

10/11/2006

Psicologia aplicada às lesões desportivas

Um dos períodos mais difíceis pelo qual um atleta de alto rendimento passa em sua trajetória profissional, é o momento em que é surpreendido por uma lesão, ainda mais quando encontra-se no auge de sua carreira (convocação para a selecção nacional, reconhecimento da comunidade desportiva etc).

Em meio a tantas incertezas, o atleta começa a perguntar-se: Por quê comigo? Quanto tempo vou ficar sem jogar? Perderei minha posição? O que as pessoas (imprensa, jogadores, dirigentes e o treinador) vão pensar? Que estou a fingir?

Para Pease (2000), quando o atleta sofre uma lesão, seus pensamentos e sentimentos podem produzir uma dor psicológica muitas vezes maior que a dor física e que perdura por muito mais tempo que esta. Muitas vezes essas emoções não podem ser expressas abertamente pelo atleta, pois esse tipo de comportamento é inaceitável no mundo machista do desporto. Cabe salientar aqui, que atletas são pessoas, tem sentimentos, dúvidas, choram pela perda ou vitória de uma competição, apresentam revolta e raiva em relação à uma lesão sofrida. Como já dizia Gonzaguinha e Fagner “guerreiros são pessoas, são fortes, são frágeis, guerreiros são meninos no fundo do peito”.

A lesão exige do desportista uma adaptação a uma nova situação, para a qual ele deve contar com o máximo de apoio e recursos disponíveis. À vontade, o desejo de continuar actuando e retornar à prática desportiva constituem recursos importantes. Mas o essencial é que o atleta possa compreender as causas da lesão, as possibilidades de seu organismo, os meios e procedimentos de retornar à sua forma e a importância de participar do programa de reabilitação com disciplina, dedicação e responsabilidade.

Fica claro, que em um programa de reabilitação haverá maiores chances de êxito se for possível contar com a disposição total do atleta. Sob o ponto de vista da psicologia não se trata de reabilitar somente um conjunto de músculos ou estruturas físicas machucados, mas trata-se de recuperar, reabilitar um indivíduo ferido em todos os seus aspectos (físicos e emocionais).

Portanto, um dos factores fundamentais para auxiliar na reabilitação do atleta é o apoio social, compreendido como a participação do grupo de atletas e da comissão técnica que possa incentiva-lo na recuperação, reconhecendo inclusive seus limites para a superação das diversas fases do tratamento. A família e os amigos também compõem um grupo de apoio especial para que ele se sinta acolhido e respeitado em seu processo de reabilitação.

Além do apoio social destaca-se a necessidade de consciencialização do atleta sobre todo o caminho que à lesão e também sobre todo o caminho a ser percorrido segundo seu programa de reabilitação.

Estudante de Psicologia
Rafaela Bertoldi
rafaelabertoldi@yahoo.com.br