



**CURSO DE PSICOLOGIA**

**PAULO EZEQUIEL DA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE  
REABILITAÇÃO DO ATLETA LESIONADO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

**Muriaé  
2023**

**PAULO EZEQUIEL DA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE  
REABILITAÇÃO DO ATLETA LESIONADO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia, do Centro Universitário  
FAMINAS.

Orientadora: Maira Ribeiro de Souza

**Muriaé**

**2023**



**PAULO EZEQUIEL DA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE  
REABILITAÇÃO DO ATLETA LESIONADO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia, do Centro Universitário  
FAMINAS.

COMISSÃO EXAMINADORA

---

Profª. Me. Maira Ribeiro de Souza – Orientadora

---

Prof. Me. Dilmerson Oliveira  
Centro Universitário FAMINAS

---

Me. Camila Marques Silva Daher

NOTA: 100

**Muriaé, 2023**

Dedico este trabalho a memória de minha querida mãe, um exemplo de perseverança, resiliência e cuidado - para sempre em meu coração.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que esteve sempre cuidando de mim nos mínimos detalhes.

À minha mãe, que enquanto em vida, tudo fez por mim e, sem ela, eu não teria chegado até aqui.

Agradeço também à minha orientadora, Professora Maira Ribeiro de Souza, pela paciência, carinho e atenção neste processo tão complexo e importante.

Aos colegas e amigos que fiz na turma, por tornarem essa trajetória mais leve.

E, por fim, aos membros da banca, pela aceitação do convite e disponibilidade para a leitura e apreciação deste trabalho de tanta importância na conclusão de mais uma etapa em minha vida.

*"Não é a carga que o derruba, mas sim a  
forma como você a carrega."*

Lou Holtz (2006)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> HOLTZ, Lou. Wins, Losses, and Lessons: An Autobiography. William Morrow, 2006.

## RESUMO

Por natureza, a prática esportiva apresenta riscos de lesões para os atletas que, quando lesionados, podem enfrentar dificuldades para lidar com aspectos que envolvem a dor, limitações físicas e incertezas sobre o futuro. Nesse ínterim, a intervenção psicológica apresenta-se como uma ferramenta importante no processo de reabilitação, auxiliando no enfrentamento de questões que atravessam o processo de recuperação do atleta para além do físico, contemplando o ser biopsicossocial, ressaltando assim a importância de maiores discussões e construções envolta da problemática em questão. Por conseguinte, o presente estudo tem por objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura que foi designada para dirimir acerca da importância da intervenção psicológica na reabilitação de atletas lesionados, abordando construções e conceitos que envolvem a Psicologia do Esporte, a lesão esportiva, a reabilitação como um processo, correlacionando as principais reações emocionais e fatores psicológicos envolvidos nas etapas da reabilitação do atleta lesionado, com os métodos, técnicas e estratégias de intervenção psicológica possíveis nesse contexto. O presente estudo possui caráter qualitativo, a partir da revisão integrativa da literatura. Como principais resultados, verificou-se que a intervenção psicológica pode amenizar os impactos negativos referentes aos aspectos psicológicos e emocionais que são característicos deste processo, culminando na contribuição para a otimização do processo de reabilitação, bem como o retorno às atividades esportivas de alto rendimento, contemplando o atleta a partir de uma abordagem holística e ampliada, consolidando assim o psicólogo como importante elemento na equipe multiprofissional que rege a reabilitação do atleta.

Palavras-chave: psicologia; esporte; lesão; atleta; intervenção psicológica.

## **ABSTRACT**

By its nature, sports practice poses risks of injury for athletes who, when injured, may face difficulties dealing with aspects involving pain, physical limitations, and uncertainties about the future. In this interim, psychological intervention emerges as an important tool in the rehabilitation process, assisting in addressing issues that extend beyond the athlete's physical recovery, encompassing the biopsychosocial being. This underscores the importance of further discussions and constructions surrounding the issue. Consequently, the present study aims to conduct an integrative literature review designated to elucidate the importance of psychological intervention in the rehabilitation of injured athletes. It addresses constructions and concepts involving Sports Psychology, sports injury, rehabilitation as a process, correlating the main emotional reactions and psychological factors involved in the stages of an athlete's rehabilitation with possible methods, techniques, and strategies of psychological intervention in this context. The study has a qualitative nature based on an integrative literature review. As main results, it was found that psychological intervention can alleviate the negative impacts related to psychological and emotional aspects characteristic of this process, contributing to the optimization of the rehabilitation process and the return to high-performance sports activities. This approach considers the athlete from a holistic and comprehensive perspective, thus solidifying the psychologist as an important element in the multidisciplinary team overseeing athlete rehabilitation.

Key words: psychology; sport; lesion; athlete; psychological intervention.

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.</b>	<b>DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>16</b>
2.1	PSICOLOGIA DO ESPORTE E ALTO RENDIMENTO.....	16
2.2.	LESÃO E REABILITAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO.....	21
2.3.	INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA REABILITAÇÃO DE ATLETAS LESIONADOS.....	27
<b>3.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>35</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>36</b>



## 1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva é uma atividade que envolve os mais diversos aspectos do sujeito, não limitando-se apenas às habilidades físicas, principalmente a nível competitivo. Nesse ínterim, surge a necessidade da compreensão do indivíduo para além dos aspectos orgânicos, destacando a importância de uma abordagem multidisciplinar no cuidado do atleta (WEINBERG; GOULD, 2017).

Em virtude dessa necessidade, segundo Weinberg e Gould (2017), a Psicologia do Esporte apresenta-se enquanto área que estuda, analisa e intervém através dos aspectos psicológicos que, na delimitação da prática esportiva competitiva, inferem diretamente em elementos importantíssimos de sua atuação e de sua carreira, como na motivação, no desempenho e na recuperação de lesões - sendo este último o enfoque da presente obra.

No cenário do atleta lesionado, surge o papel da Psicologia do Esporte reabilitação, que em consonância a Weinberg e Gould (2017), vem consolidando-se como importante elemento no processo de recuperação do atleta lesionado, principalmente devido aos recentes avanços na área, bem como novas técnicas, métodos e estratégias.

Outras contribuições, como as produções de Vasconcelos-Raposo *et al.*, (2014), servem de fomento para destacar as metodologias de intervenção psicológica como eficientes nesse processo, vislumbrando elementos como a gravidade da lesão, o nível anímico/motivacional do atleta, sua rede de apoio, metas e perspectivas, alinhando-se a um trabalho de complementaridade com equipe multidisciplinar.

Ante o exposto, é necessário destacar que a Psicologia do Esporte é uma área da psicologia em ascensão no Brasil, mas que ainda carece de maiores contribuições acerca da atuação do psicólogo nos mais diversos contextos que a psicologia do esporte abrange, incluindo no contexto da reabilitação de atletas lesionados (SAMULSKI, 2009).

Em virtude dessa brevidade e dos limitadores que a envolvem, a existência de um psicólogo na composição da equipe multidisciplinar ainda não é uma constante no ambiente de esporte competitivo, como pôde ser visto na recente

reportagem de Cassussi; Zarko (2022)<sup>2</sup> que ganhou notoriedade na mídia ao relatar que a Seleção Brasileira de Futebol não possuía nenhum psicólogo em sua comissão na Copa do Mundo do Catar de 2022, suscitando diversas discussões acerca das perdas e dos impactos negativos que essa ausência pode ter tido no desempenho da equipe no torneio.

E é a partir dessa problemática que a presente obra fundamenta-se, pautada na necessidade de destacar a importância das intervenções psicológicas no contexto da prática esportiva de alto rendimento, especificamente no âmbito da reabilitação de atletas lesionados, bem como ressaltar a importância da presença do psicólogo na equipe multidisciplinar e suas contribuições nesse importante processo, integrando importantes construções já existentes, voltadas para a esfera da reabilitação.

Tais pontos supracitados justificam a importância da construção em voga, perpassando pela noção de que a intervenção psicológica pode contribuir significativamente para o processo de recuperação de atletas lesionados, promovendo junto da equipe multidisciplinar a saúde integral desses indivíduos e reduzindo os impactos negativos das lesões nos atletas, otimizando seu retorno ao cenário esportivo de alto rendimento.

Espera-se, portanto, que a pesquisa nessa área possa contribuir para a disseminação a Psicologia do Esporte no referido contexto, bem como para o desenvolvimento de novas abordagens e técnicas de intervenção psicológica na reabilitação de lesões, beneficiando tanto o atleta quanto os profissionais que estão envolvidos na saúde do mesmo, estabelecendo assim níveis de contribuições válidos para o avanço da Psicologia do Esporte e sua disseminação.

O objetivo principal deste trabalho é destacar a importância da intervenção psicológica no processo de reabilitação do atleta lesionado, pautado em uma abordagem qualitativa, constituída a partir de uma revisão integrativa da literatura existente, perpassando por livros de autores já consolidados nos estudos da Psicologia do Esporte, bem como artigos científicos, abordando os principais métodos e técnicas para as intervenções psicológicas frente aos aspectos psicológicos e emocionais presentes no referido contexto.

---

<sup>2</sup> CASSUCCI, B.; ZARKO, R. **Seleção brasileira vai à Copa sem psicólogo de novo, mas saúde mental ganha atenção de atletas**. Globo Esporte, São Paulo, 15 nov. 2022. Disponível em: <<https://globoesporte.globo.com/futebol/selecao-brasileira/noticia/selecao-brasileira-vai-a-copa-sem-psicologo-de-novo-mas-saude-mental-ganha-atencao-de-atletas.ghtml>>. Acesso em: 30 abr. 2023.

No tocante ao método, Souza; Silva; Carvalho (2010), definem a revisão integrativa da literatura como um tipo de revisão que propõe-se a integrar estudos já existentes acerca de uma temática, a partir de uma análise crítica da literatura, com objetivo de responder uma problemática norteadora específica.

A partir da pergunta norteadora “Qual a importância da intervenção psicológica no processo de reabilitação do atleta lesionado?”, foram selecionadas as palavras-chave: psicologia; esporte; lesão; atleta; intervenção psicológica. Para atender as demandas da pesquisa em questão, a abordagem adotada neste trabalho será qualitativa, vislumbrando analisar os aspectos direcionados qualitativamente ao processo de reabilitação.

O presente trabalho fundamentará suas produções em dois principais livros: “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”, em sua 6ª edição, de Weinberg e Gould (2017), bem como a 2ª edição revisada e ampliada do livro “Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas”, de Samulski (2009), ambos em sua versão física. Esses materiais de referência serão constantemente acionados e/ou correlacionados aos estudos complementares ao longo de todo o desenvolvimento do trabalho, em virtude da robustez dessas obras. Adicionalmente, o livro “História dos Esportes”, em sua 6ª edição revisada de Duarte (2019), também em sua versão física, servirá de alicerce para as seções iniciais deste estudo, principalmente no que tange à contextualização histórica do esporte, limitando-se a este fim.

Em consonância ao pensamento de Weinberg e Gould (2017), em virtude do leque de possibilidades benéficas que é aberto a partir da incorporação do psicólogo na equipe multidisciplinar de reabilitação do atleta lesionado, a presente obra vislumbra descartar óticas biomédicas e clássicas de cuidado, objetivando o enfoque numa ótica de cuidado ampliada, nos quesitos que envolvem a recuperação da lesão, em todas suas fases.

Para seleção dos materiais complementares, foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados eletrônicas e periódicos: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), a partir de combinações das palavras-chave anteriormente citadas, objetivando encontrar materiais relevantes para as demandas de cada capítulo.

Acerca dos critérios de inclusão, foram incluídos os estudos que abordaram o processo de reabilitação do atleta lesionado e/ou aspectos psicológicos e emocionais envolvidos no referido contexto e/ou métodos, técnicas e estratégias de intervenção psicológica nesse contexto e/ou que articulam com a Psicologia do Esporte para atender a algum objetivo do presente estudo. Outrossim, os critérios de exclusão adotados foram a duplicidade, o enfoque biomédico, estudos que não foram publicados originalmente em português (Brasil ou Portugal), bem como artigos publicados a mais de vinte (20) anos.

É válido ressaltar que, apesar de extenso, o critério temporal faz-se adequado na presente obra em virtude da presença de materiais com mais de vinte anos que já tiveram suas produções superadas, utilizando constantemente conceitos e modelos já destituídos ou otimizados no âmbito da Psicologia do Esporte, bem como na área de reabilitação. No entanto, uma restrição temporal mais rígida (como dez anos, por exemplo), reduziria quase pela metade a já limitada gama de materiais resultantes das buscas nas bases de dados científicas, algo que teve de ser manejado.

Na última verificação realizada, em 30 de agosto de 2023, as seguintes informações foram coletadas: Na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando a combinação de palavras-chave: psicologia; esporte; lesão, foram encontrados 326 materiais. Ao acrescentar o descritor temporal e de idioma, a busca retornou apenas 14 estudos, havendo 9 exclusões, sendo que 2 dessas exclusões foram por duplicidade, e outras 7 por não atenderem algum dos critérios de inclusão estabelecidos, ou enquadrar algum critério de exclusão. Os estudos: (Akamine *et al.*, 2016), (Medeiros, 2016), (Nunes *et al.*, 2010), (Ribeiro; Oliveira e Silva, 2013), (Silva; Rabelo e Rubio, 2010), foram selecionados com base na leitura do título, do resumo, da metodologia e dos resultados/conclusões.

Já no Portal de Periódicos (CAPES), utilizando as combinações de palavras-chave: psicologia; esporte; lesão, foram encontrados 23 estudos. Ao acrescentar o descritor temporal e de idioma, a busca retornou apenas 10 estudos, havendo 8 exclusões, sendo todas elas por não atender algum dos critérios de inclusão estabelecidos, ou enquadrar algum critério de exclusão. Os estudos: (Costa; Costa e Vargas, 2019), (Silva; Spadari, 2016), foram selecionados com base na leitura do título, do resumo, da metodologia e dos resultados/conclusões. Ao utilizar a combinação de palavras-chave: intervenção psicológica; atleta; lesão,

foram encontrados 5 materiais. Ao acrescentar o descritor temporal e de idioma, a busca retornou apenas 2 estudos, havendo 1 exclusão de artigo por não atender algum dos critérios de inclusão estabelecidos, ou enquadrar algum critério de exclusão. O estudo: (Vasconcelos-Raposo *et al.*, 2014), foi selecionado após leitura do título, do resumo, da metodologia e dos resultados/conclusões.

Com base nos achados supracitados, é necessário ressaltar as dificuldades e limitações impostas em virtude da área de pesquisa ser emergente, com poucos estudos disponíveis em português, bem como a reduzida gama de materiais nas bases de dados científicos confiáveis, até mesmo quando utilizados descritores mais amplos.

Foram utilizados como método de análise dos achados a leitura do título, leitura dos resumos, da metodologia e dos resultados/discussões. Após esse processo, todos artigos foram lidos integralmente e foram realizados fichamentos com base na relevância para cada capítulo do presente trabalho, de forma a traçar paralelos de contribuição de cada material em seu respectivo nicho, de forma lógica.

Os resultados no período de análise (Agosto 2022 - Agosto 2023) fomentam que, levando em consideração todos elementos dirimidos anteriormente, os estudos encontrados atendem suficientemente as necessidades de complementaridade do material, com objetivo de responder o problema de pesquisa, ressaltando que as maiores contribuições advêm de dois dos livros-referência destacados anteriormente, de Weinberg e Gould (2017) e de Samulski (2009).

Ademais, é crucial ressaltar que outras bases de dados científicas foram examinadas para compor o presente estudo, como a SCieLo. No entanto, após algumas combinações das palavras-chave e aplicação dos critérios estabelecidos, optou-se por excluir o uso da plataforma devido à significativa diminuição de materiais encontrados, a maioria dos quais apresentava duplicidade de resultados já presentes em outras bases de dados científicas que demonstraram melhores resultados nas buscas.

Outrossim, vale destacar que alguns materiais adicionais não foram resultantes das buscas nas bases de dados supracitadas, como o estudo de Andreoli; Oliveira e Fonteles (2020) - sugerido na banca de qualificação deste estudo, sugestão essa que foi acatada após a leitura integral do material. Bem como a Revista Diálogos nº 9, do Conselho Federal de Psicologia (CFP) - sugerido pela orientadora deste estudo, contendo diversas reportagens e entrevistas acerca da

temática com profissionais atuantes na área, sugestão essa que também foi acatada após a leitura integral do material.

A partir da construção metodológica destacada, com o intuito de responder o problema de pesquisa, o presente estudo se debruça sobre alguns pontos essenciais no referido contexto. O primeiro capítulo, denominado “Esporte, Psicologia do Esporte e Alto Rendimento”, realiza uma contextualização histórica do esporte, bem como uma contextualização histórica e conceitual (gradual) da Psicologia do Esporte e do âmbito do alto rendimento, estabelecendo uma conexão necessária para compreensão dos contextos mais específicos da temática em voga.

Sequencialmente, o segundo capítulo denominado “Lesão e Reabilitação no Alto Rendimento”, tem por objetivo conceituar a lesão, explicitar seus múltiplos atravessamentos, suscitando estudos que fomentam e dialogam com a lógica prejudicial das lesões para o atleta e agremiações esportivas dos mais diversos nichos, estabelecendo ponte para a inserção da reabilitação como processo crucial frente a lesão do atleta no alto rendimento.

Já o terceiro capítulo, intitulado “A Intervenção Psicológica no Processo de Reabilitação do Atleta Lesionado”, estabelece as fases do processo de reabilitação, destacando as especificidades de cada uma, bem como as reações emocionais e fatores psicológicos que envolvem todo o processo. Em consonância a essas explicitações, o referido capítulo também traz os principais métodos, técnicas e estratégias de intervenção psicológica presentes na literatura vislumbrando estabelecer correlação com as demandas identificadas, destacando sua importância no referido contexto.

Por fim, o presente estudo apresenta em suas considerações finais a síntese das principais produções, retomando pontos essenciais do referido estudo, bem como realizando a conclusão necessária para o alcance da resposta do definido problema de pesquisa, explicitando também as limitações e contribuições do estudo para a área em voga.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 ESPORTE, PSICOLOGIA DO ESPORTE E ALTO RENDIMENTO**

O esporte sempre acompanhou o homem, mesmo que ainda não reconhecido, é claro, mas surgindo a partir da necessidade - o arco e flecha para caçar, o nado e a corrida para fugir, a luta para defender seus domínios, o esporte sempre esteve presente, sorrindo à luz da história, engatinhando alegremente (DUARTE, 2019).

Seja a partir da figura encontrada no Egito na Necrópole de Beni-Hassan, de 1850 a.C. que demonstrava já existirem práticas relacionadas à luta, ou até mesmo nas provas de arremesso em 1830 a.C. na Irlanda, o esporte saltitava para ocupar as mais diversas lacunas existentes na sociedade as quais o mesmo encaixava perfeitamente, sem qualquer esforço, indubitavelmente (DUARTE, 2019).

Na Grécia Antiga, por exemplo, cerca de 776 a.C., o esporte já desempenhava um papel importante na sociedade e na cultura grega. Os gregos valorizavam a competição atlética e consideravam o esporte como uma forma de promover o desenvolvimento físico, o espírito competitivo e a união entre os cidadãos (DUARTE, 2019).

Avançando gradualmente na história, o esporte mostrou-se altamente adaptável e dinâmico, sendo moldado a partir das necessidades das civilizações, como a influência feudal na Idade Média, que pautou as práticas esportivas na caça, influenciadas também pela Igreja Católica, que desencorajava práticas “violentas e excessivas”, e incentivava o esporte como ferramenta de socialização e entretenimento (DUARTE, 2019).

Já na Idade Moderna, o esporte assume uma postura mais acessível às classes mais “simples” da sociedade, iniciando uma grande popularização dos esportes em equipe, bem como a criação de diversas modalidades esportivas, como o futebol, na Inglaterra no século XIX. Na Idade Contemporânea, um grande marco foi a retomada dos “Jogos Olímpicos Modernos”, em Atenas, na Grécia, no ano de 1896 (DUARTE, 2019).

Atualmente, o esporte é elemento ativo na sociedade em virtude das mais diversas formas de apresentação nas quais vislumbra cumprir o objetivo que constantemente se compromete a assumir, como no contexto recreativo,

educacional, de entretenimento, de competitividade e reabilitação - o esporte atende múltiplas necessidades vitais do ser humano e da sociedade (DUARTE, 2019).

Nesse ínterim, conceitualmente, a prática esportiva pode ser definida como uma atividade física que pode ser realizada por pessoas de todas idades, habilidades, com diferentes objetivos e motivações. Ela pode ser realizada em múltiplos contextos, seja individualmente ou em equipe, em ambientes internos ou externos, competitivamente ou não (SAMULSKI, 2009).

Segundo Weinberg e Gould (2017), por mais que a prática esportiva possua grande influência dos níveis orgânico e das habilidades físicas, existem aspectos e fatores que vão para além desse âmbito, mas que também impactam na execução da prática esportiva, principalmente a nível competitivo - os aspectos e fatores psicológicos.

Samulski (2009), também pontua acerca da relação entre os fatores psicológicos relacionados à prática esportiva, principalmente a nível competitivo, destacando que a prática esportiva ao mesmo tempo que pode ser benéfica, pode submeter o sujeito a situações de estresse excessivas.

Surge então a necessidade de uma área que tenha como foco de seus intentos esses produtos psicológicos, nos mais diversos contextos os quais o esporte pode inserir-se. E é a partir dessa lacuna que germina o desenvolvimento da Psicologia do Esporte (SAMULSKI, 2009).

Apesar de existirem estudos e pesquisas desde o século XIX que envolvem questões psicofisiológicas no esporte, os primeiros laboratórios e institutos de Psicologia do Esporte surgiram apenas na década de 1920, na antiga União Soviética, nos Estados Unidos, no Japão e na Alemanha, sendo nesse momento o esboço de uma Psicologia do Esporte tímida e limitada (SAMULSKI, 2009).

Mais de 4 décadas depois, em 1965, em Roma, na Itália, é fundada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (International Society of Sport Psychology - ISSP), representando grande marco no desenvolvimento de uma Psicologia do Esporte na Europa (SAMULSKI, 2009).

Na América Latina, o desenvolvimento de uma Psicologia do Esporte iniciou-se em meados de 1970, sendo fundada no ano de 1979 a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOBRAPE). Já com uma base estruturada, foi criada em 1986 a Sociedade

Sul-Americana de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (SOSUPE) (SAMULSKI, 2009).

A partir desse marco, fundamenta-se no Brasil e na América Latina, a estrutura de uma Psicologia do Esporte que, conceitualmente, pode ser definida como um campo da psicologia que tem como objeto os fundamentos psicológicos, processos e consequências psicológicas das atividades esportivas e suas nuances. O objetivo geral dessa área é compreender como os fatores psicológicos afetam o desempenho esportivo e a experiência dos atletas em diferentes contextos (WEINBERG; GOULD, 2017).

É válido ressaltar que nas literaturas mais recentes, como a obra “Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício”, de Weinberg e Gould (2017), tem sido usado a intitulação “Psicologia do Esporte e do Exercício”, quando há o objetivo de abranger a Psicologia do Esporte nos contextos que vão para além da prática esportiva competitiva.

Outrossim, a inclusão do conceito “exercício” visa inserir a atividade física que não se enquadra no âmbito competitivo, abrangendo principalmente a relação exercício físico e saúde, de forma a delimitar melhor as áreas de atuação do psicólogo em cada contexto, dotado de competitividade ou não (WEINBERG; GOULD, 2017).

Estrutura-se, então, uma Psicologia do Esporte que atua em diversas frentes, incluindo o lazer, a recreação, a saúde, a escola e o alto rendimento. Cada uma dessas frentes apresenta desafios e demandas específicas - conhecer cada modalidade esportiva é crucial para o fazer do psicólogo (SAMULSKI, 2009).

Segundo Barreira (2018), a Psicologia do Esporte está em constante adaptação e, apesar de sua juventude, continua estruturando-se como uma área abrangente e robusta, ampliando seus horizontes de atuação para diversos contextos onde a parceria entre psicologia e esporte possa render bons frutos, destacando a importância do psicólogo estar sempre atualizado frente às novas produções na área.

A dinamicidade exigida à Psicologia do Esporte é compatível com a vasta gama de possibilidades na qual ela se insere a partir da prática esportiva. Isso ocorre em virtude da interligação dos fenômenos biopsicossociais do esporte com o sujeito, à depender da relação que é estabelecida entre esses atores, algo que varia em cada contexto.

Tais nuances, portanto, exercem influência direta na atuação do psicólogo nesse contexto altamente dinâmico e multifacetado, destacando a necessidade premente de estabelecer demarcações e delimitações específicas diante das diversas áreas envolvidas no esporte e na prática esportiva.

Na esfera do lazer e da recreação, a Psicologia do Esporte pode auxiliar as pessoas a desenvolverem uma relação mais saudável e prazerosa com o esporte, de forma a escolher atividades físicas que sejam adequadas às suas necessidades. Além disso, a Psicologia do Esporte também pode auxiliar as pessoas a lidar com questões relacionadas à autoestima e autoconfiança, de forma a promover o bem-estar e a qualidade de vida (BARREIRA, 2018).

Nesse quadrante, o esporte surge como uma “ferramenta terapêutica”, uma possibilidade a mais no arsenal do psicólogo frente aos contextos e demandas apresentadas pelo sujeito, tanto no âmbito do lazer, quanto na esfera recreativa.

Na área da saúde, conforme Samulski (2009), a Psicologia do Esporte pode atuar na prevenção e tratamento de lesões psicológicas, como a síndrome do overtraining e o burnout, muito frequentes em atletas de alto rendimento, mas também visíveis a nível recreativo. Nesse contexto, a Psicologia do Esporte auxilia os atletas na identificação e enfrentamento de fatores de risco associados a essas lesões, como o excesso de treinamento, a pressão por resultados e a falta de suporte emocional.

Ainda no íterim da saúde, a Psicologia do Esporte também pode auxiliar os atletas a lidar com questões relacionadas à alimentação, ao sono e ao uso de substâncias psicoativas, bem como na relação do sujeito frente a tais situações em paralelo a prática esportiva, algo que é muito comum tanto em atletas, quanto em praticantes casuais (SAMULSKI, 2009).

Na área escolar, a Psicologia do Esporte pode auxiliar os alunos a desenvolverem habilidades psicológicas importantes para a prática esportiva e para a vida em geral, bem como habilidades como a concentração, a motivação e o trabalho em equipe, de forma a melhorar o desempenho esportivo e acadêmico (SAMULSKI, 2009).

Nessa área, a Psicologia do Esporte também pode auxiliar os professores a lidar com questões relacionadas à inclusão e à diversidade, promovendo um ambiente escolar mais saudável e acolhedor, perpetuando o caráter inclusivo e acessível da Psicologia do Esporte (SILVA, 2018).

Vale ressaltar que, em destaque no contexto escolar, o psicólogo norteado pela Psicologia do Esporte, inserido no referido contexto, cumpre com excelência parte do seu papel social e ético, em consonância ao Código de Ética postulado pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2005)<sup>3</sup>, atuando ativamente na garantia dos direitos dos alunos no acesso ao esporte enquanto ferramenta de lazer, inclusão e transformação.

Por fim, na vertente que fomenta a base deste trabalho (alto rendimento), a Psicologia do Esporte tem um papel fundamental e amplamente dinâmico, perpassando por diversos processos que envolvem os atletas no âmbito competitivo, esperados ou adversos, como a pressão psicológica, ansiedade, enfrentamento de situações desafiadoras, entre outros cenários que geram alterações emocionais e psicológicas (MEDEIROS, 2016).

É importante destacar que, por vezes, a Psicologia do Esporte no alto rendimento também pode contribuir na gestão da carreira esportiva do atleta, auxiliando em questões como a gestão de sua imagem pública, projeções de carreira e suas expectativas e/ou inseguranças, bem como na transição para uma aposentadoria (SAMULSKI, 2009).

Retornando ao âmbito das implicações emocionais no alto rendimento, é importante destacar que, por sua natureza, o esporte competitivo expõe o atleta a diversos fatores que podem impactar diretamente seu desempenho e o desenvolvimento de sua carreira, suscitando a alta exposição do atleta no referido contexto (SAMULSKI, 2009).

Diversas situações podem promover estresse e ansiedade (como cobranças constantes por desempenho e resultados), bem como a exposição a lesões, algo que pode intensificar-se abruptamente em virtude da existência de elementos estressores prévios, tais condições podem tornar-se alarmantes com rapidez (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Conforme postulado por Medeiros (2016), as implicações no âmbito psicológico nas práticas esportivas de alto rendimento estão, gradativamente, crescendo no radar de atenção dos clubes e atletas em todo o mundo, uma vez que,

---

<sup>3</sup> Conselho Federal de Psicologia (Brasil). Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2005. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>>. Acesso em: 13 de junho de 2023.

quando ignorados, tais fatores podem gerar impactos negativos muito danosos tanto para o atleta, tanto para as equipes (a nível de planejamento esportivo).

Outrossim, os aspectos emocionais e psicológicos envolvidos da prática esportiva de alto nível podem “camuflar-se” dentre diversas apresentações que, comumente, são banalizadas em ambientes com altos níveis de estresse e pressão, algo que a longo prazo, segundo Weinberg e Gould (2017), pode acarretar em quedas de rendimento, redução dos níveis de autoestima e autoconfiança.

Contudo, apesar de tais fatores estarem presentes em diversos processos que envolvem a prática esportiva de alto rendimento, a saúde do atleta e o planejamento esportivo, destaca-se neste contexto as lesões, uma vez que, nesse momento, agravam-se fatores psicológicos e emocionais como estresse, falta de motivação, insegurança e baixa autoestima (WEINBERG; GOULD, 2017).

## **2.2. LESÃO E REABILITAÇÃO NO ALTO RENDIMENTO**

A lesão possui diversos atravessamentos, pré-disposições e pode possuir comorbidades associadas, ressaltando a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar constante e eficiente, suscitando a possibilidade de identificar tais elementos antes que o atleta seja acometido por alguma lesão (WEINBERG; GOULD, 2017).

Frente a esse contexto, é necessário vislumbrar a compreensão de lesão que fundamenta o presente trabalho, em consonância a Weinberg e Gould (2017, p.423), que define a lesão como “trauma corporal que resulta em no mínimo uma incapacidade física e uma inibição temporária da função motora” (ainda que, por vezes, seja permanente).

No cenário do atleta lesionado, Silva; Rabelo e Rubio (2010, p.79), exploram acerca de uma condição que é imputada e penetrante no quadrante da lesão: a dor, cuja definição é classificada como uma “experiência sensorial e emocional desagradável, associada a lesões teciduais reais ou potenciais”.

Nesse ínterim, o aspecto danoso das lesões a nível físico pode ser correlacionado com os aspectos emocionais, psicológicos e comportamentais, uma vez que a percepção sensorial da dor gera impactos na percepção do atleta sobre si, sobre a lesão, bem como acerca da forma na qual o atleta irá vislumbrar o enfrentamento do problema (SILVA; RABELO; RUBIO, 2010).

Em uma correlação com as construções de Samulski (2009), o acometimento por lesões gera impactos relevantes ao processo estrutural de desenvolvimento na carreira do atleta, principalmente aqueles com idade mais próxima dos marcadores de aposentadoria, uma vez que gera reflexões acerca de suas capacidades de retornar à prática.

Segundo Samulski (2009, p. 383, apud Engstrom *et al.*, 1990), cerca de 5% a 15% dos atletas de elite perdem pelo menos um mês de treinamento por temporada por conta de lesões - em uma amostragem que busca evidenciar as perdas esportivas do atleta na temporada completa, devido lesões.

A constatação anterior postulada por Samulski (2009), retrata dimensões diferentes do âmbito multifacetado que é constituído pela lesão atlética e são compartilhadas por Costa; Costa e Vargas (2014). A perda do atleta, o desgaste físico e emocional que envolve a lesão e as inúmeras variáveis que podem apresentar-se no desenvolver do processo de recuperação são possivelmente críticas.

De outro lado, o prejuízo dos clubes, que não irão usufruir de seus atletas acometidos por lesão por períodos relevantes, podendo gerar comprometimentos em cadeia (queda no rendimento esportivo, queda nas receitas, entre outros), de forma que, pode-se afirmar que a lesão gera sofrimento ao atleta e transtornos ao clube (COSTA; COSTA; VARGAS, 2014).

Vale ressaltar que é resguardado ao atleta em diversas ligas do mundo (principalmente no continente Europeu), o direito à assistência psicológica e suporte emocional, podendo ser configurado como negligência por parte da agremiação desportiva a ausência de profissional adequado para atingir tal finalidade.

No Brasil, a lei 9.615/1998<sup>4</sup> (Lei Pelé), já configura como obrigatória a garantia de assistência psicológica em atletas em formação - algo que não se mantém nas divisões profissionais acima das categorias de base. Outrossim, o Projeto de Lei do Senado (PLS) 13/2012, que edita a lei Pelé foi aprovado pelo referido, no texto que institui a obrigatoriedade de prestação de assistência psicológica continuada aos atletas profissionais, mas encontra-se remetida à Câmara dos Deputados desde 2017.

---

<sup>4</sup> Brasil. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Dispõe sobre normas gerais do desporto e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 25 mar. 1998. Disponível em: <[https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/19615consol.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19615consol.htm)>. Acesso em: 30 de agosto de 2023.

Com tal PLS engessada na Câmara dos Deputados, fica a cargo das agremiações esportivas e assemelhadas a contratação do profissional de psicologia para prestar a devida assistência psicológica aos atletas, porém sem a obrigatoriedade por lei.

A referida opcionalidade acaba por possibilitar que o preenchimento da lacuna deixada pela ausência do psicólogo nesse contexto possa ser preenchida com outros “profissionais” que, comumente, são vistos nos clubes no Brasil - os *coaches*. Nesse ínterim, é válido ressaltar que os *coaches* não possuem a fundamentação necessária para manejar os diversos fatores psicológicos presentes no âmbito esportivo de alto rendimento, perpetuando-os em utilidades estritamente motivacionais e temporárias, sem eficácia comprovada.

Destaca-se, então, a necessidade do despertar do interesse dos clubes, entidades esportivas, agremiações, associações e demais instituições de alto nível envolvidas para a relação causal evidente entre os aspectos psicofísicos e as lesões - negligenciar tais constatações gera prejuízo ao atleta, ao clube e ao esporte.

Dimensionando o referido contexto para uma amostragem mais recente, a obra “Lesão física, estresse psicológico e enfrentamento em atletas de futebol”, de Costa; Costa e Vargas (2014), realizou um estudo quantitativo com as quatro equipes semifinalistas do Campeonato Sergipano de Futebol Profissional, do ano de 2014, nos quais os dados apontaram que, de 81 atletas participantes, 29 (35,8%) atletas sofreram ao menos uma lesão durante o campeonato.

Outro estudo que oferta dados quantitativos acerca da incidência de lesões nos atletas é “Estresse e Lesões em Atletas de Esportes Coletivos”, de Akamine *et al.* (2016), que retrata uma índice de acometimento de lesões em um recorte de diferentes esportes, envolvendo aproximadamente 120 atletas, com destaque para o Rugby e Basquete, com 50% e 28,6% de seus atletas lesionados em suas equipes no momento da pesquisa, respectivamente.

O estudo também destaca o tempo de prevalência das lesões enquanto num aspecto geral dos esportes avaliados, conforme relatado por Akamine *et al.* (2016, p.26):

(...) Observou-se que cerca de 50% dos atletas estavam lesionados há 4 semanas, 14,3% estavam entre 5 a 9 semanas, outros 14,3% encontravam-se lesionados de 10 a 20 semanas e 21,4% dos atletas estavam a 21 semanas lesionados, sendo que dois atletas destes, estavam

a 1 ano em processo de lesão, ou seja, as lesões se repetiam ao longo do ano.

Ante o exposto, a integração das obras e estudos supracitados relatam uma incidência considerável de lesões nos mais diversos esportes, podendo ser evidenciado com maior clareza no estudo de Akamine *et al.* (2016), que traz uma maior variedade de esportes, abrangendo de forma mais ampla as possibilidades de lesão em múltiplas práticas esportivas.

A constatação de que metade dos atletas de uma equipe de Rugby estavam lesionados no recorte feito por Akamine *et al.* (2016), corrobora e fomenta a idéia de um prejuízo esportivo acentuado em virtude de lesões, tanto para o atleta, quanto para o clube, suscitando a importância do contexto de reabilitação do atleta lesionado, já que afeta uma parcela considerável dos atletas e se trata de um processo multifacetado que envolve diversos implicadores.

E é nesse cenário que outra necessidade é abraçada pela Psicologia do Esporte: a reabilitação do atleta lesionado que, segundo Vasconcelos-Raposo *et al.* (2014), se trata de uma das áreas de atuação do psicólogo do esporte enquanto membro de uma equipe multiprofissional no cuidado do atleta, objetivando sua ampla recuperação.

Nesse contexto, faz-se necessário afirmar que, por sua natureza competitiva, a prática esportiva de alto rendimento traz atravessamentos e variáveis possivelmente agravantes em condições intrínsecas ao esporte, como as lesões - Uma lesão que seria “apenas” um repouso das atividades recreativas, no âmbito de alto rendimento, se torna um afastamento de sua atividade laboral (VASCONCELOS-RAPOSO *et al.*, 2014).

No alto rendimento, a reabilitação se torna mais desafiadora em virtude da intensidade da competição e da pressão por resultados. Lesões não só afetam a saúde física, mas também abalam a confiança e o bem-estar mental dos atletas, requerendo, para além dos cuidados ao nível físico, estratégias, técnicas e métodos de intervenção psicológica, vislumbrando auxiliar o atleta a lidar com o estresse, manter níveis adequados de motivação e demais fatores associados (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Conforme destacado por Weinberg e Gould (2017), a área da reabilitação no contexto do alto rendimento surge como contexto propício para a atuação do psicólogo, uma vez que os produtos psicológicos estão sempre presentes no

entorno da lesão, com suas apresentações acentuando-se em paralelo à gravidade da lesão e suas implicações para o atleta.

Mediante tal contexto, faz-se necessário compreender a reabilitação no alto rendimento como um processo extremamente complexo, que deve ser acompanhado por uma equipe técnica qualificada, capaz de manejar o máximo de aspectos que possam ser produzidos em virtude da lesão, em qualquer uma das esferas do ser biopsicossocial.

No âmbito do esporte de alto rendimento, a reabilitação transcende a simples recuperação física. Conforme pontuado por Weinberg e Gould (2017), a Psicologia do Esporte deve atuar em consonância a uma abordagem holística, considerando a saúde do atleta de forma integral nas mais diversas esferas de sua vivência.

A abordagem holística, pontuada por Weinberg e Gould (2017), se trata de uma concepção de integralidade do indivíduo em suas esferas emocionais, físicas, psíquicas e espirituais, em uma atuação ativa e em complementaridade aos trabalhos exercidos pelos demais profissionais envolvidos no processo de reabilitação do atleta lesionado.

Nesse contexto, a visão holística visa otimizar e ampliar o cuidado ao vislumbrar essas esferas como um ecossistema interligado: quando uma esfera é afetada, todas as outras são impactadas. Ante o exposto, não há lógica em manejá-las de forma isolada.

A pressão pela performance máxima, a competitividade acirrada e a identidade profundamente ligada ao esporte tornam esses atletas particularmente vulneráveis a diversos possíveis atravessamentos existentes nesse contexto, inclusive no processo de reabilitação, reforçando o protagonismo que os aspectos psicológicos desempenham na vivência do atleta de alto rendimento em recuperação de lesão (SAMULSKI, 2009).

A mentalidade do atleta, sua resiliência emocional e sua capacidade de lidar com o estresse são fatores críticos para a eficácia da recuperação. Além disso, a motivação, a autoconfiança e a determinação são elementos que frequentemente determinam a extensão e o sucesso da reabilitação, sendo que todos esses aspectos devem ser gerenciados pelo psicólogo nesse contexto, para mantê-los em níveis compatíveis com cada processo vivenciado (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nesse ínterim, a compreensão da dimensão psicológica do atleta em toda sua totalidade é crucial para a otimização, junto da equipe multiprofissional, de um

planejamento de recuperação adequado às necessidades do atleta frente a lesão sofrida e aos aspectos psicológicos presentes na vivência do referido neste contexto (NUNES, *et al.*, 2010).

Ainda acerca de Nunes *et al.* (2010), é interessante compreender que tal otimização do processo de reabilitação do atleta lesionado fornece benefícios não só para o atleta, mas também para a agremiação esportiva, uma vez que pode reduzir o tempo de tratamento, bem como os custos para tal.

No entanto, vale ressaltar que diversas lesões “não surgem por si só”, e sim em paralelo a pré-disposições, que frequentemente podem estar associadas a aspectos psicológicos, ocorrendo de forma progressiva ou abrupta. Tal evidência suscita cada vez mais a importância de um acompanhamento multiprofissional frequente, com a finalidade de identificar tais preditores antes do acometimento do atleta por lesão (NUNES, *et al.*, 2010).

As constatações propostas por Nunes *et al.* (2010), também explicitam os benefícios do caráter preventivo das intervenções psicológicas, de forma a reduzir a incidência das lesões no contexto esportivo de alto rendimento, bem como para minimizar sua gravidade enquanto iminente.

No tocante aos aspectos psicológicos nesse contexto, os produtos psicológicos pré e pós lesão são frequentemente compartilhados, de forma que aspectos como a ansiedade, o estresse, medo, frustração e insegurança, podem ser identificados tanto em pré-disposições para lesões, como já no processo de reabilitação, adaptando-se a cada contexto e suas nuances (NUNES, *et al.*, 2010).

Alguns fatores psicológicos ficam mais explícitos no processo de reabilitação - o que não descarta sua existência prévia à lesão. Tal fenômeno ocorre em virtude da dinâmica de alto investimento que demanda do atleta no processo de reabilitação, por vezes dotado de insegurança, ansiedade, estresse e frustração (WEINBERG; GOULD, 2017).

Outrossim, é indispensável a constante avaliação do atleta no processo de reabilitação para evidenciar possíveis comorbidades associadas, inclusive o surgimento de doenças e transtornos que tenham os produtos psicológicos produzidos nesse processo como preditores, como a depressão, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e os distúrbios alimentares (NUNES, *et al.*, 2010).

No tocante às reações emocionais dos atletas acometidos por lesão, existem estudos que vislumbram tais reações como similares à um processo de luto, como

explicitado por Samulski (2009, apud Kubler-Ross, 1969), perpassando por cinco estágios emocionais, que são a negação, a raiva, a barganha ou negociação, a depressão e, por fim, a aceitação e reorganização.

Embora Weinberg e Gould (2017, apud Udry *et al.*, 1997), concordem que é possível evidenciar a presença de algumas respostas emocionais similares ao processo de luto principalmente após a identificação e comunicação da lesão, pontuam também que tal processo não é passível de uma classificação linear e estereotipada, como em estágios pré-definidos - concepção essa que tem sido prevalente nos estudos mais recentes na Psicologia do Esporte.

Por conseguinte, Weinberg e Gould (2017) evidenciam o impacto das lesões na vida dos atletas, bem como Nunes *et al.* (2010), de forma a destacar os possíveis danos das lesões nas mais diversas esferas da vivência do atleta, a partir de uma visão biopsicossocial, ressaltando novamente a necessidade de vislumbrar tal fenômeno a partir de uma abordagem holística e multiprofissional.

No que se refere à sua vivência pessoal, o atleta pode ter dificuldades em desvincular-se da sua prática laboral, uma vez que o processo de reabilitação também compromete sua vivência pessoal, seja a nível biológico, pelas limitações físico-motoras e repousos, seja a partir das inferências dos agentes estressores presentes no processo de reabilitação em suas respostas emocionais e aspectos psicológicos (SAMULSKI, 2009).

Ademais, a queda de desempenho (quando atuando em lesão), bem como a perda financeira (seja por premiações ou patrocínios), se tornam evidentes, uma vez que há uma gama de atletas que possuem uma maior parcela de seus rendimentos provenientes das conquistas, e não do salário contratual base, principalmente nos esportes menos populares.

Destaca-se então que, no referido panorâma, as lesões podem ter diversos impactos para o atleta em múltiplas esferas de sua vivência, com inúmeros produtos psicológicos nessas esferas, de forma que o acompanhamento multidisciplinar constrói uma conjuntura essencial para minimizar possíveis danos e otimizar o processo de recuperação do atleta (WEINBERG; GOULD, 2017).

### 2.3. A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DO ATLETA LESIONADO

A reabilitação do atleta lesionado é, por sua estrutura e em virtude do fenômeno que envolve, um processo extremamente delicado e complexo, que exige do atleta um enorme investimento pessoal, estruturando-se em um movimento multifacetado e que demanda uma equipe multidisciplinar preparada para manejá-lo (WEINBERG; GOULD, 2017).

E é no processo de reabilitação do atleta lesionado, compondo a equipe multidisciplinar, que o psicólogo vislumbra oportunidades ímpares de realizar intervenções psicológicas objetivando prestar suporte psicológico ao atleta e auxiliá-lo nas mais diversas situações promotoras de estresse, ansiedade e adversidades psíquicas presentes no complexo processo de recuperação (VASCONCELOS-RAPOSO, *et al.*, 2013).

Outro aspecto importante durante o processo de reabilitação do atleta lesionado envolve o suporte social, que para Nunes *et al.* (2010), se configura como um suporte multidimensional que, para além do psicólogo, abarca a comissão técnica, os outros atletas da equipe (se houver), família, amigos, diretoria, entre outros possíveis agentes de suporte que possam envolver o atleta nas mais diversas esferas de sua vivência.

O suporte social no processo de reabilitação vem sendo cada vez mais estudado e analisado, classificando-o como um possível vetor de benefícios na recuperação do atleta, em uma espécie de alicerce cooperativo para minimizar os impactos negativos que frequentemente escoam desse complexo processo (NUNES *et al.*, 2010).

Nesse ínterim, Weinberg e Gould (2017) postulam o processo de reabilitação pautado em três fases: fase de lesão ou doença, fase de reabilitação e recuperação, fase de retorno à atividade total. Esses estágios são graduais e sequenciais, sendo importantíssimos para estabelecer um protocolo otimizado de reabilitação completa ao atleta.

Vale ressaltar que alguns autores, como descrito por Vasconcelos-Raposo *et al.* (2013), abordam o processo de reabilitação em duas fases: fase de imobilização e fase de mobilização, que aplicam um modelo reduzido para categorizar o processo de reabilitação, apesar de apresentarem aspectos semelhantes. Dessa forma, a classificação adotada neste estudo será a mais recente e abrangente, descrita por

Weinberg e Gould (2017), vislumbrando uma compreensão mais imersiva e minuciosa do processo.

A primeira fase, denominada fase de lesão ou doença, é classificada pelo foco na comunicação da lesão, e no movimento necessário para lidar com as respostas emocionais provenientes do recebimento da notícia por parte do atleta, sendo que tais respostas agravam-se (ou não) a depender do tipo de lesão (WEINBERG; GOULD, 2017).

É de suma importância que, nessa primeira fase, o atleta compreenda todas informações necessárias que envolvem a lesão, como a gravidade, o tempo médio de recuperação e a necessidade ou não de intervenção cirúrgica - apesar de serem informações de manejo médico e do fisioterapeuta, é um momento no qual o psicólogo deve estar atento às respostas emocionais do atleta, já iniciando seu planejamento interventivo (WEINBERG; GOULD, 2017).

Mediante tal contexto, Samulski (2009) traz elementos que suscitam a psicoeducação como uma ferramenta útil para a intervenção psicológica em todo o processo de reabilitação, inclusive em sua fase inicial, uma vez que relaciona técnicas e métodos psicopedagógicos com a finalidade de otimizar o tratamento, reduzindo os impactos dos atravessamentos produzidos por esse processo na vivência do atleta.

O acolhimento e a escuta qualificada são indispensáveis ao atleta nessa etapa, mediante a concepção de que, nesse estágio, ficam explícitas diversas reações emocionais e aspectos psicológicos que são cruciais para “localizar” o atleta em seu processo, identificando quais dessas produções são compatíveis com o momento vivenciado e sua gravidade, e quais serão objeto de intervenção psicológica (WEINBERG; GOULD, 2017).

Nessa etapa inicial, Samulski (2009) pontua reações como raiva, negação e culpa como frequentes. Em complementaridade a Samulski (2009), Weinberg e Gould (2017), definem a etapa inicial como um estágio dotado de incertezas, que acabam por ser a principal fonte de estresse no atleta, devendo ser um dos focos da atenção do psicólogo nesse contexto.

No referido contexto, a intervenção psicológica deve objetivar fortalecer a confiança do atleta frente à seu tratamento como um processo, desenvolvendo inclusive um estreitamento do próprio vínculo com o atleta lesionado, conforme pontuado por Weinberg e Gould (2017), uma vez que a resistência inicial ao

tratamento (ou de alguns elementos deste), é uma estratégia de negação frequentemente observada no atleta acometido por lesão.

O diálogo com a equipe multidisciplinar é crucial durante todo tratamento do atleta lesionado, mas é indispensável na etapa inicial. Um bom entrosamento da equipe multi, compartilhando informações e compreendendo o atleta a partir de uma abordagem holística é o ponto-chave para um planejamento otimizado de tratamento em todas as vertentes - a idéia não é isolar-se em sua especialidade, mas sim agir em complementaridade com as outras envolvidas na reabilitação do atleta (WEINBERG; GOULD, 2017).

É de suma importância para o sucesso do processo que o psicólogo aproprie-se de estratégias, técnicas e métodos capazes de minimizar os impactos negativos da lesão nessa etapa, no que se refere à adesão ao tratamento e compreensão da lesão, como estratégias para controle da ansiedade, extinção de pensamentos disfuncionais, incentivo de pensamentos realistas, porém positivos (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Ainda em consonância à Ribeiro; Oliveira e Silva (2013), algumas técnicas e estratégias podem ser correlacionadas com os atravessamentos desse primeiro estágio, envolvendo técnicas de relaxamento, técnicas de visualização e mentalização, além de estratégias para planejamento de rotina e estabelecimento de metas, compondo o arsenal do psicólogo para possíveis intervenções frente às demandas identificadas.

No tocante às técnicas de relaxamento e visualização/mentalização, elas devem ser utilizadas no intuito de reduzir os níveis de estresse do atleta, além de promover pensamentos positivos e proporcionar a mentalização do objetivo final do tratamento (cura e retorno a prática esportiva), de forma a fortalecer a adesão do atleta ao tratamento e minimizar pensamentos disfuncionais (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Outrossim, o processo de planejamento de rotina e estabelecimento de metas serve para construir junto do atleta um planejamento otimizado, condizente também com os objetivos do tratamento multidisciplinar, tendo por objetivo final à recuperação plena do atleta e seu retorno à prática esportiva de alto rendimento. Para tal, são estabelecidas metas de curto, médio e longo prazo, bem como o planejamento de rotina junto do atleta para o alcance dessas metas (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Prosseguindo nas etapas do processo de reabilitação do atleta lesionado, a segunda etapa é classificada como “etapa de reabilitação ou recuperação” e, segundo Weinberg e Gould (2017), se trata do estágio mais robusto, delicado e complexo presente no processo de reabilitação do atleta lesionado.

Tal definição ocorre em virtude da etapa em questão abarcar elementos da fase prévia e da fase posterior, além de se tratar do momento no qual são aplicadas as primeiras condutas referentes ao tratamento do atleta, em um processo dinâmico que pode sofrer alterações, regressões e não sair conforme o planejamento inicial (WEINBERG; GOULD, 2017).

Categoricamente, o segundo estágio do processo de reabilitação postulado por Weinberg e Gould (2017) é onde ocorrem as principais e mais incisivas intervenções com o atleta, como cirurgias, fisioterapia, constantes exames e avaliações, além das intervenções psicológicas que serão compatíveis às demandas explicitadas e aos processos vivenciados pelo atleta.

A delimitação do término dessa etapa dá-se quando o atleta já apresenta condições de iniciar o processo de transição à prática plena, ou seja, quando o atleta recebe alta médica para reiniciar os trabalhos esportivos de maior rendimento, estando apto para, gradualmente, retomar sua rotina diária vislumbrando o retorno total e pleno (WEINBERG; GOULD, 2017).

Retomando o desenvolvimento da segunda etapa, o atleta em recuperação pode expressar diversas reações emocionais, em paralelo à evolução de seu tratamento. Quando a recuperação ocorre conforme o esperado e no prazo estabelecido, gera reações emocionais positivas e uma estabilidade nos níveis de estresse e ansiedade (SAMULSKI, 2009).

Contudo, quando há algum atraso ou insucesso em alguma etapa do tratamento, o contrário também se aplica, culminando na possibilidade de aumento nos níveis de ansiedade e estresse, bem como queda na motivação e na confiança do atleta no tratamento, colocando em risco todo o planejamento estruturado para o atleta (SAMULSKI, 2009).

Para evitar tal retrocesso, Nunes *et al.* (2010), pontuam acerca da essencialidade da atuação do psicólogo quando o atleta estiver próximo de metas mais complexas e que comportam alguma chance de falha acentuada, de forma a prepará-lo para possíveis variáveis, com realismo e positividade.

No entanto, mesmo com os devidos cuidados multiprofissionais e todo o planejamento pré-estabelecido, o processo de reabilitação é dinâmico e, por vezes, imprevisível. Weinberg e Gould (2017) pontuam nesse contexto que, apesar de todo contingenciamento preparado para o suporte ao atleta lesionado, a equipe multiprofissional precisa estar preparada para possíveis adversidades.

Por conseguinte, ressalta-se que a segunda etapa pode ser permeada por estes extremos (positivos ou negativos), sendo necessário, inclusive, que o psicólogo atue de forma a regular o excesso em tais polos. Weinberg e Gould (2017, p. 434), traz essa noção no trecho: “Pessoas altamente motivadas tendem a se exceder. Um atleta em recuperação não deve ir além de seu programa só pelo fato de se sentir melhor em determinado dia”.

Outrossim, quando o atleta vivenciar um panorama oposto, o psicólogo deve compreender e identificar as reações emocionais e aspectos psicológicos que são compatíveis com a frustração experienciada, no entanto, atentando-se para a estabilização desses fatores que possam acentuar-se (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Algumas estratégias e técnicas podem ser utilizadas pelo psicólogo nesse contexto para otimizar o tratamento frente sua dinamicidade, à depender da evolução do atleta. Frente a algum insucesso, é sempre importante ressaltar que as metas e objetivos podem e devem ser reavaliados e redefinidos periodicamente, em parceria com o atleta (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Concomitantemente, a intervenção psicológica deve pautar-se na adaptação ao processo vivenciado pelo atleta. No entanto, é necessário estar em consonância a seu tratamento como um todo, de forma a dialogar com a equipe multiprofissional acerca da forma como o atleta está reagindo ao tratamento - a reavaliação e redefinição das metas e processos deve ser feita em conjunto, tanto com atleta, quanto com a equipe multidisciplinar.

Para tal, o ensino de habilidades de enfrentamento positivas é essencial nesse processo, vislumbrando preparar o sujeito cognitivamente e comportamentalmente para lidar com as possíveis adversidades em seu processo de reabilitação. Para Weinberg e Gould (2017), o desenvolvimento dessas habilidades é crucial em todos os âmbitos da Psicologia do Esporte, inclusive na área de reabilitação.

Conforme descrito por Andreoli; Oliveira e Fonteles (2020), o psicólogo deve estimular o aprendizado de estratégias de enfrentamento positivas por parte do atleta, a partir de uma reestruturação cognitiva, uma vez que essas estratégias fomentam um eficiente arsenal quando o atleta vivencia situações frustrantes e decepcionantes em seu tratamento, objetivando minimizar seus impactos negativos.

Nesse ínterim, a intervenção psicológica pode ser pautar-se no ensino de técnicas para esse enfrentamento, como técnicas de relaxamento, autoconhecimento e autoconfiança, além das técnicas expostas da etapa anterior que também podem ser válidas frente às demandas explicitadas pelo atleta em seu processo (ANDREOLLI; OLIVEIRA; FONTELES, 2020).

O principal objetivo das habilidades de enfrentamento é desenvolver no atleta a autonomia necessária para uma autorregulação, efetivando no referido a confiança e segurança necessárias para conseguir identificar possíveis agentes disfuncionais e enfrentá-los efetivamente, equilibrando suas reações emocionais e comportamentos (AKAMINE, *et al.*, 2016).

Para Weinberg e Gould (2017), o desenvolvimento da autonomia no atleta pode trazer bons frutos no processo de reabilitação, principalmente para sua auto regulação psicológica. Os autores Ribeiro; Oliveira e Silva (2013), também compartilham da concepção contrária a limitação apenas ao suporte psicológico, sendo dever do psicólogo instituir técnicas e estratégias que desenvolvam a autonomia do atleta frente seu processo.

Por fim, a terceira e última etapa do processo de reabilitação do atleta lesionado, denominada por Weinberg e Gould (2017) como “retorno à atividade total”, fomenta o estágio que prepara o atleta para retornar a competir em alto rendimento, de forma progressiva, até que o referido esteja completamente adaptado à seu retorno e sem qualquer queixa referente à lesão (com exceção das lesões que deixam sequelas temporárias e/ou permanentes).

Neste último momento da reabilitação, o atleta recebe suporte multiprofissional intensivo para que não ocorra seu retorno de forma equivocada, vislumbrando primordialmente a totalidade de seu desempenho, de forma que o atleta possa performar o mais próximo possível de seu padrão pré-lesão (WEINBERG; GOULD, 2017).

Vale ressaltar que o retorno do atleta à prática competitiva de alto rendimento não representa o término da reabilitação por si só. O processo de reabilitação pode

perdurar por algum tempo após o retorno do atleta, caso isso esteja em seu planejamento pré-estabelecido, alternando entre períodos de repouso e períodos de prática plena (WEINBERG; GOULD, 2017).

Reações emocionais e psicológicas que envolvem ansiedade são os principais protagonistas dessa etapa, uma vez que, para o atleta, o retorno está mais próximo do que nunca, e toda essa vontade de retornar a competir pode acabar por abreviar etapas essenciais e colocar em risco todo planejamento de reabilitação (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Cabe então ao profissional de psicologia realizar intervenções assertivas quanto a esse cenário, vislumbrando retomar junto do atleta as metas e objetivos estipulados anteriormente, remontando toda trajetória já percorrida, de forma a conscientizá-lo da importância de seguir um passo de cada vez (VASCONCELOS-RAPOSO *et al.*, 2014).

Para atingir tal fim, o psicólogo pode utilizar de técnicas de relaxamento e controle de ansiedade, além da possibilidade de criar espécies de “sub metas” para as metas distantes, evidenciando para o atleta seus pequenos progressos em busca do objetivo final: seu retorno pleno (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Concomitantemente, o retorno do atleta à prática esportiva de alto rendimento infere variáveis esperadas, como a possível de queda de rendimento em virtude dos aspectos esportivos relacionados ao esporte praticado. Segundo Weinberg e Gould (2017, apud Bianco *et al.*, 1999; Evans *et al.*, 199), o retorno ao funcionamento competitivo similar ao praticado previamente à lesão pode levar de seis meses a um ano, a depender da gravidade da lesão.

Neste contexto, cabe ao psicólogo trabalhar previamente com o atleta acerca da possível queda de desempenho promovida pelo tempo ausente da prática esportiva de alto rendimento e da lesão propriamente dita, de forma a minimizar os impactos negativos que um desempenho aquém dos padrões do atleta possa ocasionar no referido (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

No entanto, ainda persiste a possibilidade de que algumas reações emocionais e aspectos psicológicos perdurem e floresçam no atleta neste momento tão complexo e delicado, envoltas principalmente do sentimento de frustração e decepção com seu desempenho - sendo estes sentimentos e seus produtos objetos importantes para intervenção psicológica (NUNES *et al.*, 2010).

Nesse quadrante, cabe ao psicólogo identificar quais desses aspectos são compatíveis com o processo vivenciado, e quais aspectos psicológicos são disfuncionais, de forma a realizar intervenções psicológicas condizentes com a necessidade do atleta, apropriando-se das técnicas, métodos e estratégias anteriormente descritas, incluindo possíveis reavaliações de prazos e metas para o pleno retorno à prática esportiva de alto rendimento (RIBEIRO; OLIVEIRA; SILVA, 2013).

Dessa forma, pode-se concluir que a intervenção psicológica perdurará até que sejam alcançadas todas metas estabelecidas em consonância à equipe multidisciplinar responsável pela reabilitação do atleta lesionado, bem como enquanto perdurarem aspectos psicológicos e reações emocionais disfuncionais ao atleta, no que tange sua lesão e o processo de reabilitação vivenciado.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática esportiva apresenta riscos de lesões para os atletas, que, quando lesionados, podem enfrentar dificuldades para lidar com aspectos que envolvem a dor, limitações físicas e incertezas sobre o futuro. Nesse contexto, a intervenção psicológica apresenta-se como uma ferramenta importante no processo de reabilitação, auxiliando no enfrentamento de questões que atravessam o processo de recuperação do atleta para além do físico, contemplando o ser biopsicossocial, ressaltando assim a importância de maiores discussões e construções envolta da problemática em questão.

A partir da revisão integrativa da literatura realizada neste trabalho, foi possível identificar a importância da intervenção psicológica na reabilitação de atletas lesionados a partir de uma análise crítica do material selecionado. Conforme destacado ao longo do texto, a intervenção psicológica pode contribuir significativamente para o processo de recuperação dos atletas, promovendo a saúde integral desses indivíduos e reduzindo os impactos negativos das lesões em suas vidas e em suas carreiras.

Para atingir o objetivo deste estudo, o referido perpassa pela contextualização histórica do esporte e da Psicologia do Esporte, conceituando a lesão, dirimindo a reabilitação do atleta lesionado como um processo, suas etapas, bem como as reações emocionais e aspectos psicológicos que o atravessam, traçando paralelo aos métodos, técnicas e estratégias utilizados pelo psicólogo para possíveis intervenções nesse contexto.

Nesse ínterim, o presente trabalho apropria-se de uma abordagem holística de cuidado, vislumbrando a importância da equipe multidisciplinar no processo de reabilitação do atleta, pautada na noção de profissionalismo e de complementaridade entre os profissionais - cada um alocado em seu respectivo fazer, com diálogo ativo e em constante consonância, almejando os mesmos objetivos.

O psicólogo deve trabalhar em conjunto com outros profissionais das mais diversas áreas que envolvem a saúde plena do atleta, objetivando garantir uma abordagem integrada e eficaz no tratamento dos atletas lesionados. Dessa forma, é possível promover a saúde integral dos atletas e minimizar os impactos negativos das lesões nas múltiplas esferas de sua vivência.

Os estudos acionados neste trabalho vem de encontro com tal premissa, uma vez que destacam diversos agentes promotores de reações emocionais negativas, explicitando diversos aspectos psicológicos disfuncionais, que podem ser extremamente danosos ao atleta no contexto do alto rendimento, em especial no processo de reabilitação enquanto lesionado.

Outrossim, ressalta-se a resposta da problemática de pesquisa definida a partir da correlação estabelecida entre os fatores psicológicos, as reações emocionais e as possibilidades interventivas do psicólogo frente cada demanda, explicitando a importância da intervenção psicológica no referido contexto, uma vez que o profissional de psicologia possui um vasto arsenal para identificar e intervir nas mais diversas variáveis que possam surgir no referido âmbito.

No referido quadrante, a intervenção psicológica surge como um “encaixe perfeito” no que se refere ao manejo profissional das demandas psicológicas e emocionais presentes nos mais diversos momentos do processo de reabilitação. Ademais, tais a integração dos estudos analisados possibilita evidenciar que o benefício da intervenção psicológica no processo de reabilitação do atleta lesionado possibilita a otimização do tempo de tratamento e, logicamente, de seu custo para as agremiações esportivas - considerando os benefícios da intervenção psicológica para além do cuidado ao atleta.

Contudo, é importante ressaltar que o presente estudo apresenta algumas limitações e fragilidades, como a escassez de estudos empíricos que avaliem a eficácia das diferentes abordagens e técnicas utilizadas pelo psicólogo neste contexto. Além disso, a limitação linguística imposta no referido estudo (somente português) inferiu restrições consideráveis na obtenção de possíveis estudos úteis para a pesquisa em voga.

Sugere-se, portanto, que futuras pesquisas sejam realizadas no intuito de avaliar a eficácia dos diferentes métodos, técnicas e estratégias utilizadas pelo psicólogo na reabilitação de atletas lesionados, estabelecendo correlação com as reações emocionais e fatores psicológicos explicitados dentro do processo de reabilitação, objetivando a otimização do uso desses instrumentos para as demandas mais adequadas, mediante as eficácias identificadas caso a caso.

Em suma, o presente estudo destaca a intervenção psicológica como essencial no processo de reabilitação do atleta lesionado, promovendo a saúde integral dos atletas, minimizando os impactos negativos da lesão e do processo de

reabilitação a nível psicológico. Ressalta-se, no entanto, que seus benefícios vão para além do atleta, alcançando a otimização dos custos e do planejamento esportivo. Contudo, foi possível evidenciar, a partir da integração das literaturas analisadas, a consolidação do psicólogo como um importante elemento na composição da equipe multidisciplinar que rege a reabilitação do atleta lesionado, em virtude de suas intervenções assertivas e necessárias frente à dinamicidade e complexidade do processo de reabilitação do atleta lesionado e seus atravessamentos.

Por fim, pode-se afirmar que mesmo diante da intencionalidade acadêmica deste estudo, o referido contribui para uma maior compreensão do processo de reabilitação do atleta lesionado e da importância da intervenção psicológica no referido contexto, colaborando para o preenchimento da lacuna explicitada nas produções de conhecimento acerca do processo em voga. Ademais, a mobilização proveniente deste trabalho visa estimular maiores discussões e estudos acerca da temática, promovendo a disseminação de conhecimento em uma área ainda carente de produções dentro da Psicologia do Esporte, principalmente em território nacional.

## REFERÊNCIAS:

AKAMINE, Marcos Vinícius Sichieri et al. Estresse e lesões em atletas de esportes coletivos. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 1, p. 25-31, jan./abr. 2016. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/5097/3278>. Acesso em: 12 ago. 2023.

ANDREOLI, Mariana De Araújo; OLIVEIRA, Thaís Cabral De; FONTELES, Daniel Sá Roriz. Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica. **Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 85-115, jun. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-0307202000010006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-0307202000010006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 07 abr. 2023.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes. Psicologia do esporte no Brasil. [Entrevista]: História, desenvolvimento e desafios. **Revista Diálogos**, Brasília, v. 14, n. 9, p. 1-12, dez. 2018. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/publicacao/revista-dialogos-n-09/>. Acesso em: 25 jun. 2023.

COSTA, Cleberson Franclin Tavares; COSTA, Aline da Conceição Souza; VARGAS, Marлизete Maldonado. Lesão Física, Estresse Psicológico e Enfrentamento em Atletas de Futebol. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 11, n. 43, p. 208-214, maio/ago. 2019. ISSN 1984-5979. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/744/576>. Acesso em: 17 abr. 2023.

DUARTE, Orlando. **História dos esportes**. 6. ed. São Paulo: Senac, 2019.

MEDEIROS, Clarice. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Psicologia Revista**, v. 25, n. 2, p. 355-370, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/26235>. Acesso em: 15 ago. 2023.

NUNES, Carlos Roberto de Oliveira et al. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 130-146, jun. 2010. ISSN 1981-9145. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-9145201000010009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-9145201000010009&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 ago. 2023.

RIBEIRO, Victor Barbosa; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de; SILVA, Flávia Gonçalves da. Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. **Revista Ciências & Cognição**, v. 18, n. 3, p. 123-134, 2013. Disponível em: <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/778/pdf>. Acesso em: 20 jul. 2023.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas**. 2ª. ed. revisada e ampliada. Barueri, SP: Manole, 2009. ISBN 978-85-204-2658-6.

SILVA, Elisa Martins da; RABELO, Ivan; RUBIO, Katia. A dor entre atletas de alto rendimento. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 1, p. 79-97, jun. 2010. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100006&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 02 ago. 2023.

SILVA, Fábio Silvestre. Projetos Sociais na Psicologia do Esporte: possibilidades e desafios na atuação profissional. **Revista Diálogos**, Brasília, ano 14, n. 9, p. 16-20, 2018. Disponível em:  
[https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/CFP\\_RevistaDialogos\\_Ano14\\_n9\\_dez2018.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/01/CFP_RevistaDialogos_Ano14_n9_dez2018.pdf). Acesso em: 25 jun. 2023.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo), v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 08 ago. 2023.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. Relevância da intervenção psicológica em casos de lesão de atletas. **Revista de Psicologia do Desporto**, v. 14, n. 2, p. 141-151, dez. 2014. Disponível em:  
[https://rpcd.fade.up.pt/\\_arquivo/artigos\\_soltos/2014-2/07.pdf](https://rpcd.fade.up.pt/_arquivo/artigos_soltos/2014-2/07.pdf). Acesso em: 28 abr. 2023.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6ª ed. Tradução de Maria Cristina Gulart Monteiro e Regina Machado Garcez. Revisão técnica de Dante de Rose Jr. Porto Alegre: Artmed, 2017.