de lesões ocorreu nos joelhos, nos tornozelos, nos cotovelos e na junção dos dedos (Pocecco et al, 2013).

Magno e Silva et al. (2011), no estudo sobre lesões esportivas em atletas com deficiência visual das modalidades atletismo, futebol de 5, *goalball*, judô e natação, apontaram que grande parte das lesões ocorre na categoria B1 (cegueira total), sendo que, entre as mulheres, são mais frequentes as tendinopatias, as contraturas e as contusões, acometendo, de forma mais frequente, os membros inferiores, seguidos de coluna, cabeça e pescoço. A crescente participação de atletas em Paralimpíadas trouxe, junto com esse crescimento, a necessidade de um olhar mais cuidadoso, visto que o número de lesões também aumentou significativamente (Webborn & Emery, 2014). No entanto, esse olhar precisa ser voltado não somente para aspectos físicos e fisiológicos, como também para os aspectos psicológicos.

Na revisão de literatura brasileira realizada, localizou-se uma gama de informações a respeito da origem das lesões, sejam fatores físicos (intrínsecos e extrínsecos), sejam fatores psicológicos (personalidade, história de vida, entre outros). Também se encontraram estudos sobre as repercussões psicológicas das lesões e, conseqüentemente, sobre a reabilitação psicológica para atletas de diversas modalidades. No entanto, não foram localizados estudos que identificassem repercussões psicológicas frente às lesões esportivas com as características dos participantes desta pesquisa. Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar as implicações psicológicas das lesões esportivas em atletas de Judô Paralímpico com deficiência visual, bem como os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos oriundos do processo de reabilitação.

Método

Características do Estudo

Pesquisa de campo, do tipo levantamento de dados e corte transversal, com análise qualitativa dos dados.

Participantes

No presente estudo, participaram 10 atletas (07 do sexo masculino e 03 do feminino) da Seleção Brasileira de Judô Paralímpico, deficientes visuais, que foram selecionados para a semana de treinamento ocorrida em abril de 2014, com média de idade de 28,5 ($\pm 7,25$) anos. Em média, os atletas começaram a praticar judô com 10,9 ($\pm 5,22$) anos de idade e tinham um tempo médio de prática esportiva de 12,1 ($\pm 10,10$) anos.

Esses atletas representam a elite do judô paralímpico do país, sendo que a maior parcela é de medalhistas paralímpicos e campeões mundiais. Estavam elegíveis para participar desta pesquisa os atletas convocados para a Semana de Treinamentos do mês de abril de 2014 da Seleção Paralímpica de Judô e que já tivessem sofrido algum tipo de lesão ao longo de sua carreira esportiva. Foram excluídos os atletas afastados da equipe durante a Semana de Treinamentos ou que não estavam presentes na data combinada para a entrevista. O fato de o atleta estar lesionado no momento da avaliação não foi um impedimento para participar desta pesquisa.

Todos os atletas foram informados sobre os riscos e os benefícios da pesquisa, de acordo com os critérios estabelecidos para pesquisas com seres humanos, da mesma forma que consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumentos

Utilizou-se um Roteiro de Entrevista composto por 13 perguntas que continham questionamentos acerca dos dados biográficos, do tempo de prática esportiva no geral e no judô, de como que se deu a inserção no esporte, quando e como ocorreu a lesão, levando em consideração o momento esportivo e quais foram as repercussões psicológicas desse momento. Também foram questionados sobre o processo de reabilitação e o retorno à prática esportiva, bem como sobre sua opinião acerca do acompanhamento psicológico durante todo o processo. O instrumento foi elaborado pelos pesquisadores responsáveis pela pesquisa.

Procedimentos

Primeiramente, os pesquisadores foram até o Centro de Treinamento da Seleção Brasileira de Judô Paralímpico a fim de solicitar a autorização para realização da pesquisa. Após a obtenção do Termo de Autorização para Desenvolvimento de Pesquisa na Instituição devidamente assinado, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética da Universidade São Judas Tadeu, para análise de seus aspectos éticos, metodológicos e científicos. Após a aprovação sob o parecer número 623.217/2014 e CAAE 29817814.5.0000.0089, aconteceu a etapa de coleta de dados em abril de 2014.

A entrevista ocorreu de maneira individual, realizada pela pesquisadora principal em um espaço reservado durante o treinamento da equipe, sendo apresentado aos atletas o objetivo do projeto e, uma vez que a amostra foi composta por deficientes visuais, foi feita a leitura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido), cujo modelo foi elaborado de acordo com a Resolução no 466/2012, Sobre Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. Após o aceite em participar de maneira voluntária desta pesquisa e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, deu-se início à entrevista, que foi gravada e, posteriormente, transcrita.

Análise dos Dados

A análise de dados fundamentou-se na Análise de Discurso proposta por Orlandi (2012). Os relatos transcritos a partir das entrevistas foram analisados de forma qualitativa com o objetivo de melhor atender aos objetivos deste estudo e de identificar as implicações psicológicas da lesão na vida do atleta, em termos de pensamentos, sentimentos e comportamentos.

A Análise de Discurso proposta por Orlandi (2012) considera que a mesma não tem por finalidade interpretar os relatos, mas, sim, compreender os seus significados (Orlandi, 2013), e foi a partir deles que os atletas exemplificaram as situações vivenciadas frente às lesões. Ainda segundo Orlandi (2012, p. 31), "... o interdiscurso disponibiliza dizeres que afetam o modo como o sujeito significa uma situação dada".

Assim, os trechos das falas que foram ao encontro dos objetivos desta pesquisa passaram por análises sem reduções de categorias, para que o todo fosse identificado e apreciado, dentro do contexto trazido pelo atleta durante a entrevista. Ou seja, embora pudesse haver palavras que aparecessem diversas vezes nos relatos de diferentes atletas, cada uma estava inserida em um contexto individual e foi, dessa maneira, que a análise aconteceu: partindo da fala do atleta, levando em consideração que ele é um ser único, permeado por sua história de vida, pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Resultados e Discussão

O presente estudo teve por objetivo avaliar as implicações psicológicas das lesões esportivas em atletas de Judô Paralímpico com deficiência visual, bem como os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos oriundos do processo de reabilitação. A partir das respostas obtidas por meio dos relatos dos atletas, observou-se que a busca pela prática esportiva, para sete dos participantes, se deu devido à própria deficiência visual. Verificou-se também que, para cinco atletas, a família foi fundamental no incentivo para iniciar a prática esportiva. Somente um fez referência ao incentivo do professor de Educação Física e outro apontou a conveniência de horário para o início da prática de judô.

Quanto ao início da prática esportiva, Souza (2010) afirma que grande parte dos atletas recebeu o incentivo de seus pais, irmãos, avós, primos e amigos. Referente aos ganhos a partir da prática, Theodossakis, Silvia e Nascimento (2012) apontaram que o Judô, em específico, proporciona ao atleta desenvolvimento motor, fortalecimento muscular, melhoria do equilíbrio e coordenação global, aprimoramento da percepção de tempo e espaço, entre outros possíveis ganhos. Hussain e Pendse (2012) expuseram que, além dos ganhos para a saúde física, os praticantes de judô, devido à sua

filosofia, também desenvolvem o respeito por seu adversário e pela arte marcial em si, contribuindo ainda para a aquisição e/ou melhoria da autoconfiança e do autorrespeito.

Na análise da ocorrência das lesões, é importante observar o momento esportivo em que ela ocorreu, visto que a ansiedade em adquirir um resultado positivo e relevante para a carreira e o *stress* que por vezes acompanha este momento ditam, psicologicamente, como o atleta se encontra (Weinberg & Gould, 2008). O *stress* pode ser percebido pelo organismo como algo positivo (*eustress*), gerando motivação e estimulação física e psicológica. No entanto, o inverso também é verdadeiro. A porção negativa do *stress*, conhecida como *distress*, pode causar sintomas emocionais e físicos negativos (Nascimento Junior, Gaion, Nakashima, & Vieira, 2010).

Em relação à ocorrência das lesões, grande parte dos esportistas as sofreu às vésperas de Campeonatos Mundiais, em preparação para seletivas, ou em momento de obtenção da Bolsa Atleta. Houve também atletas que se lesionaram durante uma luta, em uma semifinal, por exemplo. Quanto à localização das lesões, segundo os participantes, joelho, quadril e ombros foram os mais acometidos. O atleta que se recuperou mais rapidamente levou, em média, uma semana para retornar às atividades. Já o que demorou mais tempo para voltar, por volta de dois anos. Os resultados do estudo de Oliveira, Monnerat, Pereira (2009) apontaram que 82,86% (n= 35) dos atletas se lesionam durante os treinamentos. No presente estudo, observa-se que as lesões ocorreram tanto nos treinamentos quanto em lutas oficiais.

Os relatos dos atletas serão apresentados de acordo com os seguintes aspectos: consequências físicas, psicológicas e comportamentais frente às lesões esportivas; pensamentos acerca da reabilitação física, pré-disposição para o abandono da prática esportiva devido à lesão, importância do acompanhamento psicológico durante a reabilitação e retorno à prática esportiva. Para melhor elucidar esses aspectos, serão apresentados exemplos de relatos textuais dos atletas.

Consequências físicas, psicológicas e comportamentais das lesões esportivas

Estar lesionado é algo bastante desagradável – já que implica condições diferentes daquelas às quais os atletas estavam dispostos, como o próprio afastamento do esporte e das atividades de vida diária – e também desafiador, pois faz que a pessoa, em algumas situações, dedique-se exclusivamente à sua recuperação, desafiando-a a retomar o nível anteriormente adquirido. Muitos dos atletas avaliados estavam em momentos importantes de sua carreira e todos os seus anseios, as expectativas, os sonhos e os objetivos tiveram que ser reorganizados.

“Senti muita dor, uma frustração. Não aguento mais ficar assim. Não aguento mais Facebook, estou impaciente. E ainda tenho que pensar que quando voltar terei que treinar e retornar ao ritmo. E irá doer” (Atleta 1); *“Senti muita dor e fiquei muito chateado por não conseguir executar alguns movimentos. Com esse problema fiquei mais receoso”* (Atleta 2); *“Ah! Péssimo, chateado. Talvez se não tivesse me lesionado o resultado teria sido diferente”* (Atleta 3); *“Mal demais. Você vem num ritmo ótimo e no treino acontece um acidente. Não tive como evitar. Você faz de tudo para estar dez e fica nota seis. Não tem como lidar. A queda do desempenho foi inexorável”* (Atleta 5); *“Ah! Na hora eu fiquei triste. Eu queria competir, deu desânimo e tudo mais”* (Atleta 6); *“Me senti muito mal. Percebi o quanto eu gosto de judô e poderia me recuperar totalmente. Porque foi quando eu estava começando a despontar em minha categoria. Eu era muito jovem, tinha só 19 anos”* (Atleta 7); *“Fiquei muito chateado né. Um pouco triste, porque foi um mês antes da minha convocação. Eu estava treinando com um cara mais pesado, daí me lesionei”* (Atleta 9); *“Desesperada. Por que eu era... assim... incentivada pelo treinador para a competição, como ele veria meu desempenho para eu ir ao Grand Prix se eu estivesse machucada?”* (Atleta 10).

Uma vez instalada a lesão, ela faz que o atleta tenha um misto de sentimentos. Lesionar-se significa não mais competir por um determinado tempo, que ainda não se sabe o quanto. Nos relatos acima, foi possível verificar que esses atletas apresentaram, por exemplo, tristeza, que gerou o comportamento de desanimar-se. Outro atleta, diante da dor, chateou-se por ter ficado com os movimentos limitados. Ritter e Marques (2011) encontraram, em seu estudo, uma correlação entre raiva e fadiga, raiva e confusão, raiva e tensão. Explanaram que a presença dessas reações negativas

precisa ser acompanhada de perto, visto que existe a possibilidade de o atleta não contribuir para a reabilitação física, pois ele enxerga esse momento de maneira confusa.

Arvine-Barrow, Massey e Hemmings (2014) apontaram, em seu estudo com jogadores de futebol e de rugby, que, após a ocorrência da lesão, os atletas apresentaram frustração e insegurança, semelhante aos resultados do nosso estudo. As preocupações dos atletas podem variar, também, conforme o momento esportivo em que se encontram. Quanto mais decisivo é o momento, maiores as possibilidades de terem pensamentos e sentimentos negativos (Weinberg & Gould, 2008).

Pensamentos acerca da reabilitação física

O momento de reabilitar-se é um estágio bastante importante do processo, pois é nesta fase que todos os movimentos podem voltar ao normal, mas, também, há a possibilidade de outra deficiência física instalar-se (Weinberg & Gould, 2008). Neste período, muitos medos e incertezas rondam os pensamentos dos atletas e a dor está presente em grande parte do processo.

“Sabia que não ia ter muita coisa a ser feita, apenas fortalecer e tentar ganhar o mínimo de movimentos. Sabia que seria difícil o processo, porque não tem mais cura ...” (Atleta 2); *“O atleta sempre tem que treinar para ficar bom. Tive que aprender que foi preciso parar para recuperar e voltar a ter um rendimento satisfatório”* (Atleta 5); *“Fiquei com medo de ter outra deficiência, porque a perna com lesão poderia ficar mais curta. Quando o movimento de esticar a perna voltou, aí sim senti confiança de que poderia me recuperar. Foi um processo doloroso”* (Atleta 7); *“Pensei que tinha que ser o mais rápido possível. Fiz tudo o que meu fisioterapeuta mandou porque, imagina, uma semana antes e não poder ir”?* (Atleta 10).

Nunes et al. (2014) apontaram, em seu estudo, que o tratamento fisioterápico será melhor implantado com o auxílio de um profissional da psicologia do esporte, visto que esse poderá auxiliar o atleta a lidar melhor com a reabilitação. Ajudar o atleta a enxergar-se como um participante ativo na recuperação faz que ele seja a peça-chave para a sua recuperação. Ainda segundo os mesmos autores, é comum haver algum tipo de revolta emocional nesse momento, sendo de grande valia a utilização de estratégias psicológicas, como estabelecimento de metas e de atitudes positivas.

Acerca da reabilitação física e psicológica das lesões, Nunes, Jaques, Almeida e Heineck (2010) expuseram que pode acontecer com o atleta, diante da lesão, diminuição significativa da autoconfiança. Outra característica do momento pós-lesão é a crença de que todo o esforço anteriormente dedicado ao seu rendimento fora desnecessário. Além disso, os mesmos autores apontaram que o momento esportivo do atleta é um dos fatores que define como e quais serão as respostas emocionais e cognitivas. Quanto mais importante for a posição do atleta dentro da equipe, mais implicações psicológicas à lesão levará à sua vida.

Pré-disposição para o abandono da prática esportiva devido a lesão

Pode-se afirmar que as lesões são frequentes no que diz respeito ao esporte de alto rendimento (Castellani, 2014). Muitos são os atletas que, em virtude das lesões, apresentam uma pré-disposição para o abandono da prática esportiva profissional (Souza, 2010). Os participantes desta pesquisa, ao serem indagados se pensaram em abandonar o esporte em função das lesões, reagiram da seguinte maneira:

“Em nenhum momento. Esporte hoje é meu trabalho e tenho objetivos e metas a serem cumpridas. Estou angustiada em voltar logo, isso sim!” (Atleta 1); *“Algumas vezes. Em 2010, tive uma crise que não conseguia ficar de pé. Quase desisti pelas dores, eu ficava desestimulado por não poder competir”* (Atleta 2); *“Não. Nunca pensei em desistir. Porque o esporte era a minha saída. De dar aula. De manter minha família”* (Atleta 8); *“Sim. Mas não encontro justificativa. Acho que todo atleta tem espírito de guerreiro. Você sabe que a lesão vai afetar sua qualidade de vida. Mas... Tive que abrir mão. A própria vida do atleta é estimulante. É muito gostoso competir. Eu gosto”* (Atleta 5); *“Sim. Na parte que se eu não conseguisse esticar a perna, eu nem voltaria para a academia. Ver os outros treinando e eu não poder me entristecer muito. Meu irmão me incentivou muito também porque ele era da seleção também”* (Atleta 7).

Pode-se observar que estar lesionado e não ter um prognóstico favorável pode fazer que ocorra a decisão pela descontinuidade da prática esportiva. Alguns atletas pensaram na desistência do esporte, no entanto prosseguiram. Ser o único mantenedor da família e ainda possuir sonhos a serem realizados tendo o esporte como alicerce, entre outras condições, favoreceram a continuidade da prática.

Segundo Bianco *et al.* (1999, citados por Nunes et al. 2010), é comumente encontrado, no discurso de alguns atletas o interesse em finalizar a carreira esportiva em decorrência de uma lesão, pois há incertezas acerca do futuro que cercam seus pensamentos, seguidos de sentimentos de tristeza e de insegurança. Nesta amostra, alguns atletas pensaram em desistir, mas, com apoio social, prosseguiram na carreira esportiva. Souza (2010) apontou que os motivos que fazem que o atleta permaneça na carreira esportiva são proporcionalmente maiores aos motivos contrários, como, por exemplo, ajudar a equipe, obter títulos, tornar-se ídolo. Explanou, também, que o desenvolvimento de habilidades emocionais é um importante componente para a permanência.

Importância do acompanhamento psicológico durante a reabilitação

Grande parte das lesões físicas exige um tipo específico de reabilitação, e a parte psicológica não é diferente. Muitos sentimentos podem surgir quando se está em um nível de elevado desempenho esportivo e esse é radicalmente interrompido, sendo a recuperação psicológica tão importante quanto a recuperação física. Nos discursos a seguir, observa-se que muitos atletas não tiveram um trabalho de reabilitação psicológica e consideram que seria importante.

“Não sei, mas, nesse momento, fazer um trabalho para aceitar a situação seria bom” (Atleta 1); *“Não sei explicar, porque como nunca tive. Mas acho que ajuda na motivação, no mental e na autoestima”* (Atleta 2); *“Extremamente importante, porque pode caminhar lado a lado. Acho que tudo que vier para ajudar no esporte é bem-vindo”* (Atleta 3); *“Foi doloroso, mas eu sempre tive consciência dos meus atos. Sempre deliberei minhas atitudes. Faz parte. É um risco. Mas acho importante, não atrapalha, pelo contrário, ajuda.”* (Atleta 5); *“Às vezes, você fica... Tem coisas que pode te derrubar. Hoje vejo as coisas pelo lado bom. O psicólogo que falou isso para mim assim... Sempre tentar achar um lado bom das coisas”* (Atleta 7); *“Eu creio que sim. O acompanhamento psicológico, tanto no esporte como na vida é preciso, é necessário”* (Atleta 8).

Veloso e Pires (2007) explanaram que o estabelecimento de um vínculo entre atleta e psicólogo facilita o entendimento da lesão e, conseqüentemente, proporciona ao atleta maior compreensão sobre como deverá ser cumprido o plano de recuperação. Estabelecer a empatia e proporcionar apoio social faz que diminua o afastamento e o isolamento. É extremamente importante que o psicólogo possua conhecimentos mínimos necessários sobre a lesão, seu comprometimento e seu processo de recuperação.

Carvalho (2009) apontou que é necessária, também, uma parceria com o treinador. Ele poderá informar como estava a evolução do atleta, como era o seu entrosamento com a equipe, quais eram as chances dele para os próximos campeonatos, dentre outras informações relevantes. Faz-se necessário avaliar a lesão, seu impacto, adesão ao plano de recuperação, rendimento e progresso do tratamento. Quando se avalia qual o grau de importância da presente lesão na vida do atleta, torna-se possível medir a proporção que as reações emocionais poderão atingir.

Retorno aos treinamentos e às competições

Retomar o nível de desempenho anterior não é uma tarefa fácil. Alguns atletas ficam apreensivos e com medo de se lesionarem novamente. Muitos entendem que seguir em frente, depois de uma lesão, é algo necessário, entretanto, complexo. Essa característica ficou bastante clara nos relatos a seguir.

“Senti uma enorme felicidade e, ao mesmo tempo, apreensão, por ficar muito tempo parado” (Atleta 2); *“Tive medo de voltar a sentir, de não ser mais o mesmo, não desempenhar...”* (Atleta 3); *“Achei que não fosse dar conta de competir direito. Voltei com medo”* (Atleta 4); *“Voltei de novo ao foco... Retomei onde parei. Ah! Só pensava em me recuperar total e poder voltar”* (Atleta 6); *“Será que vou conseguir*

voltar? *Eu estava treinando com muita insegurança. Mas recuperei minha confiança de novo*” (Atleta 7); *“Logo no começo fiquei com medo de me machucar de novo. Medo de fazer alguma técnica ou golpe e me machucar de novo*” (Atleta 9); *“Medo de acontecer novamente e mais grave. Fui até mais devagar para não acontecer de novo*” (Atleta 10);

“A experiência de sofrer uma lesão te faz ficar mais cauteloso, esperto. Meu processo de recuperação ainda não acabou. O calendário (esportivo) ajudou a tratar. Afinal, já tinha passado dois meses. Acabei por tratar a dor, com remédios, mas a lesão se tornou crônica” (Atleta 5);

“Quando eu voltei do médico e ele tinha me desenganado, eu fiquei muito triste, mas quando cheguei em casa e abracei meu quimono, fiquei muito feliz. Perguntei para meu sobrinho de oito anos se ele acreditava que eu poderia voltar. Ele disse que sim. Então pedi para ele me levar à academia. A partir disso eu voltei a treinar no regular. E, em 1993, fui descoberto por um técnico que estava há muito tempo me procurando pelas academias, porque sabia que tinha um deficiente visual treinando com os não deficientes. E eu nem sabia que existia desporto paralímpico” (Atleta 8).

Diante dos relatos acima, observou-se que o processo de recuperação pode gerar alguns sentimentos como medo e apreensão, além de insegurança em não apresentar desempenho atlético similar àquele anteriormente alcançado. Esses relatos corroboram com o estudo de Castellani, Lavoura e Machado (2007), realizado com atletas de canoagem slalom que foram acometidos com algum tipo de lesão. Dos participantes entrevistados (n= 15), 67% apontaram que a baixa da autoconfiança ocorreu no período em que o atleta estava prestes a retornar à rotina de treinamentos, visto que o tempo em que ficou lesionado fez que seu rendimento apresentasse uma redução significativa.

Embora houvesse, nos discursos dos atletas, repetitivamente, as palavras medo e tristeza, eles não desistiram do esporte, embora pensassem nessa possibilidade. Acerca disso, Cevada et al. (2012) afirmam que ser atleta envolve a condição de autossuperação a todo momento. Os obstáculos, que são ora superados, ora não, fazem que o esportista esteja sempre em busca de melhores colocações em sua carreira.

Considerações Finais

Por meio dos dados coletados, considera-se que há implicações psicológicas significativamente importantes, que se evidenciaram no momento da lesão, durante o processo de reabilitação, bem como no retorno às atividades esportivas, o que leva a sugerir que as lesões esportivas não devem ser analisadas e tratadas apenas sob a ótica do comprometimento físico.

Dentre as implicações psicológicas, o presente estudo apontou que os participantes vivenciaram um misto de sentimentos que incluem medo, frustração, tristeza, pessimismo, bem como comportamentos como a impaciência.

Compreender a relação entre o esporte de alto rendimento e as lesões é de suma importância, pois tal entendimento poderá facilitar o delineamento de programas preventivos e também por considerar que o suporte psicológico contribuirá para a recuperação integral do atleta.

Por fim, gostaríamos de sugerir que outros estudos sejam feitos, buscando-se compreender não somente os fatores emocionais e cognitivos, mas também os fatores comportamentais, esportivos, sociais e pessoais associados às lesões esportivas e a seu processo de reabilitação, propondo, a partir deles, um processo de intervenção psicológica de maior amplitude.

Referências

Arvine-Barrow, M., Massey, W.V., & Hemmings, B. (2014). Role of Sport Medicine Professionals in Addressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation:

Professional Athletes' Views. *Journal of Athletic Training*, 49(6), 764-772. Recuperado de 10.4085/1062-6050-49.3.44

- Berengüi Gil, R., Brewer, B. W., & Gárces de Los Fayos, E. J. (2013). Aspectos psicológicos em las lesiones deportivas. In F. A. Arbinaga, & E. C. Cantón (Eds.), *Psicología del Deporte y la Salud: una relación compleja*. Madrid: Espanha: Editorial EOS. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v17n5/a05v17n5.pdf>
- Brandão, M. R. F. & Agresta, M. C. (2008). As Lesões e o Esporte de Rendimento: uma Análise à Luz da Psicologia do Esporte. In M. R. F. Brandão, & A. A. Machado (Eds.), *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício: Aspectos psicológicos do rendimento esportivo* (Vol. 2) São Paulo, SP: Atheneu.
- Carvalho, R. C. (2009). *Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento*. Recuperado de www.psicologia.com.pt.
- Castellani, R. M. (2014). Futebol e Psicologia do Esporte: Contribuições da Psicologia Social. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 12(2), 94-113. Recuperado de <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/1055/pdf>.
- Castellani, R. M., Lavoura, T. N., & Machado, A. A. (2007). As lesões desportivas em canoístas: uma visão da Psicologia do Esporte. *Coleção Pesquisa em Educação Física* 5(1), 119-126. Recuperado de <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-5/Vol5n1-2007/Vol5n1-2007-pag-119a126/Vol5n1-2007-pag-119a126.pdf>.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., Moraes, H. S., Santos, T. M., Pompeu, F. A. M. S., & Deslandes, A. C. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, 39(3), 85-89. Recuperado de <http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol39/n3/85.htm>.
- Dalla Déa, V. H. S., Duarte, E., Gorla, J. I., Inácio, H. L. D., & Castro, A. P. (2011). Avaliação dos estados de humor dos atletas paraolímpicos brasileiros de futebol de cinco. *Pensar a Prática* 14(2), 1-10.
- Gomes, R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24. Recuperado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/14222/1/3-Artigo-Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Psicol%C3%B3gica-Entrevista%20Adat%C3%A7%C3%A3o%20Humana.pdf>.
- Gomes, R. (2012). Fatores psicológicos e lesões desportivas: da fantasia à realidade. *Revista Medicina Desportiva Informa*, 3(1), 10-12. Recuperado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16582/1/2-Artigo-Les%C3%B5es%20desportivas-R%20Gomes-Revista%20de%20Medicina%20Desportiva.pdf>.
- Hussain, N.; Pendse, S. S. (2012). Judo for the blind – A new dimension. *Variorum Multi-Disciplinary e-Research Journal*, 02(4). Recuperado de <http://ghrws.in/charity/Variorum/Variorum%20Vol.-02%20Issue%20IV,%20May%202012/Mr.%20Nissar%20Hussain-8.pdf>
- Magno e Silva, M. P., Duarte, E., Costa e Silva, A. A., Silva, H. G. P. V., & Vital, R. (2011). Aspectos das lesões esportivas em atletas com deficiência visual. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 17(5), 319-323. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v17n5/a05v17n5.pdf>
- Nascimento Junior, J. R. A., Gaion, P. A., Nakashima, F. S., & Vieira, L. F. (2010). Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 18(4), 45-53. Recuperado de <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/1649/1801>
- Nunes, C. R. O., Jaques, M., Almeida, F. T., & Heineck, G. I. U. (2010). Processos e intervenções em atletas lesionados e em reabilitação. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 3(4), 130-146. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n1/v3n1a09.pdf>
- Nunes, G. S., Brandt, R., Wageck, B., & Noronha, M. (2014). Estados de humor e estresse em atletas lesionados no início do início do tratamento fisioterápico. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 22(4), 162-170. Recuperado de <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4818/3505>.
- Oliveira, T. S., Monnerat, E., & Pereira, J. S. (2009). Lesões no judô: repercussões na prática esportiva. *Revista Acta Fisiátrica*, 17(1). Recuperado de http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=74
- Orlandi, E. P. (2012). *Análise de Discurso: Princípios e procedimentos* (10a ed.). Campinas, SP: Pontes Editores
- Orlandi, E. P. (2013). A materialidade do gesto de interpretação e o discurso eletrônico. In Dias, C. (Ed), *Formas de mobilidade no espaço e-urbano: sentindo e materialidade digital* (Vol. 2) [on line]. Série e-urbano, Recuperado de http://www.labeurb.unicamp.br/livroEurbano/volumell/arquivos/pdf/eurbanoVol2_EniOrlandi.pdf.
- Poecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S., Del Vecchio, F. B., & Gutiérrez-García, C. et al (2013). Injuries in Judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *Br J Sports Med*, 47, 1139-1143.
- Ribeiro, V. B., Oliveira, S. R. G., & Silva, F. G. (2013). Preditores psicológicos, reações e processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Revista Ciência & Cognição* 18(1), 70-88. Recuperado de <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/778/pdf>.
- Ritter, P. S. & Marques, M. G. (2011). Estados emocionais dos atletas lesionados em tratamento fisioterápico. *EFDesportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*. 161. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd161/estados-emocionais-dos-atletas-lesionados.htm>
- Silva, E. M., Rabelo, I., & Rubio, K. (2010). A dor entre atletas de alto rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* 3(4), 79-97. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbpe/v3n1/v3n1a06.pdf>.
- Sousa, C. B. B. (2014). *Prevalência de lesões em judocas do Distrito Federal*. Trabalho de Conclusão de curso, Universidade de Brasília. Recuperado de http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10405/1/2014_CarlosGustavoBarbosaDeSousa.pdf

- Souza, V. H. (2010). *Iniciação esportiva no basquetebol: Uma análise à luz do Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano*. Dissertação de Mestrado, Universidade São Judas Tadeu. Recuperado de http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/2011/152.pdf.
- Theodossakis, C. A., Silvia, P., & Nascimento, E. (2012). Contribuições da prática de Judô à pessoas com deficiência visual. *EFDdesportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires. 168. Recuperado de <http://www.efdesportes.com/efd168/judo-a-pessoa-com-deficiencia-visual.htm>
- Veloso, S. & Pires, A. P. (2007). A psicologia das lesões desportivas: importância da intervenção psicológica. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*, 1(21), 38-47. Recuperado de http://www.apfisisio.pt/gjfd_revista/media/07jul_vol1_n2/pdfs/jul2007_5_psicol.pdf
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (2a ed.) Porto Alegre, RS: Artmed.
- Webborn, N. & Emery, C. (2014) Descriptive Epidemiology of Paralympic Sports Injuries. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*. 6, 18-22. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2014.06.003>
- Willians, J. M. & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*. 10(1), 5-25.

Recebido em 17/04/2015

Aceito em 16/10/15

Juliana Cristina da Silva: Psicóloga pela Universidade São Judas Tadeu (2014).

Maria Regina Ferreira Brandão Possui graduação em Psicologia, mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria, doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas e pós-doutorado pela Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal (Bolsista do CNPq, modalidade PDE). É professora do Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física e do curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, SP. Psicóloga esportiva, trabalha na preparação psicológica de atletas de alto rendimento de diferentes modalidades esportivas, em especial o futebol, e desde 2010 atua como psicóloga da Seleção Brasileira de Atletismo Paralímpico.

Jaime Roberto Bragança: Professor do Centro Universitário Ítalo-Brasileiro do curso de Bacharel em Educação Física. Coordenador Técnico da Seleção Brasileira Paralímpica de Judô pelo Comitê Paralímpico Brasileiro e CBDV. Possui graduação em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu (1998) e especialização na Universidade Federal de São Paulo (2000).

Aline Iris Gil Parra Magnani: Possui graduação em Psicologia pela Universidade São Judas Tadeu (2001), mestrado em Psicologia pela Universidade São Marcos (2006) e doutoranda em Educação Física, linha de pesquisa em Psicologia do Esporte (2018). É professora titular da mesma instituição desde 2008.

Luis Felipe Tubagi Polito: Possui graduação em Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) pela Universidade Cidade de São Paulo, pós graduação em Fisiologia do Exercício pela mesma Universidade, especialização em Ciências do Esporte Aplicadas ao Treinamento do Futsal e do Futebol pela Universidade Castelo Branco, sendo também capacitado em Treinamento Personalizado pela Escola Paulista de Medicina (Universidade Federal de São Paulo), mestre em Educação Física na área de Biodinâmica do Movimento Humano pela Universidade São Judas Tadeu e doutorando em Educação Física, linha de pesquisa em Psicofisiologia do Esporte (2018) pela mesma instituição. É membro efetivo do American College of Sports Medicine e escritor titular da Universidade do Futebol. Atualmente cursa Doutorado na Universidade São Judas Tadeu.

Marcelo Callegari Zanetti: Possui Licenciatura Plena em Educação Física pela FFCL de São José do Rio Pardo (2002), mestrado em Ciências da Motricidade Humana pela UNESP, Campus de Rio Claro (2007), doutorado (2013) e pós-doutorando em Desenvolvimento Humano e Tecnologias (2015) pela mesma universidade, onde é membro do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte). Realizou estágio doutoral com bolsa PDSE/CAPES no Département de Psychologie (Laboratoire de Méthodes Psychométriques et Expérimentales / Groupe d'études en Méthodes Psychométriques Appliquées à la Psychologie du Sport) da Université du Québec à Trois-Rivières (Canadá). Pós-graduado em Tecnologias e Educação a Distância (UNICID-SP). Atualmente é Professor Titular dos cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia da UNIP de São José do Rio Pardo, Professor do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física (Mestrado e Doutorado) da Universidade São Judas Tadeu (SP).