

FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO APÓS A OCORRÊNCIA DE LESÃO NA PRÁTICA DO SKATE

Thais Couto Silva¹, Fernando Arantes Grangé¹, Clévia Fernanda Sies Barboza^{1, x}
(¹UNIFASE, Av. Barão do Rio Branco, 1003, Centro, Petrópolis, Rio de Janeiro, 25680120, Brasil; ^xAutor de correspondência: clevia.barboza@prof.unifase-rj.edu.br)

O esporte skate tem suas origens na década de 1950, na Califórnia, surgiu em grupos de surfistas que queriam praticar o surf em dias sem ondas. Eles resolveram então adicionar eixos em suas pranchas e imitar as manobras que realizavam no mar. Visto que o skate vem ganhando notoriedade entre os esportes de aventuras, tendo uma maior procura por atletas de alto rendimento e até mesmo por atletas amadores, o que torna este tema relevante. Outro ponto focal é que tal modalidade desde 2020 faz parte do rol dos esportes olímpicos. Este trabalho tem como objetivo, discutir quais aspectos psicológicos podem impactar na recuperação de um atleta de skate que passa pelo processo de reabilitação, tanto física, quanto mental, após uma lesão. Trata-se de uma revisão bibliográfica, que busca fundamentação teórica para um assunto socialmente relevante (SOUSA et al, 2021). A coleta de dados ocorreu de fevereiro a março de 2024, tendo como critérios de inclusão artigos completos, gratuitos e disponíveis na íntegra, publicados entre os anos de 2010 e 2024, nos idiomas português e inglês. A busca foi realizada na base de dados da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Google Acadêmico através dos Descritores em Ciências e Saúde, “psicologia do esporte”, “skate”, “lesões”. No contexto de ser considerado um esporte “radical”, existe um alto grau de risco físico, devido a quantidade de movimentos não naturais e ao ambiente em que é praticado, acarretando assim possíveis lesões aos praticantes. Uma das mais importantes funções dos profissionais da psicologia do esporte é ajudar os atletas no processo de reabilitação de lesões. Walker (2011) revela que: “Lesão pode ser definida 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”. Dito isto, frente uma lesão, as principais reações emocionais que um atleta pode apresentar são: tristeza, raiva, ansiedade, frustração, irritação, distúrbios de sono, falta de motivação, mudança no apetite e isolamento. Vale ressaltar, que cada atleta possui sua própria história de vida, sua subjetividade e, portanto, reage de maneira única e exclusiva a sua vivência. Embora o retorno ao treinamento seja um momento de alegria, é um momento muito delicado. Em geral, segundo Nunes et al. (2010), o rendimento do atleta decai em relação ao apresentado antes de se lesionar. Além de ter que lidar com a frustração de seu baixo desempenho, o atleta enfrenta ainda estressores como suas expectativas de reconquistar sua posição na equipe, as demandas de treinamento, recuperação completa da lesão e o medo de lesionar-se novamente. Estudos vem demonstrando que cabe ao psicólogo levantar, identificar e elaborar planos de tratamento para que estes aspectos psicológicos não sejam um impedimento para quaisquer tipos de atletas de skate, facilitando assim, sua reabilitação e um retorno saudável à prática do esporte.

Palavras-chave: Lesão; skate; psicologia do esporte

REFERÊNCIAS

NUNES, C. R. de O. et al. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Rev. bras. psicol. esporte**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 130-146, jun. 2010.



PUTUKIAN, M. **The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health.** British Journal of Sports Medicine, v. 50, p. 145-148, 2016.

RUBIO, K.; LIMA, L. T.; COSTA, M. R. L. **Quando a dor não faz parte do uniforme: os necessários cuidados com atletas e cuidadores no processo de reabilitação.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 8, n. 2, p. 30-41, 2018 Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v8i2.9531>. Acesso em: 19 mar. 2024.

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