



Faculdade  
**SANT'ANA**

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DA RECUPERAÇÃO DE UM ATLETA AFASTADO:  
ESTUDO DE CASO**

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE RECOVERY OF AN ATHLETE ON LEAVE:  
CASE STUDY**

Mateus Barbosa Clemente<sup>1</sup>

Marcos Vinícius Barszcz<sup>2</sup>

Data de protocolo: 08/11/2021

Data de aprovação: 22/11/2021

**Resumo:** Não raro, atletas profissionais acabam afastados de sua prática desportiva em razão de aspectos relacionados à saúde. Nesse contexto, destaca-se o interesse em investigar de modo empírico aspectos psicológicos relacionados a tal fato, com suporte na psicologia do esporte. Assim, o objetivo geral deste estudo foi analisar aspectos psicológicos do afastamento de uma atleta profissional por motivo de saúde. Este estudo, de caráter exploratório, configurou-se como um estudo de caso. Analisou-se, por meio de entrevista com o atleta e questionário com familiar próximo, a influência de elementos sociais, comportamentais e psicológicos associados a uma experiência de afastamento. Os resultados apontam para a coexistência de fatores adversos e fatores psicossociais de apoio e enfrentamento.

**Palavras-chave:** psicologia do esporte; atleta; recuperação.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Psicologia. e-mail: mateusbpaka@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor Ms. Em Ciências Sociais Aplicadas. e-mail: marcosviniciuspsicologo@yahoo.com.br

**Abstract:** It is not uncommon for professional athletes to end up being excluded from their sporting activities due to health-related aspects. In this context, there is an interest in empirically investigating psychological aspects related to this fact, supported by sport psychology. Thus, the general objective of this study was to analyze the psychological aspects of the absence of a professional athlete for health reasons. This exploratory study was configured as a case study. The influence of social, behavioral and psychological elements associated with a withdrawal experience was analyzed through an interview with the athlete and a questionnaire with a close family member. The results point to the coexistence of adverse factors and psychosocial support and coping factors.

**Keywords:** sport psychology; athlete; recovery.

## 1 INTRODUÇÃO

Um atleta de alto rendimento está acostumado a sofrer lesões (graves ou não), e a ver companheiros se machucando durante jogos e treinos. Contudo, está desacostumado a ser afastado por estar doente, exigindo de si um longo trabalho de recuperação, para que seja seguro voltar às atividades normais. Katia Rubio (2004) define esporte de rendimento como uma prática que supera a margem de atividade de tempo livre ou amadora, na qual não é necessariamente remunerada.

O esporte de rendimento abordado nesta pesquisa é o futebol. Neste contexto, dentre as lesões mais comuns que atingem os jogadores profissionais deste esporte, tem-se: estiramento muscular da coxa, ruptura de ligamento de joelho e torção muscular do tornozelo (Simionato, 2014). Ainda no tocante às lesões, o tempo de afastamento e de recuperação varia de atleta para atleta, assim como a gravidade das lesões sofridas por este, podendo variar de dias a meses.

Durante este estudo, almeja-se entender como se deu a volta aos treinos e, depois de um tempo, o retorno aos jogos. Além disso, pretende-se entender aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais vividos pelo esportista. Para acrescentar aos dados, obter a perspectiva de um informante externo. Nesta pesquisa, a perspectiva teórica de análise se dá na psicologia do esporte.

Todo atleta de rendimento necessita trabalhar seu emocional para melhor lidar com as vitórias e derrotas, concentração, treinamento e campeonatos. Seja este esporte individual ou em grupo, com ou sem contato. No entanto, esportes com

contato envolvem um risco maior de lesão (além do risco de se machucar sozinho, pode ser ferido por um outro atleta, por exemplo) e outros problemas. Ademais, manter a saúde física e mental é essencial para obter o máximo desempenho.

Tendo em vista este cenário, o atleta pode acabar afastado por uma série de situações. Levantando, assim, a dúvida sobre os aspectos psicológicos inerentes a esta situação: ansiedade, depressão, estresse, dificuldade de concentração, dentre outros. Neste contexto, a psicologia do esporte entra como uma especialidade voltada a trabalhar estas e outras questões.

A psicologia do esporte e do exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação destes conhecimentos (Samulski, 2009, p. 3). Estabelece, assim, uma relação interdisciplinar com diversas disciplinas científicas, pelo fato de ser um componente integrado à ciência do esporte. São elas: medicina do esporte, sociologia do esporte, teorias do treinamento e aprendizagem motora.

Diante do exposto, têm-se por objetivo geral analisar aspectos psicológicos do afastamento de uma atleta profissional por motivo de saúde. Como objetivos específicos, coletar dados empíricos junto de um atleta que tenha vivenciado tal experiência; investigar aspectos cognitivos, psicosociais, afetivos tanto do afastamento, quanto aspectos relacionados ao retorno; coletar dados de um informante externo para corroborar junto aos dados de pesquisa; e analisar quantitativamente os conteúdos discutindo-os à luz da psicologia do esporte.

Ainda que breve, este estudo exploratório e qualitativo foi realizado junto a um atleta profissional – futebolista - afastado por motivo de saúde e um familiar próximo – no caso, sua esposa. Para tanto, foi realizada uma entrevista semiestruturada com o atleta e um questionário com perguntas abertas para seu familiar, incluída na pesquisa, para fornecer uma perspectiva diferente da mesma situação. Para Triviños (1987, p. 146), a entrevista semiestruturada tem como característica questionamentos básicos que são apoiados em teorias e hipóteses que se relacionam ao tema da pesquisa.

A Psicologia dentro do contexto esportivo é uma área em avanço. Pois é uma área relativamente recente, com poucos estudos publicados, em cenário nacional e internacional. Segundo o CRP-SP (Conselho Regional de Psicologia de São Paulo), a psicologia do Esporte foi reconhecida pela APA (American Psychology Association) no ano de 1986. No Brasil, à época da instituição deste título de especialista em psicologia, ela foi regulamentada como especialidade (CRP-SP, s/d). E ainda, somando isto aos poucos trabalhos relacionados ao afastamento de atleta

por motivos de doenças no campo da psicologia, e não de lesões, permitem a confecção de importantes pesquisas, as quais podem fazer diferença no futuro, tornando-se referência para pesquisadores.

Tais trabalhos irão acrescentar material para os profissionais da psicologia e treinadores, além de benefícios a quem receber o suporte, (como no exemplo deste trabalho, um atleta de alto rendimento). Além destes pontos, é a oportunidade de se dar voz ao atleta em um contexto acadêmico, sobre como é estar afastado do de sua área de atuação.

Durante este estudo, almeja-se entender como se deu a volta aos treinos e, depois de um tempo, o retorno aos jogos. Além disso, pretende-se entender aspectos cognitivos, afetivos e comportamentais vividos pelo esportista. Já os objetivos específicos, compreendem: determinar o grau de interferência dos efeitos observados pelo atleta diante do problema de saúde em relação à sua performance dentro e fora dos gramados; determinar por meio de entrevistas a percepção do atleta e seus familiares sobre a recuperação e efeitos; apontar com base em entrevistas as situações vividas durante a recuperação pós-internação; conhecer os efeitos identificados pelo afastamento de suas atividades por tempo indeterminado, pela visão do atleta e da base teórica.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Psicologia do esporte: aspectos históricos, conceituais e práticos**

A psicologia é uma disciplina historicamente associada ao campo da clínica, isto é, da intervenção junto a pacientes com quadros de sofrimento e/ou transtorno mental. Todavia, ao longo de sua trajetória, a ciência psicológica se desdobrou em variados campos de investigação e intervenção – e dentre eles, é de particular interesse aqui a psicologia do esporte. O esporte pode ser definido como:

[...] uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos (BARBANTI, 2012, p. 57)

A psicologia do esporte, de modo geral, é um campo de atuação do psicólogo, que possibilita uma amplitude de ações. Mas antes, é importante conhecer um pouco de sua trajetória histórica. Dentre elas, pode: realizar trabalhos individuais e em grupo, trabalho com treinadores e juízes. Dentre os temas, pode-se incluir:

motivação, trabalho em grupo, recuperação de atleta afastado, estresse, dentre outros. Quando um atleta que enfrenta um problema grave de saúde precisa de um longo período de recuperação, é possível estudar como esta realidade pode afetar alguém deste meio.

No fim do século XIX, haviam estudos e pesquisas relativas a questões psicofisiológicas no esporte. Na década de 1920, surgem os primeiros laboratórios e institutos de psicologia do esporte: na antiga União Soviética, Estados Unidos, Japão e Alemanha. No ano de 1965, foi fundada em Roma a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte. O desenvolvimento da psicologia do esporte na América Latina se iniciou na década de 1970. Em 1979, foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreação (WEINBERG; GOULD, 2017).

A história da psicologia do esporte divide-se em seis períodos. No primeiro período (1893-1920), a Psicologia do Esporte iniciou com Normal Triplett da Indiana University e entusiasta de ciclismo. Ele desejava entender por qual motivo os ciclistas às vezes pedalavam mais rápido quando corriam em grupos ou em pares, do que quando pedalavam sozinhos. Outro pioneiro mais antigo foi E. W. Scripture, psicólogo de Yale. Ele se interessava em uma abordagem que se baseava em dados mais científicos para o estudo da psicologia. Scripture via o esporte como uma forma excelente de mostrar o valor dessa “nova” psicologia científica. Realizou estudos com seus alunos realizando estudos laboratoriais dos músculos dos esgrimistas e corredores, juntamente com a transferência de treinamento físico (WEINBERG; GOULD, 2017).

O segundo período (1921-1938) é caracterizado como o período de desenvolvimento de laboratórios de psicologia do esporte na Alemanha, Rússia, Japão e Estados Unidos, além do aumento dos testes psicológicos. Coleman Griffith foi o primeiro norte-americano a dedicar uma grande parte de seu tempo à psicologia do esporte. Hoje, é considerado o Pai da psicologia do esporte americana. Foi um dos responsáveis pela formação de uma das primeiras escolas de técnicos além de autor de livros clássicos, dentre outros trabalhos. Neste período, os psicólogos começaram a realizar testes com os atletas levantando dados sobre dados como: tempo de reação, concentração, personalidade e agressão (WEINBERG; GOULD, 2017).

Durante o terceiro período (1939-1965), Franklin Henry, membro da University of California, foi o principal responsável pelo desenvolvimento científico da área. Realizou um profundo estudo dos aspectos psicológicos de habilidades esportivas e

motoras e também, realizou treinamentos a professores de educação física. Outros pesquisadores deste períodos foram: Warren Johnson, Arthur Slatter-Hammel. Dorothy Hazeltine Yates e David Tracy (WEINBERG; GOULD, 2017)

Dentre os anos de 1966-1977, ocorria o quarto período. Na década de 1960, a educação física se torna uma matéria acadêmica, conhecida hoje como cinesiologia. Especialistas da área de aprendizagem motora neste período buscavam entender como indivíduos adquirem habilidades motoras. Já a psicologia do esporte, estava preocupada em entender como os fatores psicológicos influenciavam o desempenho de habilidades esportivas e motoras, bem como a realização de atividades físicas influenciavam o desenvolvimento psicológico. Começa então, o trabalho da psicologia com atletas e times. Bruce Ogilvie foi um dos primeiros profissionais a realizar tal trabalho. Costumeiramente, é chamado de Pai da psicologia do esporte aplicada na América do Norte (WEINBERG; GOULD, 2017).

O quinto período ocorreu entre 1978 a 2000. Tal período foi de grande expansão da psicologia do esporte e do exercício. Tornou-se um campo mais respeitado pelo público. Mais e melhores pesquisas puderam ser realizadas neste período. Dorothy Harrus, professora da Pensylvania University teve um papel importante na causa das mulheres dentro da Psicologia do Esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

O próximo e último período, que se sucedeu do ano de 2001 até o presente momento. No atual momento, a psicologia do esporte é um campo com um futuro promissor, com muitos trabalhos e pesquisas a serem realizadas. Há programas fortes de pesquisa, dentro e fora dos ambientes universitários (WEINBERG; GOULD, 2017). É importante visualizar que com campo da psicologia aplicada ao esporte e exercício vai além do futebol. Engloba esportes de equipe e individuais, com ou sem contato.

### **3. METODOLOGIA**

O presente projeto caracterizou-se primeiramente como um estudo de campo. Sobre estudo de campo, (Gil, 2002): [...] procura muito mais o aprofundamento das questões propostas do que a distribuição das características da população segundo determinadas variáveis. Caracterizou-se também, como um estudo de caso. De acordo com (YIN, 2001): “ [...] é uma investigação empírica que investiga um

fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto de vida real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto não estão claramente definidos.”

Para investigar o assunto, pretendeu-se realizar uma investigação direta por meio de entrevista semi-estruturada com o atleta que vivenciou o afastamento por motivo de saúde e ainda, e um questionário com perguntas abertas aplicado com um familiar (informante externo). Assim houve o interesse em identificar reações, aspectos psicológicos, psicosociais e afetivos que não seriam possíveis apenas pela observação para que possamos identificar reações e aspectos, os quais não seriam possíveis apenas pela observação.

Encaixa-se em pesquisa exploratória pois, esta é ideal para quando se é abordado um tema pouco explorado, dificultando a formulação de hipóteses precisas. Esta é a forma menos estruturada, possibilitando ao entrevistado ter maior liberdade ao responder as perguntas, facilitando a coleta de dados (Além disso, possibilita o reconhecimento de algumas características da personalidade do entrevistado, sendo ideal também para pesquisas onde envolve investigação de algum problema psicológico (GIL, 2002).

No caso, como o emocional do entrevistado foi afetado, além de seu rendimento como atleta de alto rendimento. Trata-se de uma investigação de aspectos psicológicos relativos ao afastamento e ao retorno do atleta entrevistado. Os dados serão analisados com base na análise de conteúdo e expostos qualitativamente.

Por meio das entrevistas, é possível entender como esta experiência foi vivida pelo atleta e sua família, pelo fato de serem pontos de vista diferentes, sobre um mesmo acontecimento.

O primeiro contato com a vivência do atleta ocorreu informalmente, antes do interesse na pesquisa, através do time de futebol da cidade. É um time de porte médio, que desde 2019, está se mantendo na Série B do campeonato Brasileiro. Este contato se deu mais especificamente junto ao pesquisador quando o atleta teve um problema de saúde e precisou ser totalmente afastado de práticas esportivas. Nesse contato informal, que ocorreu devido à proximidade pessoal do pesquisador com o clube, percebeu-se que não havia um profissional da psicologia no time, bem como se encontrou um corpo limitado de trabalhos acadêmicos relacionados à sua situação. Assim, surgiu a ideia para a pesquisa – investigar qualitativamente a vivência subjetiva de um atleta afastado por motivo de saúde.

A proposta deste projeto foi realizar uma entrevista<sup>3</sup> com o atleta e um familiar que tenha vivido com proximidade o contexto do afastamento e recuperação, para ver pela visão de cada um, a sua vivência nesta situação.

A realização da entrevista com o atleta se deu via ligação de Google Meet, onde ele se encontrava fora de casa, pois estava em concentração com o time em um hotel para uma importante partida para o campeonato. Já no caso de seu familiar, não foi possível realizar uma entrevista da mesma forma, devido a desencontros de horários. Para resolver a questão, enviei as perguntas para o familiar, para que respondesse através de texto, e reenviasse com suas respostas. Caso tais entrevistas ocorressem presencialmente por eventual preferência dos sujeitos de pesquisa, todos os protocolos de biossegurança seriam assegurados. O áudio e vídeo da entrevista realizada por ligação não foram gravados.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da entrevista com o atleta e do questionário com a familiar, foi realizada uma análise de conteúdo a partir da qual foram categorizadas informações que sintetizam os elementos das respostas coletadas. A primeira questão investigou como e por que se deu o afastamento do atleta entrevistado, isto é, que condições lhe ocorreram que impuseram tal necessidade. Neste caso específico, o afastamento de seu em razão de uma embolia pulmonar – nas palavras do atleta, que “o pulmão “infarta” ao para de receber oxigênio” (sic). É importante, para fins de contextualização do leitor, caracterizar brevemente tal condição. A Diretriz de Embolia Pulmonar aponta:

A embolia pulmonar (EP) ocorre como consequência de um trombo, formado no sistema venoso profundo, que se desprende e, atravessando as cavidades direitas do coração, obstrui a artéria pulmonar ou um de seus ramos, daí o termo adotado por muitos grupos de doença venosa tromboembólica. No ocidente, sua incidência na população geral é estimada em 5/10.000 pacientes, com mortalidade quatro vezes maior quando o tratamento não é instituído. Não se trata de doença que aparece apenas no consultório do cardiologista ou nas salas de emergência, mas, sim, de uma enfermidade que surge como condição primária ou como complicação, em qualquer área da medicina. (VOLSCHAN, 2004, p. 2)

Segundo informações trazidas pelo atleta, teria sido uma complicação de alguma lesão que ele sofreu no passado, sem saber precisar. Já a embolia, segundo a familiar entrevistada, aproximadamente em meados de julho de 2019. O coágulo

---

<sup>3</sup> A entrevista com seres humanos foi aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade Sant'Ana, número de protocolo: 4.978.964

foi formado e viajou pela corrente sanguínea até o pulmão, onde se rompeu. À época, seu médico não sabia dizer qual foi e nem a gravidade da lesão que causou o coágulo, mas era a tese mais provável.

Dentre as causas da embolia, segundo Volschan et al (2004), pode-se incluir idade superior a quarenta anos, insuficiência cardíaca, obesidade, veias varicosas, doença pulmonar obstrutiva crônica, entre outras. Chama a atenção que o atleta não apresentava nenhuma de tais condições, reforçando a tese que seria consequência de lesão. Ao total, o atleta ficou seis meses afastado do esporte, participante apenas de atividades individuais voltada a treinos de recuperação.

Na sequência, a próxima questão voltou-se aos efeitos físicos e sobretudo psicológicos da embolia seguida de afastamento. Os elementos relatados foram os seguintes: se sentiu psicologicamente afetado por não poder jogar; por precisar de medicamento; e por questão relativas a mudança indesejável de peso bem como perda de condicionamento físico e qualidade técnica. Para ele, foi uma situação intensa ver-se na necessidade de tomar anticoagulantes. Nesse caso, o atleta apresentou excelente adesão terapêutica.

É possível definir adesão como: “Capacidade de um indivíduo de se conformar a um regime de tratamento, especialmente um regime envolvendo tratamento com medicamentos, conforme indicado por um profissional de saúde.” (APA, 2010. P. 36). A adesão de um paciente para com seu tratamento é essencial para o sucesso. Um paciente que reluta, pode não seguir as orientações médicas, bem como deixar de tomar suas medicações de forma correta. Levando o mesmo a correr um sério risco de complicações graves.

Para uma pessoa que acostumada com uma rotina agitada de treinos, jogos e viagens, o afastamento além do impacto físico, há o impacto emocional. No caso do atleta, afirmou durante a entrevista, que precisou fazer uso de medicamentos para controlar sua ansiedade durante um período. Quanto ao impacto físico, perdeu peso enquanto esteve internado durante uma semana.

Em seguida, após ser questionado sobre seu tratamento, relata que se deu através de medicamento anticoagulante para afinar o sangue e desobstruir onde não passava o sangue, pelo período de seis meses. Por isso ficou afastado, não poderia correr o risco de se ferir ou se cortar. Pelo risco de não conseguir controlar sangramento e ocorrer sangramentos internos. “Através de medicamento

anticoagulante para afinar o sangue e desobstruir onde não passava o sangue, pelo período de seis meses” (ATLETA ENTREVISTADO, 2021<sup>4</sup>)

Após receber autorização para treinar (duas semanas), conta sobre sua recuperação física. Como o evento se deu em fim de ano, o esportista acabou ficando pouco tempo fora dos gramados naquela temporada. Enquanto seus colegas estavam descansando, em férias, o esportista relata que realizou treinamentos para recuperar sua forma física e recuperar o peso perdido naquele período de afastamento. Assim que foi liberado, retornou aos treinos com seus companheiros, para se preparar ao jogo de reestreia. “Como se deu no fim do ano, o time pegou férias. Porém, não tirei férias, mantive o meu treinamento para a pré-temporada do ano seguinte, para poder entrar em campo”. (ATLETA ENTREVISTADO , 2021)

Como se deu no fim do ano, o time pegou férias. Porém, não utilizou o tempo de férias, manteve seu treinamento para a pré-temporada do ano seguinte, para poder entrar em campo com seus companheiros de equipe. Sobre seu cuidado quanto à parte psicológica durante o afastamento: Aqui você já trouxe um autor, mas falou pouco de como ele se sentiu psicologicamente: traga mais da fala dele sobre isso e daí jogue essa boa citação aqui

Um atleta afastado por estar lesionado, pode se sentir inválido, inútil. Este pensamento pode vir de sua própria visão, ou por influência de seus colegas de equipe, seu treinador. Se por algum acaso o atleta vier a jogar lesionado, pode piorar em muito, sua situação. (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 428)

Não é o caso deste atleta. Recebeu apoio em seu ambiente de trabalho. Não foi colocado de lado por ninguém. Segundo seu relato, pôde auxiliar seu clube de outras formas, pelo fato de não poder estar em campo.

Tive apoio do clube através da diretoria e treinador. Possibilitavam que estivesse entre seus colegas de time para ajudar a manter sua saúde mental. Acabou ajudando muito, além do apoio familiar. Além de me apegar muito à minha fé, entender que era um momento de reflexão, uma busca maior espiritualmente falando. Eu era chamado para as concentrações, analisava adversários e os treinos e jogos dos meus companheiros. Não me deixaram em nenhum momento. (ATLETA ENTREVISTADO, 2021)

Segundo o esportista, pôde visitar o campo, assistir aos treinos, continuar em seu ambiente de trabalho, mesmo que não jogando. Então, não ficou completamente

---

<sup>4</sup> Relato cedido ao entrevistador pelo esportista no dia 25/09/2021

afastado daquilo que já estava acostumado. É visível que este apoio causou um grande impacto positivo na sua recuperação. Caso fosse colocado de lado, a situação poderia ter sido muito diferente. Além do apoio dos companheiros de equipe, recebeu apoio de sua família, ajudando-o muito na sua completa recuperação. Sobre suporte social, Nunes (2010, p.8) afirma:

Aparentemente, a estratégia mais eficaz de suporte social durante a fase de retorno às atividades esportivas é a demonstração, por parte da equipe, dos familiares e dos amigos, de que o alto desempenho não é esperado ou exigido do atleta neste período. Da mesma forma que qualquer avanço que houver neste retorno é reconhecido e apoiado, uma vez que ele esteja se envolvendo adequadamente nos treinamentos e no próprio processo de recuperação. (NUNES et. al 2010, p. 8)

Ao ser perguntado sobre sentir medo de uma nova ocorrência, o esportista relata que risco que tinha de acontecer isso era muito pequena, pois acontece com pessoas sedentárias, viciadas, idosas, em geral. Apesar da porcentagem mínima, pode acontecer com qualquer um. Com isso, seu nível de medo é baixo. Porém, passou a ter mais receio de ter lesões como por exemplo o joelho. Mas é um risco que estão acostumados, por conta dos riscos da profissão.

Em seguida, pergunta-se ao atleta, se afeta de uma maneira diferente estar afastado por uma doença ou por uma lesão. O que diferencia dos casos em geral de afastamento do atleta, é o fato de além do medo de interromper a carreira, o medo da morte. O problema não era “físico” como um joelho ferido. que atrapalharia de fazer uma atividade. Em tese poderia, mas haveria o risco de algo pior acontecer. “As duas afetam o atleta igualmente, talvez muda a gravidade.” (ATLETA ENTREVISTADO, 2021).

Ao ser questionado sobre uma possível experiência em seu passado com psicologia dentro do contexto esportivo e como se deu o trabalho, relata que houve experiência, inclusive no clube onde atua no momento. Relata que semanalmente há uma palestra com um psicólogo do clube, que ajuda muito. Geralmente, trata de assuntos que estão ocorrendo no momento, para lidar da melhor forma possível aquela situação. Exemplificou o jogo que ocorreria naquela semana, contra um grande clube da região. O psicólogo realizou uma fala, onde trabalhava o fortalecimento do emocional para o jogo.

Ao ser questionado sobre seus pensamentos sobre sua carreira e futuro enquanto estava afastado, relatou que Diversos são os tipos de medo que passam pela cabeça de um atleta que está nessa situação. O primeiro relatado, foi o medo de não sobreviver, quando o fato ocorreu. Quando tudo se estabilizou, este medo foi

substituído pelo medo de precisar interromper a carreira, tudo dependia do resultado de um exame. Após essa possibilidade ter sido negada, surgiu a vontade de querer fazer, e não poder. No caso, querer se exercitar e não poder, para não colocar sua saúde em perigo. Após o tempo de afastamento e recuperação, todos esses sentimentos foram substituídos pelo sentimento de vitória.

O medo é considerado uma emoção-choque a uma determinada situação que possa colocar a segurança, saúde ou a vida da pessoa em perigo. (Santos, 2003, p.2). Logo após o medo da morte ser superado, o medo de ser necessário interromper a carreira surge, segundo o relato. Um exame realizado teve o resultado esperado, indicando a não necessidade de interromper a carreira.

Durante a recuperação, surge a sensação de querer fazer e não poder. Aparentemente estar bem, mas não poder praticar o esporte que pratica, e nem uma outra forma de exercício físico (durante um tempo) por conta dos riscos de complicações. Então,

O próximo relato do atleta, foi sobre o apoio que ele recebeu da torcida, durante o afastamento e sua recuperação. Conta que recebeu apoio desde o início, e tal apoio foi essencial para sua recuperação, pois ele precisava de tal apoio. A motivação para manter seu tratamento teve importante influência da torcida.

A torcida deu um apoio sensacional na época. Todo comentário com seu nome é sempre positivo e naquele momento, precisava de apoio geral. Acredita que também não estivesse em um bom momento, continuariam dando um apoio, sendo muito grato por este apoio recebido na época (ATLETA ENTREVISTADO, 2021).

Quando questionado se chegou a pensar em deixar a carreira, contou que chegou a pensar em precisar deixar a carreira, antes de receber um dos exames que poderia mandá-lo se afastar do trabalho. Era um momento de incerteza. O resultado foi positivo pra manter a carreira, e decidiu permanecer trabalhando. Em seguida, foi perguntado sobre as atividades que realizou durante seu afastamento, para tomar seu tempo. O entrevistado relata que tentava ajudar o treinador assistindo os jogos, observando os adversários. Na concentração em casa, sempre que pdoeria, ia apoiar o time. Em alguns jogos fora de casa viajou com o grupo. Foi um momento difícil e foi um grande apoio do time para a recuperação. Não poderia ajudar dentro de campo, mas ajudava fora de campo. Estava fazendo faculdade à distância, mas como a cabeça não estava boa, paralisou os estudos.

Em seguida, realizou-se a entrevista com o familiar do esportista, através de um questionário. O familiar entrevistado, é a esposa do esportista. Relata que, em

um primeiro momento, ficou muito assustada quando recebeu a notícia do que havia ocorrido com seu companheiro.

Relata que primeiramente, ficaram muito preocupados com a recuperação dele após o ocorrido. Dando amor, carinho e todo o cuidado que ele precisava naquele momento.

“Só queríamos que ele ficasse bom logo, não importando quando ele voltaria ou não a jogar. Estava na mão de Deus. E Deus quis que ele voltasse a jogar mesmo que, a princípio, algumas pessoas achassem que não voltaria.” (FAMILIAR ENTREVISTADO, 2021)<sup>5</sup>

Tanto a esposa quanto o esportista, possuem uma grande fé em Deus, e a praticam. Um dos lugares onde as pessoas buscam socorro, é na fé. “A religião e a espiritualidade recentemente têm recebido atenção especial frente aos fatores psicossociais que podem influenciar os resultados da saúde física” (Teixeira. Lefèvre. 2008, p. 2)

Em relação ao apoio da família neste período, acredita que foi o forte elo para a recuperação. Pois, acredita que são muito unidos. Isto volta ao conceito de apoio. Para finalizar a entrevista com a esposa, foi questionado para ela o que é mais desafiador para a família: vê-lo afastado por um problema de saúde que não conseguem identificar, ou vê-lo seriamente lesionado. Para ela, acredita que vê-lo seriamente lesionado. Também foi relatado pela familiar entrevistada, o sentimento de medo e incerteza sobre o que viria a ocorrer. A fé exerceu um importante trabalho tanto para o atleta quanto para seus familiares.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De modo geral, o esportista profissional está sujeito ao afastamento da sua prática desportiva em razão de agravos que o limitem. Esses agravos podem ser de saúde mental ou de saúde física de modo que exigem uma atenção a partir de várias perspectivas. O objetivo deste texto foi investigar aspectos psicológicos relacionados ao afastamento de um atleta. Neste caso, um atleta jogador de futebol através de uma pesquisa exploratória, foram coletados dados junto dele e de uma familiar. No caso a esposa pode-se perceber que por um lado o principal aspecto psicológico inicialmente foi o medo. Medo que não retornasse mais, medo de morrer, medo de perder a carreira. Alguns fatores de risco não foram verificados neste caso, em função de importantes fatores psicossociais de apoio como: o apoio da torcida, o

---

<sup>5</sup> Relato cedido ao entrevistador pela esposa no dia 03/10/21

fato da existência de um trabalho de psicologia do esporte dentro do clube que envolvia essa psicoeducação, o fato do clube continuar envolvendo ele em outras atividades fazendo com que ele continuasse se sentisse parte, contribuindo para minimizar os seus receios e também acentuar as características desejáveis para a sua recuperação. Assim, percebemos a importância do trabalho da psicologia envolvida com o esporte. Os aspectos relacionados à lesão envolvem uma dupla dimensão como fatores de risco e fatores psicossociais importantes de apoio. Revelando a necessidade de novos estudos nesta área, visto que a leitura ainda se encontra insipiente.

Esportes de contato possuem uma maior probabilidade de ocorrência de afastamento por lesões. Dando um espaço muito produtivo para diversas profissões da área da saúde, além da psicologia para realizarem trabalhos e pesquisas com atletas, buscando entender melhor como e porque as lesões ocorrem.

O afastamento por uma lesão como um rompimento de ligamento é usual para um esportista da categoria do atleta entrevistado nesta pesquisa. Porém, o caso foi diferente. O fator que afastou do trabalho por um período este atleta, foi uma doença. Doença esta, com fatores de risco completamente fora da realidade do entrevistado.

Como objetivo, esta pesquisa desejava investigar como se deu o afastamento dos gramados deste atleta, e como se sucedeu a recuperação física e principalmente psicológica deste atleta no período de afastamento e retorno aos gramados. Através de entrevista com o esportista e um ente próximo (no caso sua esposa), para possuir duas visões diferentes, de uma mesma situação.

Como problema de pesquisa, buscou-se investigar como um afastamento por problema de saúde afeta o emocional e/ou rendimento de um atleta. Dentre os efeitos observados é possível observar que houve momentos de ansiedade, levando em consideração que durante a entrevista com o esportista, ele relata uso de medicamentos para controle de sua ansiedade. Bem como, foi observado

O esportista vivenciou uma situação onde ele ficou totalmente afastado de seu cotidiano, por conta de uma doença, um evento totalmente inesperado. Fica visível que o apoio de seus companheiros de time fez uma grande diferença para o atleta durante o período em que esteve afastado, assim como no processo de recuperação e retorno aos gramados. Além dos efeitos psicológicos, houve a perda de peso e ritmo de jogo e os efeitos causados na família, pelo fato de gerar uma grande preocupação para a família quanto à sua realidade naquele momento.

Porém, cabe refletir sobre a eventual presença de um profissional da psicologia dentro do contexto esportivo, isto é, traria uma visão diferente dos acontecimentos e teria a experiência e conhecimento necessários, para lidar com a situação da melhor forma possível, para que a saúde mental do atleta não se desgaste. Mas pelo contrário, seja fortalecida, enquanto ele transpassa por um momento de afastamento total do trabalho. A psicologia do esporte e do exercício ainda tem muito a crescer dentro do Brasil. Trabalhar o emocional de uma equipe fortalece para o cotidiano e também para situações inusitadas, como o relatado pelo atleta e sua esposa, neste trabalho.

Com a pesquisa foi possível observar que o atleta almejava seu retorno ao trabalho assim que possível, passou por algumas dificuldades psicológicas e ao mesmo tempo, houve um grande apoio da torcida, clube, sua família e apoio espiritual. Apesar de não ter ocorrido agravantes como desenvolvimento de depressão ou transtorno grave de ansiedade, o trabalho do psicólogo não é substituível.

Possibilitou também, observar a importância da psicologia neste cenário, buscando observar e minimizar os aspectos de riscos, visando ao mesmo tempo fortalecer mecanismos que podem ser importantes para qualquer atleta como a sensação de utilidade e não ser afastado, mas realocado para que possa realizar alguma atividade dentro de suas possibilidades para apoiar seu time, e não sair totalmente de sua rotina e espaço, aos quais está habituado.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. O QUE É ESPORTE?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 54–58, 2012..v.11 n1. p.54-58. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833>>. Acesso em: 8 nov. 2021.

Um dia na vida: Conquistas e desafios da Psicologia do Esporte. **Conselho Regional de Psicologia SP**. Jornal Psi. Disponível em: <[www.crpsp.org.br/portal/comunicacao/jornal\\_crp/178/frames/fr\\_um-dia.aspx](http://www.crpsp.org.br/portal/comunicacao/jornal_crp/178/frames/fr_um-dia.aspx)> Acesso em: 8 nov. 2021.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **Dicionário de psicologia**. trad. Daniel Bueno et. al. Porto Alegre: Artmed, 2010. 1040 p.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

NUNES, Carlos Roberto de Oliveira 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 . Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-91452010000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452010000100009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 17 out. 2021.

SANTOS, Luciana Oliveira dos. O medo contemporâneo: abordando suas diferentes dimensões. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília , v. 23, n. 2, p. 48-49, jun. 2003 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932003000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000200008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 17 out. 2021.

RUBIO, Katia. Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca a da psicologia do esporte?. **Psicol. Am. Lat.**, México , n. 1, fev. 2004. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2004000100004&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 03 nov. 2021.

TEIXEIRA, Jorge Juarez Vieira e Lefèvre, Fernando. Significado da intervenção médica e da fé religiosa para o paciente idoso com câncer. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2008, v. 13, n. 4. pp. 1247-1256. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232008000400021>>. Acesso em: 17 out. 2021.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VOLSCHAN, André et al. Diretriz de Embolia Pulmonar. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2004, v. 83, suppl 1. pp. 1-8. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0066-782X2004002000001>>. Acesso em: 17 out. 2021.

WEINBERG, Robert S. GOULD, Daniel. **Fundamentos do esporte e do exercício**. trad. Maria Cristina Gularte Monteiro. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

YIN, Robert K. **Estudo de caso**: planejamento e métodos. trad. Daniel Grassi – 2. ed. – Porto Alegre: Bookman, 2001.