

O PAPEL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NA PREVENÇÃO DE LESÕES

Sabemos que as lesões são um tema recorrente em atletas de alto rendimento e praticantes de atividade física e para os profissionais de educação física uma das grandes preocupações é prevenir que elas aconteçam, uma vez que as consequências destes eventos são diversas. Seja pela necessidade de empregar um esforço considerável na recuperação de uma lesão ou pelos estados emocionais que podem surgir como resultado disso, temos como foco prevenir a ocorrência destes eventos.

Os esforços geralmente estão centrados em aspectos físicos, tais como melhorar capacidades físicas (como força, flexibilidade, resistência ou agilidade) ou manejar a intensidade do esforço físico para evitar a fadiga física, bem como a sobrecarga muscular ou articular e isso está diretamente relacionado a especificidade da área e o enfoque direcionado ao tema durante a graduação. Contudo, estes podem não ser os únicos elementos influentes no surgimento de lesões (VELOSO; PIRES, 2007).

Compreendemos que o ser humano não é puramente biológico, emocional ou social, mas sim uma interação entre todas essas dimensões, em diferentes níveis e intensidade. Deste modo, estas dimensões podem interagir e culminar em um indivíduo mais ou menos vulnerável, inclusive para sofrer lesões. É neste sentido que a psicologia do esporte se dedicou a investigar se existe algum fator emocional que poderia causar ou contribuir para o surgimento de lesões e se existe algo que área pode contribuir para prevenir estes eventos.

Segundo o Modelo de estresse e lesão, proposto por Williams e Andersen (1998 citado por BREWER, 2009), o surgimento de lesões pode estar relacionado a três fatores principais: personalidade, histórico de estressores e recursos de enfrentamento. Ambos itens podem interagir entre si e com o contexto no qual o indivíduo está inserido.

No que se refere a personalidade, autores como Williams e Andersen (1998) e posteriormente Keller, Braga e Coelho (2013), identificaram que existem alguns traços de personalidade que podem estar mais relacionados com a incidência de lesões. Os autores citaram diversos traços, entre eles a ansiedade, medo, agressividade e o autoconceito como alguns dos mais influentes neste processo. De forma geral estes elementos contribuem para um aumento

considerável de tensão muscular e fadiga física e mental, bem como uma diminuição do foco de atenção do indivíduo, o que o torna mais vulnerável dentro de um ambiente dinâmico como o do esporte. Ainda, especificamente sobre a agressividade, indivíduos com este traço tendem a se expor mais aos riscos, muitas vezes de forma pouco racional, o que contribui para a vulnerabilidade desses indivíduos.

Outro fator influente na ocorrência de lesões é o histórico de estressores que o indivíduo possui no seu dia-a-dia, sejam eles oriundos do esporte ou não. Dentro do contexto esportivo os eventos estressores podem estar relacionados a altos níveis de cobrança, seja ela por parte do treinador, dos companheiros, dos patrocinadores ou de si mesmo. Fora do contexto esportivo, os fatores estressores podem ser oriundos da vida afetiva, familiar, acadêmica ou até mesmo em detalhes do cotidiano. Esta condição de viver sob pressão tende a aumentar os níveis de tensão muscular, ao passo que também diminui a visão periférica e o foco de atenção, o que, mais uma vez, os coloca em uma posição de vulnerabilidade (WEINBERG; GOULD, 2008; BREWER, 2009).

Diretamente ligado aos fatores citados nos parágrafos anteriores, temos os recursos de enfrentamento do indivíduo, que, se bem desenvolvidos, podem atenuar a resposta do indivíduo frente a eventos estressores e estados emocionais que podem desestabilizá-lo. Os recursos de enfrentamento estão relacionados à forma como o indivíduo lida com eventos estressores e com os resultados deste processo. Por esta razão, desenvolver habilidades psicológicas pode ser um caminho para enfrentar tais eventos de uma forma que não cause tantos prejuízos, sejam eles físicos ou emocionais (WEINBERG; GOULD, 2008).

Além de contribuir para entender como e porque estas interações acontecem, a psicologia do esporte também auxiliar a identificar estratégias para enfrentar padrões que podem vir a ser problemáticos. Como mencionado no último parágrafo, as habilidades psicológicas se apresentam como uma boa alternativa e podem ser utilizadas, essencialmente, com dois enfoques. Um desses focos é no processo de avaliação, visando ressignificar situações que o indivíduo entende como estressora. Outro enfoque possível é manejar as reações fisiológicas decorrentes dos eventos estressores, uma vez que o indivíduo avalie a situação desta forma.

Portanto, parece ser importante estar atento aos sinais que os alunos e atletas demonstram, não somente para manejar estados emocionais e buscar melhores desempenhos, mas também visando o bem-estar deste indivíduo e, eventualmente, prevenir futuras lesões.

Profa. Bruna Feitosa de Oliveira

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BREWER, B. W. Injury prevention and rehabilitation. In:_____. (Org.). **Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology**. [S.I.]: Blackwell Publishing, 2009. p. 75-86.

KELLER, B.; BRAGA, A. M.; COELHO, R. W. Relação entre a personalidade e lesões musculares em atletas de tênis de campo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.I.], v. 19, n. 2, p. 120-122, mar./abr. 2013.

VELOSO, S.; PIRES, A. P. A Psicologia das Lesões Desportivas: importância da intervenção psicológica. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**, [S.I.], v. 1, n. 2, p. 38-47, jul. 2007.

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

WILLIAMS, J. M.; ANDERSEN, M. B. Psychosocial antecedents of sports injury: Review and critique of the stress and injury model. **Journal of applied sport psychology**, [S.I.], v. 10, p. 5-25, 1998.

Com o intuito de ilustrar a temática aqui abordada, é sugerida a leitura de uma reportagem e de um artigo científico, proporcionando maior aprofundamento acerca do tema. Segue os links de acesso:

Reportagem:

<https://jornal.usp.br/atualidades/fatores-psicologicos-podem-causar-lesoes-fisicas-em-atletas/>

Artigo Científico:

<http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/155645/000887168.pdf?sequence=1&isAllowed=y>