

PRINCIPAIS LESÕES PSICOLÓGICAS NO ESPORTE: CONCEITO, MODELOS TEÓRICOS, FORMAS DE INTERVENÇÃO E REFLEXÕES SOBRE O MEDO E A VERGONHA

Ivan Wallan Tertuliano

Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo, São Paulo, Brasil.

Afonso Antonio Machado

Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, São Paulo, Brasil.

Resumo

O objetivo desta revisão narrativa foi abordar o conceito de lesões psicológicas no contexto do esporte, a partir de modelos teóricos e formas de intervenção; ainda, foi dado um enfoque ao medo e a vergonha. Para isso, focou-se na caracterização das lesões psicológicas no esporte, traçando paralelos entre medo e vergonha e as demais ocorrências vivenciadas pelos atletas. Assim, pode-se concluir que o medo e a vergonha são causadores de muitas dores psíquicas, merecendo cuidados e atenção por parte dos dirigentes e profissionais do esporte.

Palavras-chave: Lesões esportivas. Psicologia do Esporte. Medo. Vergonha.

MAIN PSYCHOLOGICAL INJURIES IN SPORTS: CONCEPT, THEORETICAL MODELS, FORMS OF INTERVENTION AND REFLECTIONS ON FEAR AND SHAME

Abstract

The purpose of this narrative review was to approach the concept of psychological injuries in the context of sports, theoretical models and intervention forms; still has been given a focus on fear and shame. For this, it focused on the characterization of the psychological injuries in the sport, drawing parallels between fear and shame and the other occurrences experienced by the athletes. Thus, one can conclude that fear and shame cause many psychic pains, deserving care and attention on the part of the leaders and professionals of the sport.

Keywords: Athletic injuries. Psychology of Sport. Fear. Shame.

PRINCIPALES LESIONES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE: CONCEPTO, MODELOS TEÓRICOS, FORMAS DE INTERVENCIÓN Y REFLEXIONES SOBRE EL MIEDO Y LA VERGÜENZA

Resumen

El objetivo de esta revisión narrativa fue abordar el concepto de lesiones psicológicas en el contexto del deporte, modelos teóricos y formas de intervención; se ha dado un enfoque al miedo y la vergüenza. Para ello, se enfocó, en la caracterización de las lesiones psicológicas en el deporte, trazando paralelos entre miedo y vergüenza y las demás ocurrencias vivenciadas por los atletas. Así, se puede concluir que el miedo y la vergüenza son causantes de mu-

chos dolores psíquicos, mereciendo atención y atención por parte de los dirigentes y profesionales del deporte.

Palabras clave: Lesiones deportivas. Psicología del Deporte. Miedo. Vergüenza.

Introdução

No mundo atual, o esporte é um dos maiores espetáculos possíveis, ocasionando o interesse de diversas áreas científicas como, por exemplo, a sociologia, antropologia, biomecânica e psicologia (TERTULIANO, 2016). Especialmente, as questões psicológicas apresentam-se como fator que conduz vários pesquisadores a investigações no campo da psicologia (VIEIRA; NASCIMENTO JR; VIEIRA, 2013). Dentre elas, as lesões psicológicas como, por exemplo, o Medo e a Vergonha, são pouco estudadas (MACHADO; GOMES, 2011). Essas lesões, junto das demais outras, interferem nos aspectos mais simples da vida, até porque, cotidianamente, sofremos desse tipo específico de lesões mesmo sem vivermos num contexto de conflito ou de cobrança excessiva (MACHADO, 2006). No ambiente esportivo, é de se ressaltar o fato das pessoas estarem sendo cobradas em seus rendimentos e sofrendo coações que despertam o medo e a vergonha (LAVOURA; MACHADO, 2007).

Assim, o presente trabalho tem a seguinte problemática norteadora: qual a conceituação das principais lesões psicológicas em atletas? Para atender tal problema, objetiva-se com este estudo abordar o conceito de lesões psicológicas no contexto do esporte, a partir de modelos teóricos e de suas formas de intervenção. Desta forma, com o intuito de apresentar e propor posturas acadêmico-profissionais, este estudo visa trazer à sociedade brasileira de Psicologia do Esporte um direcionamento pautado na revisão de estudos clássicos e contemporâneos, nacionais e internacionais, para que possa justificar a pesquisa e proporcionar um maior raio de atuação na emergente área aqui apresentada.

Dado isso, importa-nos dizer que este trabalho baseou-se no trajeto metodológico de uma pesquisa de natureza qualitativa sobre a perspectiva de análise de literatura (LAKATOS; MARCONI, 2011), visto que a pesquisa se objetiva na construção de um material adequado para favorecer o conhecimento das principais lesões psicológicas a que estão acometidos os atletas (CAMPBELL; MACHADO, 2013). Portanto, buscou-se referencial teórico disponível por meio de buscadores eletrônicos, como: Google Acadêmico, Periódicos Capes, PubMed, Science Research, World Wide Science e SciELO.

Dessa forma, a pesquisa somente terá como limitador a não abrangência total de nossas investigações, mas um corte temporal delas, o qual nos levou a investir sobre os assuntos, em especial no Brasil, entre 1980 e 2017. Então, delimitamos o tempo e o foco temático, sendo este rico em detalhes e conteúdo. O período escolhido foi proposital, pois se trata do período que a Psicologia do Esporte inicia-se enquanto área de atuação nos clubes e enquanto área de ensino nas Universidades no Brasil.

Lesões psicológicas

Lesão pode ser compreendida como:

[...] trauma corporal que resulta em no mínimo uma incapacidade física e uma inibição temporária da função motora. A lesão é percebida como multifacetada, sendo operacionalizada como participante junto da dor, de modo que a dor ou a lesão necessita de atenção mental durante a participação, [...] envolve algum tipo de perda de função ou alteração de função que afeta de forma direta as capacidades de atuação (WEINBERG; GOULD, 2017, p. 423).

Assim, a compreensão do conceito lesão se dá em diferentes aspectos, como o físico e o psicológico. Tratando-se da vertente psicológica, foco do presente manuscrito, entende-se que a não adaptação ou a falta de equilíbrio emocional diante dos problemas corriqueiros da modalidade são suficientes para desestabilizar e levar as alterações e uma delas é a lesão psicológica esportiva (BRANDÃO; MACHADO, 2016a).

A literatura especializada nem sempre elucida o impacto que uma lesão física ou psicológica tem na vida de um atleta. Talvez por não considerar as relações de causa-efeito ou, ainda, por descaracterizar a continuidade da carreira esportiva, que é curta, efêmera e acidentada por razões específicas do contexto (MACHADO; GOMES, 2011). Esses detalhes fizeram com que o estudo das lesões psicológicas passe a fazer sentido, de maneira significativa.

Antes de avançar no estudo das lesões psicológicas, vale lembrar que o contexto esportivo tem suas singularidades que nem sempre são observadas e consideradas (MACHADO, 2006). O “tempo de vida atlética” é uma delas, seguido do “valor investido” para manter um atleta em alto nível, bem como a “projeção de vida” que o atleta e sua família fazem sobre seus desempenhos. Somados esses fatores se tem um resultado que transforma pessoas e vidas diante de um momento único, como os grandes eventos. Partindo dessa premissa, inicia-se tecer acerca das lesões psicológicas, conforme referencial teórico adotado, sem perder de vista que a compreensão e análise do contexto esportivo são a chave para o sucesso dos profissionais que buscam se inserir neste campo emergente, que altera o psiquismo de seus atores.

Quando se pensa nas lesões psicológicas sofridas pelos atletas, a Psicologia do Esporte não pode deixar de considerar o avanço e espetacularização do esporte, em todo o contexto sociocultural contemporâneo. Por conta da inserção tecnológica tanto nos ambientes de iniciação esportiva e nos treinamentos quanto nas competições, o que se tem é um demonstrativo da importância do esporte naquilo que de mais vulnerável temos hoje: o sistema financeiro (MACHADO, 2014). Praticar esporte implica em falar em dinheiro; por consequência, a lesão é uma perda de dinheiro ou uma porção deste paralisada aguardando a recuperação.

Começando desta forma, firme e pouco agradável, é possível mostrar que as questões de rentabilidade esportiva remontam às questões econômicas, porque esporte custa caro e é considerado espaço para os fortes. Percebe-se a importância da Psicologia do Esporte no contexto esportivo, desde a fase inicial do processo, ou seja, fase de iniciação da pessoa no esporte (MACHADO, 2006; MACHADO; GOMES, 2011). Com frequência, percebe-se que a ciência despense grande energia para estudar motivação, seja ela no contexto intrínseco ou extrínseco, pois existe o entendimento de sua importância na inserção das pessoas na prática de atividades esportivas, o que contribui para formação de teorias que explicam os fatores determinantes à motivação para prática esportiva (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Observando a inserção do atleta no âmbito esportivo, verifica-se que as relações entre técnicos, torcedores e adversários, levam a diferentes possibilidades de sentimentos, tanto de ordem positiva, como de ordem negativa e que, na ótica de Machado e Brandão (2006), isso se deve à especificidade das modalidades esportivas, que apresentam características únicas. No ambiente de cobrança técnica e tática, o atleta tende a apresentar constantemente uma grande vulnerabilidade em situações de finalizações e, com isso, precisa ter um preparo físico e psicológico bastante trabalhado.

Tais situações são suficientemente fortes para levar o atleta a abandonar a sua rotina diária, o que possibilitará desencadear alguns fenômenos desfavoráveis junto a lesão da qual fora acometido. As investigações remetem a dados que sugerem o fato das causas de as lesões serem diversas e poderem acontecer de diferentes intensidades e variações; no entanto, ressaltam que o momento e a causa da lesão são fatores que exercem influência significativa em sua recuperação (BUCETA; BUENO, 1995). Chama a atenção o período em que tal acometimen-

to se deu. Isso ocorre, geralmente, em vésperas de grandes partidas ou decisões, ou semana que antecede às convocatórias; este contexto é desgastante por excelência, com muitas cobranças e todos trabalhando no limite, possibilitando inúmeros dissabores e desentendimentos entre os membros da equipe. A situação se agrava se, dentre os membros lesionados, tiver atletas que já vivenciaram essa desagradável “dor”, porque seu estado emocional estará comprometido e pouco motivado à luta (BRANDÃO; MACHADO, 2016b, 2016c, 2016a).

Deve-se levar em conta, ainda, no cenário supracitado, o tipo de modalidade esportiva praticada pelo atleta, a experiência do mesmo junto a modalidade, o perfil da competição (regional, nacional ou internacional), o período de preparação que o atleta teve para competição, entre outros fatores relevantes. Sabe-se que é comum os atletas apresentarem algum tipo de lesão psicológica no decorrer da carreira, mas é recomendado que profissionais adequados acompanhem os atletas de forma a diagnosticar tais lesões e intervir de maneira mais assertiva junto ao atleta (BUCETA; BUENO, 1995). No conjunto de pesquisas realizadas sobre a temática, percebe-se uma incidência de apresentação de duas teorias que buscam respostas psicológicas para os indivíduos que apresentam aquelas lesões. A primeira delas é conhecida como Modelo dos Cinco Estágios da Lesão, proposta por Rotella (1982).

Nesta primeira teoria, as respostas psicológicas do atleta às lesões passam por etapas: (1) negação da lesão (momento em que a pessoa não aceita o que ocorreu e que sofre por isso); (2) raiva (não se conformar com o sofrimento que passa); (3) “barganha” da lesão (se esforçar para que a recuperação seja alcançada, dedicando-se, assim aos treinamentos com o máximo de intensidade e superando os momentos ruins); (4) depressão (incerteza acerca de sua melhoria); (5) aceitação da lesão (aceitar o que ocorreu e busca de ajuda competente para superar a lesão). Entretanto, esse modelo é bastante criticado, pois não assume a individualidade de cada atleta frente ao ocorrido e à lesão, ou seja, não assume que cada atleta terá respostas únicas, além do fato desse modelo não assumir que fatores pessoais e situacionais, também influenciam a reação dos atletas tornando as respostas únicas (BRANDÃO; MACHADO, 2016a; MACHADO; GOMES, 2011).

A partir da constatação acima, o Modelo de Avaliação Cognitiva tem sido mais utilizado para explicar reações às lesões psicológicas e ao processo de reabilitação (BRANDÃO; MACHADO, 2008), visto que diante de um trauma/lesão, o atleta tende a fazer uma avaliação cognitiva da situação, balizando-se pela percepção da gravidade da lesão e de suas reais possibilidades de recuperação, pois:

Diante de sua percepção, o atleta esboça uma reação emocional positiva, fortalece a adesão ao tratamento e sua determinação para cumprir todo o ritual do processo de reabilitação física, técnica, tática, psicológica e fisioterápica. Acreditamos que esse modelo sugira um melhor enfrentamento para as reações às lesões psicológicas, justamente por considerar as individualidades, os processos cognitivos e afetivos distintos e possibilita a iniciativa do atleta no processo de melhora, mudando sua percepção e resposta emocional para melhor (BRANDÃO; MACHADO, 2008, p.48).

Existem, ainda, outras possibilidades de intervenção. A exemplo disso, Cratty (1984) propôs um Modelo de Estresse e Lesão Esportiva, revisado por Blanchard et al. (2007), que mostra as situações estressantes percebidas e avaliadas pelos atletas. Além disso, autores como Calvo et al. (2010) apontam que a intervenção pode acontecer levando em conta três fatores como personalidade, experiências anteriores e recursos de enfrentamento que atuam na determinação da resposta ao estresse, vindo separadamente ou em conjunto; outra proposta de intervenção dirige-se ao modelo de Sakamoto, Parcesepe e Bojikian (2008), em que o processo de intervenção e prevenção de lesões psicológicas precisa estar focado em dois aspectos básicos: alterar a avaliação cognitiva a fatores estressores em potencial e buscar uma mudança da resposta fisiológica e do foco de atenção frente a questões estressoras.

Nessa perspectiva, portanto, a partir do momento em que se constata a lesão psicológica, o atleta vivencia algumas fases emocionais: a negação (momento em que ele não aceita e não acredita que esteja mal e inconstante), a raiva (que transforma sua participação em algo mais agressivo), a negociação (etapa em que tenta negociar consigo mesmo, camufla/mascara sua situação real), a depressão (advinda da incerteza de seu futuro, de sua atuação frágil), e a aceitação da lesão, etapa em que reformula sua ação e organiza o retorno às atividades (VELOSO; PIRES, 2007).

Ressalta-se que o atleta passa por reações adversas, com muita inconstância e extrema irritabilidade, quando uma lesão psicológica se instala tanto a frustração como a depressão são reações emocionais frequentes em atletas lesionados psicologicamente, a queda na autoestima facilita aspectos de medo e vergonha intensos (SAKAMOTO; PARCESEPE; BOJIKIAN, 2008). A vergonha e o medo, apresentados a seguir, são exemplos claros e pertinentes daquelas incongruências, não desconsiderando os demais estados emocionais.

O medo e a vergonha no esporte

Ao assistir um evento esportivo, se tem dificuldade em acreditar que, diante de tanta habilidade e firmeza, possa estar vendo uma execução técnica da mais alta performance, recheada de medos e vergonhas. Entrevistas e comentários esportivos trazem-nos informações dadas pelos próprios atletas, sobre seu grau de sofrimento no momento de determinado lance de sua exibição. Se isto é um fato verídico, por que não foi analisado e estudado antes? Por que a Ciência do Esporte negligenciou este aspecto? As ponderações, pois. Primeiro, porque a busca incessante era sempre pelo argumento da vitória, do fortalecimento; segundo, porque foi muito difícil admitir que atletas, quase “semideuses”, pudessem ser tomados pelo medo e pela vergonha. Afinal, eles eram tidos como seres superiores e como tal não sentiriam as emoções dos mais simples dos mortais.

O medo pode ser definido como uma sensação de tensão, nervosismo ou opressão vivenciada por todos os seres humanos, servindo como um sinal de alerta, uma ameaça ou um perigo (LAVOURA; MACHADO, 2008). Machado (2006) entende que o sentimento de medo representa uma sensação em que a pessoa sente que corre perigo, sente que algo está ruim ou vai para acontecer, acometido de sintomas físicos que incomodam bastante (por exemplo, tremedeira, aceleração dos batimentos cardíacos, tontura e suor excessivo). O autor ainda sugere que tal sentimento compõe um estado emocional desagradável, que aflora quando a pessoa se percebe diante de uma situação julgada por ele mesmo como ameaçadora, e pode mudar tal percepção com fugas ou agressões, ou então, adotar comportamentos que busquem afastar o medo, tentando ignorar fatos e negar as ameaças.

Estruturalmente, do ponto de vista fisiológico, o sentimento de medo tem origem, nos seres humanos, nas amígdalas, que são estruturas cerebrais situadas na região temporal da caixa craniana; elas são responsáveis por identificar as situações de risco e transmiti-las para o hipotálamo, num movimento sináptico, que se incumbe de dar as respostas do organismo, aceitando, negando ou enfrentando (BARDI, 2002). Sobre isso, Machado acrescenta:

Sabidamente, as amígdalas são fortalecidas e acompanhadas pelo sistema límbico, o nosso “banco de memória”, pois nele são guardadas informações e experiências vividas pelos indivíduos, e é ele que armazena as situações que o medo foi vivenciado e adquirido, seja por algum trauma, aprendido ou herdado (MACHADO, 2006, p.57).

Analisando o contexto esportivo, o medo vem a ser uma desorganização psíquica, componente de outras psicopatologias (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional, irritabilidade, anulações) antes, durante e após a competição (NUNOMURA; CARBINATTO;

DUARTE, 2009). Para Machado (2006), esta sensação chega a ser considerada uma das emoções mais negativas que o atleta pode experimentar podendo, em muitos casos, destruir o equilíbrio psíquico do atleta e, se não trabalhada com seriedade, pode acabar com uma carreira atlética promissora.

Nas incursões por trabalhos acadêmicos e pela literatura, os resultados apontam que quanto mais difícil for a proposta do desempenho esportivo, quanto mais incertos forem os resultados esperados, quanto mais importante for a obtenção do sucesso e quanto mais drásticas forem as consequências dos insucessos para o atleta, tanto maior será a sensação de medo no decorrer e, eventualmente, depois da execução do gesto (BARDI, 2002; BROCHADO, 2002; CARVALHO, 2009; DUARTE; FERREIRA FILHO; NUNOMURA, 2008; LAVOURA; MACHADO, 2008; NUNOMURA; CARBINATTO; DUARTE, 2009), ou seja, o medo pode ser compreendido como algo que é paralisante e transtornante (MACHADO, 2006).

Pensar como Vilani e Samulski (2002) e Thomas (1983) nos faz entender que os sentimentos de medo no esporte apresentam inúmeras causas:

O atleta pode ter medo do fracasso, que ameaça sua performance; medo de contusão, em consequência de movimentos mal executados; medo do vexame social, uma vez que a prática esportiva se dá perante a observação de outras pessoas e o fracasso diante dos observadores pode significar para o atleta uma diminuição de valor da sua capacidade e, com isto, de sua personalidade, entre outros fatores. O prognóstico mental de uma possível ocorrência produz medo. Este estado muitas vezes conduz à insegurança do movimento, à inibição de execução do movimento e à perda de pré-requisitos reguladores e diretores emocionais e cognitivos da performance, provocando uma perturbação no desenrolar da ação e com isto, de fato, o fracasso (VILANI; SAMULSKI, 2002, p. 23).

O medo de ser rejeitado pelo técnico também merece destaque, justamente pelo fato de sempre acompanhar situações de vergonha, antes, durante ou após o ocorrido (BARDI, 2002; BARROS, 2002). Assim, o medo de rejeição justifica-se justamente pelo técnico ser a figura central de comando da equipe, e a avaliação negativa por parte deste pode culminar no afastamento do atleta daquela equipe (BUCETA; BUENO, 1995; BLANCHARD et al., 2007; CALVO et al., 2010; NUNES et al., 2010).

Por outro lado, a vergonha representa aquilo que se denomina de sentimento de queda original, não porque houve uma falta, mas simplesmente porque se cai frente aos outros; cair no sentido de se tornar pequeno, inadequado, impróprio, incapaz (LA TAILLE, 2002). É a autoatribuição de não ser comum ou especial. Sakamoto, Parcesepe e Bojikian (2008) informam que Darwin (1872) dizia que o enrubescer era a mais especial e mais humana de todas as emoções, porque ele acreditava que o humano estava diante de sua forma primária ou inicial, com seus defeitos e incongruências.

Pesquisando em dicionários da Língua Portuguesa como, por exemplo, *Novo dicionário Aurélio* (2004), encontram-se vários sinônimos para a palavra vergonha: embaraço; desonra humilhante; humilhação; sentimento penoso de desonra; rebaixamento; indignidade; sentimento de insegurança provocado pelo medo do ridículo (ANJOS; FERREIRA, 2004). É notado que esses sinônimos indicam para uma sensação de desconforto e impropriedade de mim mesmo, até porque:

Tal desconforto passa a comprometer meu relacionamento social ou meu equilíbrio interior, de modo a desestabilizar interiormente. Compromete a autoimagem e a autoestima, não dando chances para outras tentativas ou saídas. Esta é uma das lesões psicológicas que mina a resistência psicológica do atleta, dificultando a formação de uma resiliência diante da situação (WEINBERG; GOULD, 2001, p.106).

Pensando nas lesões psicológicas medo e vergonha, se tem que ambas são condutas denominadas fugitivas ou reações de fuga que tem como propósito o afastamento material do sujeito diante da situação de perigo; para não se expor, os atletas optam pela fuga chamada de profilática, que irá diminuir os danos do enfrentamento e possibilitará evitar alguns males imediatos, já, por outro lado, proporciona a renúncia de possíveis vitórias que poderiam advir do confronto (LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008). De acordo com Brochado (2002), trata-se de um processo dialético e complexo, que cada um fará uso, de acordo com os recursos próprios de suas resistências psicológicas.

Quando se foca a atenção apenas à vergonha, se tem que a percepção da ação vem impregnada de uma reflexão moral sobre o contexto, o que possibilita a classificação de alguns tipos aqui descritos La Taille (2004, p.83):

Vergonha-pura: o simples fato de estar sendo olhado, de ser observado, o incômodo de ser notado;

Vergonha-padrão: o fato de não me considerar igual aos outros, de estar fora do padrão de meu grupo social, de ser diferente (ser de outra raça, ser pobre, ser menos culto, ser menos hábil);

Vergonha-meta: vergonha cuja origem decorre de um fracasso; não treinei bem e fui mal no jogo; não estudei e fui mal na prova; não dirigi com atenção e bati o carro;

Vergonha-ação: o fato de estar sendo observado enquanto faz alguma coisa, mesmo sem a crítica negativa do observador, sem julgamento algum;

Vergonha-norma: por ter conhecimento da regra, por saber a norma, sinto-me envergonhado por estar fora delas. É o que se sente ao ser pego roubando, ou ao mentir; o aluno flagrado colando, o motorista pego ultrapassando semáforo vermelho;

Vergonha-humilhação: é quando somos expostos a algum tipo de humilhação, a situação pouco confortável da censura alheia, somos notados como faltosos por outras pessoas;

Vergonha-contágio: acontece em função de comprometimentos de outras pessoas a quem me associo; é o sentir vergonha por meu pai beber, sentir vergonha por meu time perder, sentir vergonha por minha escola ser fraca, sentir vergonha por meus amigos serem bagunceiros.

Além do autojulgamento, vale reforçar que o julgamento do outro ainda será valorizado, desta forma, quando se pensa no processo de instalação do sentimento da vergonha, precisa levar em conta que ela corresponderá a uma resultante que incidirá sobre nós, diretamente proporcional ao valor que atribuímos ao nosso autojulgamento e ao valor que atribuímos a quem nos julga (LA TAILLE, 2002). Talvez seja esse o motivo que cause tamanho desajuste no atleta e, ainda, o motivo que torne tão difícil a intervenção em situações indicativas de vergonha.

É real dizer que, por meio de técnicas da terapia cognitiva comportamental (GLEITMAN; REISBERG; GROSS, 2009), muitas propostas para trabalhar com a vergonha passam a ser efetivadas e a intervenção recebe muito atenção, de maneira tal que o atleta perceba que pode ir para o enfrentamento e se sentir mais seguro (LAVOURA; MACHADO, 2007). Muitas “tarefas de casa” possibilitam novos olhares àquilo que tanto angustia e amedronta o envergonhado. Vejamos:

O medo e a vergonha podem ser identificados ou avaliados de diversas formas, considerando indicadores fisiológicos, psicológicos, bioquímicos e eletrofisiológicos.

Os indicadores fisiológicos, tais como, frequência cardíaca, frequência respiratória e a pressão arterial seriam os indicadores mais adequados e acessíveis para a avaliação, visto o fato das alterações corporais indicarem a sensação de desconforto e desarranjo emocional (NICHOLLS; PERRY; CALMEIRO, 2014, p.435).

Para mensuração da vergonha, dispomos de instrumentos que podem ser aplicados para identificar marcadores psicológicos como, por exemplo, questionários, escalas, observação de reações e comportamentos típicos, entretanto o relato desta sensação é um indicador muito forte a ser considerado (RIBEIRO et al., 2014). De acordo com Dweck (1986), diferentes expressões podem ser percebidas: dilatação da pupila, suor, rosto pálido, inquietação motora generalizada, tremor das mãos, tremor da voz, olhar petrificado, postura corporal enrijecida, braços tensos, falar rápida, erros frequentes na fala, são comportamentos a serem percebidos (MACHADO, 2006). Há alteração na altura da voz e na sua velocidade, fatos facilmente observáveis e decorrentes da orientação psicofisiológica (ERICKSON; HILLMAN, 2015).

A natureza humana tem seus vieses e meandros que, se não bem conhecidos, transformam-se em ciladas. Atuar com a Psicologia do Esporte sem conhecer o conjunto de fatores que compõem esse universo remete-nos a trabalhar sobre um terreno minado. Muitas são as limitações e as cobranças existentes no cenário esportivo, que motivam ou excluem o atleta num determinado momento esportivo. A vergonha e o medo, como foram apresentados, não são específicos do esporte, mas da propositura em que eles estão inseridos (MACHADO; GOMES, 2011; TERTULIANO, 2016). A sociedade, a família, os projetos de vida, os clubes e seus técnicos, a torcida e a mídia são alguns dos componentes desse macro universo, que precisa ser conhecido, analisado e respeitado, de modo que não basta entender de Psicologia e de Esporte (estes são micro universos), mas das inter-relações existentes e dos valores atribuídos a cada um dos microssistemas que atuam sobre e junto ao atleta (BRONFENBRENNER, 2011). Cabe tecer que tal compreensão pode ocorrer sob a ótica de qualquer outro referencial teórico que abarque questões referentes à Psicologia e ao esporte de maneira que assuma a influência do contexto sobre o comportamento do atleta.

Intervenção

Muito mais do que entender de Psicologia, Esportes, Economia e de Gestão Esportiva, saber focar nas lesões psicológicas é determinante para uma boa intervenção. Portanto, nessa intervenção, o Psicólogo do Esporte deve ser capaz de integrar conhecimento advindo da ciência com experiência profissional (WEINBERG; GOULD, 2017) e, com isso, situar-se em uma das possíveis orientações para intervir de forma assertiva e eficaz. Dentre as orientações, a literatura traz três em destaque: a psicofisiológica, a sociopsicológica e a cognitivo-comportamental.

A orientação psicofisiológica conduz o Psicólogo do Esporte a intervir sob a premissa de que processos psicofisiológicos ocorrem no cérebro e mediam o comportamento da pessoa, ou seja, o comportamento pode ser compreendido por mudanças fisiológicas, como alterações de frequência cardíaca, aumento de sudorese etc. (ERICKSON; HILLMAN, 2015; HILLMAN; ERICKSON; KRAMER, 2008). Por outro lado, a orientação sociopsicológica assume que o Psicólogo do Esporte deve focar o comportamento que é fruto da interação entre o ambiente e a constituição pessoal (personalidade).

Isso significa que para uma eficaz intervenção deve-se examinar como o ambiente social influencia o comportamento da pessoa e de que forma o comportamento dele influencia o ambiente (CARRON; SPINK, 1993; PRAPAVESSIS; CARRON, 1996). Por fim, a orientação cognitivo-comportamental assume que o pensamento é fundamental no comportamento, assim, os Psicólogos do Esporte podem intervir através do desenvolvimento de medidas de

autorrelato para avaliar ansiedade, medo e vergonha, por exemplo (GOULD et al., 1996; LAVOURA; ZANETTI; MACHADO, 2008).

Os estudos acima elencados e as orientações apresentadas possibilitam compreender que o fenômeno esportivo movimenta muito mais do que divisas econômicas para patrocinadores e clubes; ele altera estado de humor dos atletas e de seus familiares e fãs. Quando se pensa em lesão psicológica, de imediato, considera-se a ruptura de um sonho que pode nunca se realizar ou num projeto que terá que ser protelado e reavaliado (este é o papel de um profissional da Psicologia do Esporte) para a continuidade da trajetória inicialmente traçada (BRANDÃO; MACHADO, 2016a). No entanto, nem sempre se tem tempo ou visão para tal encaminhamento. Talvez, em função dessa ruptura de rotinas é que outros estados de ânimo são aflorados e muitas coisas passam a tomar rumos diferentes. O interessante é que, até pouco tempo, a Psicologia do Esporte não deu a devida importância ao medo do atleta, tão pouco a sua vergonha, por considerar que no contexto esportivo isso não se passava.

Considerações Finais

Dentre as particularidades envolvidas na Psicologia do Esporte, as lesões psicológicas são objeto de investigação, pois se tornam relevantes para o rendimento do atleta, já que ao pensar em lesão psicológica, considera-se a ruptura de sonhos e, conseqüentemente, desistência de carreira. Diante do exposto, a intervenção se faz necessária, pois auxiliará o atleta a manejar as emoções envolvidas com as lesões psicológicas como, por exemplo, o medo e a vergonha.

Todavia, o medo pode ser manejado por meio do trabalho de autoconfiança, uma vez que a pessoa autoconfiante estará munida de sensações de coragem, decisão, autoestima e vontade. A autoconfiança é a crença de que se pode obter êxito e sucesso, o que pode contribuir com o controle do medo, já que na maioria das vezes, a autoconfiança leva o atleta à sensação de coragem e, com isso, o medo não se torna limitador do rendimento. Ainda, tendo-se como discussão a vergonha, observa-se que a mesma tem relação com o medo, o que nos remete a compreender que o trabalho de controle do medo poderá auxiliar no controle da vergonha, já que muitas vezes, por exemplo, os atletas sentem vergonha do erro, ou seja, medo de errar.

Diante do exposto, observa-se a necessidade do suporte psicológico para garantir a atuação adequada do atleta frente às lesões psicológicas, como o medo e a vergonha. Entretanto, espera-se que esse suporte seja conduzido por profissionais qualificados e experientes, para que o trabalho encontre sua adequada orientação e os atletas possam ter suas lesões psicológicas atenuadas e manejadas. Tais achados permitem indagar que a formação do profissional e sua vivência em ambiente esportivo favorece a atuação, facilitando e embasando suas atividades profissionais. Assim, o nível de formação universitária somado aos aspectos culturais e envolvimento com o contexto esportivo favorecem a intervenção, com grandes perspectivas de trabalhar com as lesões psicológicas e àquelas que advirão.

Assim, é esperado que os profissionais que atuem com a Psicologia do Esporte delineiem estratégias eficazes, baseadas em trabalhos científicos sobre o controle do medo e da vergonha no âmbito esportivo. Tais estratégias têm o sentido de auxiliar os atletas na superação dos malefícios causados pela experiência das lesões psicológicas. Todavia, o presente estudo apresenta a limitação de ser uma revisão de literatura, ou seja, o estudo das lesões psicológicas não se esgota por aqui. Aprofundamentos são necessários, necessitando-se de estudos que façam análises no âmbito da intervenção, acompanhando as estratégias e trabalhos de controle do medo e da vergonha para melhores conclusões, buscando contextualizar os atores do esporte e suas demandas.

Em outras palavras, espera-se que os estudos futuros levem em consideração o acom-

panhamento, a longo prazo, do atleta e, com isso, consiga coletar informações que sejam úteis para formulação de estratégias de intervenção, visando o fortalecimento das habilidades psicológicas necessárias para o enfrentamento do medo e da vergonha. Além disso, que os estudos comparem diferentes estratégias de treinamento psicológico, utilizando, assim, diferentes correntes teóricas de intervenção, com o intuito de avaliar as melhores estratégias de treinamento psicológico para trabalhar o medo e a vergonha. Assim, não se trata de um Psicólogo bem formado, tão pouco de um técnico com grande volume de leitura, apenas, mas de um profissional que tenha percepção do envolvimento interdisciplinar da área.

Referências

- ANJOS, M.; FERREIRA, M. B. **Novo dicionário Aurélio**. São Paulo: Positivo, 2004.
- BARDI, L. F. **O desencadeamento do medo nas artes marciais**. Rio Claro: Unesp Editora, 2002.
- BARROS, I. L. S. **O medo na mountain bike**. Rio Claro: Unesp Editora, 2002.
- BLANCHARD, C. M.; MASK, L.; VALLERAND, R. J.; SABLONNIÈRE, R.; PROVENCHER, P. Reciprocal relationships between contextual and situational motivation in a sport setting. **Psychology of Sport and Exercise**, Atlanta, v. 8, n. 5, p. 854-873, 2007.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício: Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. **Competências psicológicas no esporte infanto-juvenil**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016a.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. **Natação**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016b.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. **Basquetebol**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016c.
- BROCHADO, M. M. V. O Medo no esporte. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002.
- BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano: Tornando os seres humanos mais humanos**. Porto Alegre: ArtMed, 2011.
- BUCETA, J. M.; BUENO, A. M. **Psicología y Salud: control del estres y transtornos asociados**. Buenos Aires: Dykinson, 1995.
- CALVO, T. G. G.; CERVELLÓ, E.; JIMÉNEZ, R.; IGLESIAS, D.; MURCIA, J. A. M. A. M. Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. **The Spanish journal of psychology**, Madrid, v. 13, n. 2, p. 677-684, nov. 2010.
- CAMPBELL, D. F.; MACHADO, A. A. Ensuring quality in qualitative inquiry: Using key concepts as guidelines. **Motriz**, Rio Claro, v. 19, n. 3, p. 572-579, 2013.
- CARRON, A. V.; SPINK, K. S. Team building in an exercise setting. **The Sport**

Psychologist, Birmingham, v. 7, n. 1, p. 8-18, 1993.

CARVALHO, J. **Medo e Vergonha na educação Física escolar: Perspectivas da Psicologia do Esporte**. 2009. 59 f. Monografia (Trabalho de conclusão para Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009.

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall, 1984.

Darwin, C. **L'expression des émotions chez l'homme et les animaux**. Bruxelles: Editions Complexes, 1981. (Original publicado em 1872).

DUARTE, L. H.; FERREIRA FILHO, R. A.; NUNOMURA, M. O Medo Na Ginástica Artística: Treinamento E Competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 51-66, 2008.

DWECK, C. S. Motivational processes affecting learning. **American Psychologist**, Birmingham, v. 41, n. 10, p. 1040-1048, 1986.

ERICKSON, K. I.; HILLMAN, C. H. Physical activity, brain, and cognition. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, Atlanta, v. 4, p. 27-32, 2015.

GLEITMAN, H.; REISBERG, D.; GROSS, J. **Psicologia**. 7. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2009.

GOULD, D.; TUFFEY, S.; UDRY, E.; LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. **The Sport Psychologist**, Birmingham, v. 10, n. 4, p. 322-340, 1996.

GUIMARÃES, S. É. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

HILLMAN, C. H.; ERICKSON, K. I.; KRAMER, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. **Nature Reviews Neuroscience**, New York, v. 9, n. 1, p. 58-65, 2008.

LA TAILLE, Y. O Sentimento de Vergonha e suas Relações com a Moralidade. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 13-25, 2002.

LA TAILLE, Y. **Vergonha, a ferida moral**. Petrópolis: Vozes, 2004.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. A vergonha e sua relação com a prática esportiva: um estudo de caso. **Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 1, p. 64-71, 2007.

LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 2, n. 1, p. 1-28, 2008.

LAVOURA, T. N.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte. **Motriz**, v. 14, n. 2, p. 115-123, 2008.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte, Desenvolvimento humano e Tecnologias: o que e como estudar**. 1. ed. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2014.

MACHADO, A. A.; BRANDÃO, M. R. F. Performance esportiva de adolescentes: influências psicológicas externas. **Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 3, p. 262-268, 2006.

MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte: da escola à competição**. 1. ed. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2011.

NICHOLLS, A. R.; PERRY, J. L.; CALMEIRO, L. Precompetitive Achievement Goals, Stress Appraisals, Emotions, and Coping Among Athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Birmingham, v. 36, n. 5, p. 433-445, 2014.

NUNES, C. R. de O.; JAQUES, M.; ALMEIDA, F. T. de; HEINECK, G. I. U. Processos e intervenções psicológicas em atletas lesionados e em reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 3, n. 4, p. 130-146, 2010.

NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V.; DUARTE, H. Vencendo o medo na ginástica artística. **Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 130-155, 2009.

PRAPAVESSIS, H.; CARRON, A. V. The role of sacrifice in the dynamics of sports teams. **Group dynamics: theory, research, and practice**, v. 1, p. 231-240, 1996.

RIBEIRO, R.; DIAS, C.; CRUZ, J. F.; CORTE-REAL, N.; FONSECA, A. Avaliações cognitivas, emoções e coping: Um estudo com futebolistas portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte**, España, v. 9, n. 1, p. 191-207, 2014.

ROTELLA, R. J. Psychological care of the injured athlete. In: KULUND, D. N. (Ed.). **The injured athlete**. Philadelphia: Lippincott, 1982. p. 213-224.

SAKAMOTO, M.; PARCESEPE, R.; BOJIKIAN, J. C. M. A contribuição da intervenção psicológica na recuperação do atleta de voleibol lesionado. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 103-109, 2008.

TERTULIANO, I. W. **Processo de expatriação de voleibolistas: Concepções Bioecológicas**. 2016. 284 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

VELOSO, S.; PIRES, A. P. A Psicologia das lesões esportivas: importância da intervenção psicológica. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**, Setúbal, v. 1, n. 21, p. 38-47,

2007.

VIEIRA, L. F.; NASCIMENTO JR, J. R. A.; VIEIRA, J. L. L. O estado da arte da pesquisa em Psicologia do Esporte no Brasil. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 22, n. 2, p. 501-507, 2013.

VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. M. Família e Esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, E. S.; LEMOS, K. L. M. (Ed.). **Temas Atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Editora Health, 2002. p. 09-26.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: ArtMed, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

.....

Recebido em: 06/06/2018
Revisado em: 10/07/2018
Aprovado em: 13/07/2018

Endereço para correspondência:

ivanwallan@gmail.com

Ivan Wallan Tertuliano

Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP - Campus São Paulo.

Departamento de Educação Física

Estrada de Itapecerica, 5859

Capão Redondo

05858001 - São Paulo, SP - Brasil