

REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE LESÕES E PSICOLOGIA DO ESPORTE

Lucas da Silva Almeida¹; Isabella Lira da Silva²; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: lucasald@icloud.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: isalirabella4@hotmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovanamc@umc.br

Área de conhecimento: **Ciência da Saúde**

Palavras-chaves: Aspectos psicológicos; membros inferiores e traumatismos

INTRODUÇÃO

Segundo Caspersen et al. (1985, p.126) “o termo atividade física é caracterizado por qualquer tipo de movimento corporal, causado por uma contração muscular” e ainda conceituam exercício físico como “movimentos corporais idealizados e sistematizados com a finalidade de aprimorar e condicionar constituintes da aptidão física” (CASPERSEN et al., 1985, p.126) e segundo Barbanti (2012) esporte é motivado por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos e é considerado uma atividade competitiva, envolvendo esforço físico de intensidade relativa e só de habilidades motoras complexas por indivíduos. Torna-se importante saber a diferenciação desses termos, visto que esses serão objetos de pesquisa desse artigo. Outro conceito importante a se discutir nessa pesquisa é lesão, que é definido por Walker (2011), como qualquer estresse ao corpo impedindo o organismo de funcionar adequadamente, e especificamente lesão no contexto esportivo é qualquer tipo de dor ou dano físico resultante de atividade física, exercício ou do próprio esporte. Segundo Heel (1993, p.291) apud Samulski (2012, p.384) lesão é “um desafio físico e psicológico para o atleta”. A personalidade e estresse, são indicados por Samulski (2012) como fatores de risco para a incidência de lesão, e o outro ainda indica que a fadiga física, overtraining e desequilíbrios musculares são considerados causas primárias, podendo ter como contribuição outros fatores psicológicos ou sociais. Este trabalho tem como objetivo analisar a produção na literatura nacional sobre lesões e psicologia do esporte, especificamente analisar quais são os pesquisadores que produziram os materiais (quanto ao gênero, tipo de autoria); analisar quais modalidades físicas são descritas nos artigos; analisar as principais lesões descritas pelas pesquisas; analisar os fatores psicológicos associados à lesão.

MÉTODO

Optou-se por uma pesquisa de revisão integrativa. Para a coleta de dados foram utilizadas as bases de dados Periódicos Capes, Scielo.org e Scielo.br. Ao pesquisar na plataforma periódicos capes encontrou-se 795 artigos com as palavras-chave lesão e atividade física (345 artigos), lesão e esportes (213 artigos) e lesão e exercício (237 artigos). Na base de dados Scielo.br foram encontrados 115 artigos com as palavras chaves lesão e atividade física (6 artigos), lesão e esportes (99 artigos) e lesão e exercício (10 artigos). No Scielo.org obteve-se 244 artigos com as palavras chaves lesão e atividade física (47 artigos), lesão e esportes (152 artigos) e lesão e exercício (45 artigos). Totalizando 1154 artigos, destes foram excluídos 345 artigos por apresentarem-se em outros idiomas que não eram o português do Brasil, 311 artigos por ser repetidos, 316 artigos por não ter relação com o tema abordado, 57 artigos relacionados a questão social, 23 artigos relacionados a área jurídica, 19 artigos voltado a área nutricional, seis artigos relacionado lesões em animais e um artigo voltado ao tratamento da patologia, totalizando 1078 excluídos. Após o processo de seleção

dos materiais, foi feita a leitura na íntegra dos 76 manuscritos, constatou-se que dois artigos não tinham relação com o tema, e um artigo não apresentava acesso completo. Assim essa pesquisa contou com 73 artigos para análise. Os materiais foram descritos em tabela de frequência e porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total foram identificadas 324 profissões, sendo deste total 38% da área da Fisioterapia sendo 86 fisioterapeutas do sexo masculino e 37 do sexo feminino; 27,8% da Educação Física sendo 73% do sexo masculino e 17 do sexo feminino; 13,6% da Medicina sendo 35 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, 2,2% de Ciências Biológicas, 1,2% de Engenharia Eletrônica, 0,6% Engenharia Mecânica, 0,6% Psicologia, e com 0,3% cada as áreas da Estatística, Farmácia-Bioquímica, Nutrição e Química. Os dados do tipo de pesquisa dos artigos selecionados, foram encontrados 96% do tipo aplicada e 4% do tipo teórica. A pesquisa teórica tem um papel importante no aperfeiçoamento de conceitos e ideologias no âmbito teórico. De acordo com Demo (1994), esse tipo de pesquisa não provoca diretamente uma mudança na realidade social, mas é de suma importância na formação de ideias, discussões e condições para que essa intervenção aconteça, por meio desse método de pesquisa é possível um estudo mais conceitual disposto de uma análise amplamente argumentativa e explicativa. Já a pesquisa aplicada, categoria mais encontrada nessa pesquisa, concentra-se em torno dos problemas presentes nas atividades das instituições, organizações, grupos ou atores sociais, está empenhada na elaboração de diagnósticos, identificação de problemas e busca de soluções (THIOLLENT, 2009). Um exemplo é o artigo “Lesões Desportivas na Natação” dos autores Aguiar, Bastos, Netto Júnior, Vanderlei, Pastre, publicado em Julho de 2010, na Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Os autores tiveram como objetivo analisar os casos de lesão em nadadores fazendo uma associação entre lesões e fatores de risco da modalidade, sendo esta, uma pesquisa aplicada. Os autores utilizaram como instrumento de avaliação o Inquérito de Morbidade Referida, composto por questões pertinentes a modalidade, ao atleta e local e mecanismo da lesão. Outro exemplo encontrado nos materiais analisados é o artigo “Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: revisão sistemática” dos autores Dominski, Siqueira, Serafim, Andrade, publicado em 2018 no periódico Fisioterapia e Pesquisa. Os autores objetivaram analisar os aspectos das lesões e a prática de crossfit, através de um estudo de revisão sistemática da literatura, realizando a busca de materiais teóricos nas bases de dados CINAHL, SciELO, Science Direct, SCOPUS, LILACS, PEDro, PubMed, SPORTDiscus e Web of Science, tratando-se de uma pesquisa de caráter teórico. Três artigos não especificam a modalidade em questão. No total foram encontradas 25 modalidades distribuídas em 75 ocorrências. Na categoria Futebol foi considerado futebol de campo e de salão, que apresentou a maior ocorrência com 18%, seguida de Corrida (unificando todas as ramificações da modalidade) com 16%; Atletismo 8%; Basquete, Futsal e Tênis 5% cada; Academia, Natação, Rúgbi, Surfe 4% cada; Crossfit, Ginástica Artística, Handebol, Iatismo, Karatê, Kitesurf e Parapente 3% cada; e com apenas uma citação Árbitro de Futebol, Capoeira, Ciclismo, Ginástica Aeróbica, Jiu-jitsu, Triathlon, Voleibol e Vaquejada representando 1%. Hipotetiza-se um maior número de lesões nas modalidades corrida e futebol devido a crescente procura por essas modalidades nos últimos anos. Segundo Carlassara, Parolini e Junior (2016), o forte crescimento da prática da corrida de rua se deu por uma maior abertura de públicos amadores, que veem a corrida como uma forma de entretenimento e prática de atividade física, desvinculando a adesão principal de atletas e performistas. De acordo com a Federação Paulista de Atletismo (FPA) no período de 2004 a 2014 ocorreu um aumento de 450% dos participantes dos eventos de corrida de rua. 8% dos artigos não especificaram o tipo de lesão. Foram encontrados no total 131 lesões, das quais 44% foram ocorreram nos Membros Inferiores, 30% nos Membros Superiores, 10% na Cabeça e 8% no Tronco. A maior incidência de lesões nos membros inferiores, pode ocorrer devido ao grande aumento da prática de esportes que exigem uma demanda maior

desse agrupamento muscular, como por exemplo o futebol. No total foram encontrados 15 aspectos psicológicos associadas as lesões, sendo mais evidenciado o estresse com 53%, em seguida exaustão emocional com 13%, Fatores Psicossociais e Personalidade com 7%. Segundo Weinberg e Goul (2017) o estresse é definido como uma série de consequências altamente relevantes quando o indivíduo é exposto a um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas levando a insatisfação pessoal por não lidar com as mesmas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática lesões é de interesse de 11 áreas profissionais, sendo os fisioterapeutas e profissionais de educação física, os que mais produzem materiais sobre a temática, sendo essas publicações vinculadas a pesquisa aplicada. O maior índice de lesões foi mencionado nos membros inferiores, podendo estar associado a modalidade futebol que foi a mais estudada pelos pesquisadores. O fator psicológico mais mencionado, foi o estresse, associado também a modalidade futebol, pelo fato de ser uma modalidade muito procura para a pratica como saúde ou esportiva. Essa pesquisa apresenta limitações quanto ao tempo estabelecido para busca de materiais como também o idioma português, assim sugere-se que as novas pesquisas ampliem os critérios de inclusão, como também o número de bases de dados.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. São Paulo, p. 54, 58.

CASPERSEN, Carl J. et al. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**. March-April 1985, Vol. 100, n. 2, p. 126-131.

DEMO, Pedro. Pesquisa e construção do conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1994.

Federação Paulista de Atletismo. Virtual visit. Disponível em: www.atletismofpa.org.br. Acesso em: 06 fev. 2019.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de Pesquisa**. 1. ed. Rio Grande do Sul: UFRGS, 2009.

MEDEIROS, Clarice. LESÃO E DOR NO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: O DESAFIO DO TRABALHO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE. **Psic. Rev. São Paulo**. Vol. 25, Nº2, 355-370, 2016.

SANTA-CLARA, Helena. Et al. Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco. **Fatores de Risco**. Lisboa, v.? p. 28-35 Jan-Mar 2015.

SILVA, Juliana Cristina; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; BRAGANÇA, Jaime Roberto; MAGNANI, Aline Iris Gil Parra; POLITO, Luis Felipe Tubagi; ZANETTI, Marcelo Callegari. **IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS DAS LESÕES EM ATLETAS DE JUDÔ PARALÍMPICO COM DEFICIÊNCIA VISUAL**. Psicologia em Estudo, Vol. 20, Nº 3, julho/setembro, 2015, pp. 399-409.

WALKER, Brad. **Lesões no Esporte: uma Abordagem Anatômica**. 1. ed. Barueri: Manole, 2011.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. São Paulo: Editora do ArtMed, 2017.