



A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE PERANTE ATLETAS LESIONADOS

Karime Podolan¹
Orlei de Paula Mendes²
Gustavo Braun Weinert³
Cristiane Aparecida Costa⁴

Resumo: *A recuperação de atletas lesionados pode ser muito dolorosa. Em pesquisas realizadas a intervenção do profissional da psicologia vem se sobressaindo. O devido estudo tem o intuito de evidenciar o trabalho dos psicólogos e as técnicas psicológicas existentes perante esportistas que sofreram lesões e sua recuperação. Foi produzida uma pesquisa bibliográfica acerca do tema. A reabilitação requer foco, bem como apoio da família e amigos.*

Palavras-chave: Psicologia. Esporte. Lesões.

Introdução

O conceito Psicologia do Esporte é usado para denominar a atuação de psicólogos na área esportiva. No Brasil, esse campo emergiu no século XX e foi reconhecido como profissão somente no século XXI, segundo Rubio (2002). A reação de atletas e/ou praticantes de atividades físicas ao sofrerem lesões é variada de indivíduo para indivíduo. O trabalho desses profissionais no âmbito esportivo demonstra que os aspectos psicológicos são tão importantes como o físico dos atletas.

Objetivos

Salientar o trabalho do psicólogo do esporte e técnicas psicológicas em atletas que sofreram lesões esportivas.

Metodologia

Foi produzida uma pesquisa bibliográfica acerca do tema, expondo sua importância e as técnicas psicológicas aplicadas pelo profissional da psicologia.

Resultados/Resultados parciais e discussão

O surgimento dessa área no âmbito esportivo demonstra que a condição psicológica do indivíduo em atividades físicas é importante e requer atenção. De acordo com Weinberg e Gould (2001), o risco de sofrer lesões é presente mesmo com orientações e assistência ao indivíduo. A resposta emocional que atletas

¹ Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant' Ana, karime_podolan@hotmail.com.

² Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant' Ana, menddesorlei@hotmail.com.

³ Acadêmico de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Sant' Ana, gu1_braun@hotmail.com.

⁴ Docente da Faculdade Sant' Ana, criscosta16@yahoo.com.br.

vivenciam após sofrerem tais lesões é equivalente aos sujeitos em processo de luto, presenciando 5 fases: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação.

Ao se lesionar, o atleta vivencia a etapa de negação: compreende sua situação mas não aceita, em seguida, na fase de raiva, sente-se frustrado por estar em tal condição. Em alguns casos é comum formular promessas para se recuperar mais rápido – esta é a fase de negociação. O estágio de depressão é marcado por sentimentos de desesperança, incertezas, e, posteriormente, a fase de aceitação, aonde o indivíduo está apto a aderir aos tratamentos. (Samulski 2002; Simonetti, 2011)

Essas fases não são presentes em todos os atletas, podendo pular estágios, regredir ou sentir todos ao mesmo tempo. Alguns profissionais abordam outras três categorias de resposta: processamento relevante à lesão; revolução emocional e perspectiva positiva. Também podem reagir com perda de identidade, medo e ansiedade, falta de confiança, baixo desempenho, além da má adaptação à lesão – é manifestada através da ausência de vontade de participar da reabilitação, tristeza, dor e sentimento de perda. (Weinberg e Gould, 2001).

É relevante perceber o modo como o atleta mantém suas relações após a lesão ou durante o processo de reabilitação, uma vez que está mais suscetível a desenvolver baixa autoestima, bem como estados de depressão e apatia.

Os sujeitos com recuperação rápida demonstram maior estabelecimentos de metas, diálogos e positividade do que atletas que presenciaram recuperação lenta. Os indivíduos que aceitam a condição são mais disponíveis ao tratamento e as etapas seguintes que irão presenciar, bem como demonstram mais motivação, dedicação, determinação e tiram todas as dúvidas em relação à lesão. (Weinberg e Gould, 2001)

Os aspectos psicológicos são tão importantes como os aspectos biológicos, segundo Samulski (2001, p. 286):

“(...) o tratamento físico de forma isolada (médico, fisioterápico) passa a se caracterizar como um tratamento incompleto. A adoção de um apoio psicológico torna-se então fundamental na reabilitação do atleta.”

Dessa forma, considera-se significativa a presença de uma equipe multidisciplinar atuando na recuperação do indivíduo.

Samulski (2001) expõe algumas técnicas psicológicas utilizadas pelos profissionais da psicologia para o melhor enfrentamento da lesão: a) estabelecimento da relação com o atleta lesionado; b) informação sobre o processo de lesão e reabilitação; c) técnicas de superação e d) técnicas psicológicas de controle da dor.

A intervenção do profissional inicia-se com o vínculo (a) – este pode ser afetado devido o estresse vivenciado pelo atleta; a comunicação, seja pessoal ou virtual e visitas, são de extrema importância, a fim de que o sujeito não se sinta isolado nesse momento tão desafiador.

Além dessas questões, é necessário esclarecer ao sujeito sua atual condição (b):

(...) fornecer informações sobre o nível de gravidade da lesão, seus sintomas presentes e futuramente prováveis, suas principais características fisiológicas, (...) as etapas de reabilitação a serem vencidas, e as implicações da lesão para sua vida esportiva (...). O princípio subjacente é que, tendo informações seguras, o atleta ficaria menos propenso a apresentar distorções cognitivas e fantasias prejudiciais ao processo, e mais propenso a apresentar comportamentos adequados às características da lesão. (Nunes, et al. 2010, p.139)

Dentre as técnicas de superação (c), podemos citar: estabelecimento de metas, auto conversação, relaxamento e visualização. Ao estabelecer metas com o atleta, pode-se estipular prazos para retorno dos exercícios, atividades pendentes a serem realizadas com acompanhamento profissional e, principalmente, as metas diárias – produzem maior motivação para enfrentar os procedimentos, impulsionando o processo de reabilitação. Além disso, as perspectivas negativas precisam ser substituídas por positivas – este é o método de auto conversação, cujo auxilia na saúde e determinação, contribuindo também em seu quadro clínico.

A técnica de visualização pode ser utilizada de diversas maneiras: imaginação de metas sendo alcançadas, a cura dos tecidos lesionados, o efeito dos tratamentos sob a área danificada e imaginar que está realizando movimentos que ainda não está apto a reproduzir. Eficiente para amenizar o estresse e dor, a técnica de relaxamento pode ser empregada em momentos de tensão, antes de outras técnicas e do processo de reabilitação, diminuindo a tensão muscular, pressão arterial, colesterol e auxiliando na recuperação. (Samulski, 2001; Weinberg e Gould, 1991)

Segundo Samulski (2001), a dor é considerada um empecilho na reabilitação do atleta. Dessa forma, a técnica de controle da dor (d) contribui no enfrentamento e acelera a cura do indivíduo. Por meio de relaxamentos, prática de movimentos leves com o objetivo de amenizar os sintomas, distração (relacionamentos sociais, ouvir músicas) e motivação:

“Nesse sentido, a necessidade de inclusão desse tipo de trabalho no treinamento dos atletas parece clara, já que os benefícios da maior utilização de técnicas psicológicas adaptativas e também da menor utilização de técnicas psicológicas mal adaptativas parecem bem definidos” (Samulski, 2001, p. 294)

É necessário que o profissional da psicologia possua conhecimento em relação as lesões e as possíveis consequências, uma vez que sua intervenção será baseada nesse âmbito.

Considerações finais

Conforme exposto, nota-se que o trabalho do profissional da psicologia em atletas que sofreram lesões é fundamental em sua recuperação e aceitação, bem como o apoio da família, amigos e equipe. É importante utilizar a prevenção primária, preparando os atletas para as situações que poderão ocorrer durante a prática de atividades físicas, entre elas as lesões. Dessa forma, o tratamento e a recuperação se dão com mais rapidez.

Deve-se ter uma equipe multidisciplinar atuando na recuperação do atleta, uma vez que somente um profissional não atende todas as demandas necessárias. Além disso, o bom êxito da reabilitação requer dedicação do esportista que sofreu a lesão e não somente do psicólogo envolvido no processo.

Referências

NUNES, C. R. O.; JQUES. M.; ALMEIDA, F. B.; HEINECK, G. I. U. Processos e Intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, nº4, janeiro/junho 2010.

RUBIO, Katia. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. Universidad de Barcelona, Vol VII, nº373, 10 de maio de 2002.

SAMULSKI, D. M. Psicologia do Esporte. Barueri – SP: Manole, 2002.

SIMONETTI, A. Manual de psicologia hospitalar: o mapa da doença. 6º edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

WEINBERG, S. R; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.