



SEÇÃO DOSSIÊ TEMÁTICO

EDUCAÇÃO FÍSICA, JOGOS E ATIVIDADES FÍSICAS
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Lesões em atletas de judô com deficiência visual: implicações psicológicas

Injuries in judo athletes with visual impairment: psychological implications

Regina Brandão¹

Ivan de Oliveira Freitas²

Mateus Manzini³

Marcelo Villas Boas Júnior⁴

Ciro Winckler⁵

RESUMO

As lesões esportivas em atletas paralímpicos de judô podem ter implicações psicológicas significativas, afetando tanto o bem-estar mental quanto o desempenho atlético. Como em qualquer esporte, as lesões podem ser dolorosas, incapacitantes e resultar em uma recuperação prolongada. No entanto, para atletas paralímpicos, uma lesão pode assumir um significado adicional, devido à condição visual destes. Assim, o presente estudo teve por objetivo verificar as implicações psicológicas das lesões esportivas em atletas de judô com deficiência visual. Foram avaliados 13 atletas, de ambos os sexos, com média de idade de 29.50 ± 8.25 anos, por meio de uma entrevista semiestruturada com 13 perguntas. As respostas às entrevistas foram analisadas de acordo com os procedimentos, compostos pelas seguintes etapas: a) transcrição palavra por palavra (verbatim) das respostas fornecidas pelos atletas de judô; b) leitura minuciosa das entrevistas para se familiarizar completamente com seu conteúdo; c) uma primeira seleção das informações consideradas relevantes, utilizando frases e/ou afirmações como unidades de registro; d) redução dos dados por meio da aplicação de um sistema de codificação, seguido da agrupação de diversas frases e/ou afirmações em categorias de análise com características comuns; e) validação por juízes que classificaram cada frase em uma categoria. Os resultados mostraram cinco categorias de respostas: Impacto Físico e Funcional das Lesões, Impacto Psicológico das Lesões, Pré-disposição para o Abandono da Prática, Reabilitação Psicológica, e Retorno à Prática. Medo, frustração, raiva e tristeza foram os sentimentos mais vivenciados. Estresse psicológico durante o processo de reabilitação, impaciência pelo retorno à prática, preocupação em não conseguir executar movimentos antes realizados, medo e insegurança em ter uma nova lesão e sentimentos de ansiedade

1 Universidade São Judas Tadeu
Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
E-mail: mrfbrandao@gmail.com

2 Universidade São Judas Tadeu
Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu
E-mail: ivan.ofreitas@gmail.com

3 Universidade São Judas Tadeu
Mestre em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu
E-mail: mateusmanzini@gmail.com

4 Universidade São Judas Tadeu
Doutor em Educação Física pela Universidade São Judas Tadeu
E-mail: juniormarcelo_10@hotmail.com

5 Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP)
Doutor em Doutorado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
E-mail: ciro.winckler@unifesp.br



em relação ao retorno à competição e ao desempenho no mesmo nível anterior à lesão também foram citados pelos atletas. Pode-se concluir que lidar com a dor, a incerteza e a pressão para retornar às competições pode ser uma jornada repleta de desafios emocionais e psicológicos para os atletas paralímpicos de judô. Assim, o impacto psicológico das lesões esportivas não deve ser subestimado, pois pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de estresse, ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Lesões Esportivas. Esporte Paralímpico. Implicações Psicológicas. Deficiência Visual. Judô.

ABSTRACT

Sports injuries in Paralympic judo athletes can have significant psychological implications, affecting both their mental well-being and athletic performance. Like in any sport, injuries can be painful and debilitating and result in prolonged recovery. However, these injuries can take on additional significance for Paralympic athletes as they already face additional demands due to their visual impairment. Therefore, the present study aimed to investigate the psychological implications of sports injuries in visually impaired judo athletes. Thirteen athletes of both genders, with an average age of 29.5 ± 8.25 years, were evaluated through a semi-structured interview consisting of 13 questions. The interview responses were analyzed following a set of procedures that included: a) verbatim transcription of the athletes' judo responses; b) thorough reading of the interviews to fully understand their content; c) initial selection of relevant information, using phrases and/or statements as units of analysis; d) data reduction through coding, followed by grouping of various phrases and/or statements into common analysis categories; e) validation by judges who classified each statement into a category. The results revealed five categories of responses: Physical and Functional Impact of Injuries, Psychological Impact of Injuries, Predisposition to Quitting Training, Psychological Rehabilitation, and Return to Training. Fear, frustration, anger, and sadness were the most experienced emotions. Psychological stress during the rehabilitation process, impatience for returning to training, concerns over being unable to perform previously executed movements, fear, and insecurity about experiencing a new injury, and feelings of anxiety regarding the return to competitions and performance were also reported. It can be concluded that coping with pain, uncertainty, and the pressure to return to competition can be a journey filled with emotional and psychological challenges for Paralympic judo athletes. Therefore, the psychological impact of sports injuries should not be underestimated, as it can contribute to the development of symptoms such as stress, anxiety, and depression.

Keywords: Sports Injuries. Paralympic Sports. Psychological Implications. Visual Impairment. Judo.

Introdução

No contexto do esporte de alto rendimento, o processo de melhoria contínua das capacidades esportivas exige que o atleta esteja em ótimas condições físicas e psicológicas, a fim de mobilizar plenamente todos os recursos do organismo (Heil, 1993). Nesse cenário, o Judô Paralímpico disputado por atletas com deficiência visual é uma modalidade com suas peculiaridades de interferência no desempenho. Os atletas são divididos em duas classes esportivas, J1 para atletas cegos (B1) e J2 para aqueles com baixa visão (B2 e B3), sendo que as competições ocorrem apenas com atletas da mesma classe divididos no masculino e feminino (Classification, 2024). Quando analisamos as capacidades motoras desses atletas identificamos que as valências físicas podem ser influenciadas pela funcionalidade visual e capacidade de treino, conforme apontado por Loturco *et al.* (2017). Esse fator pode estar diretamente associado



à ausência ou limitada capacidade de aprendizado incidental, que é um dos elementos que está associado ao aprendizado motor (Sonksen, Dale, 2002).

Nesse cenário, as lesões esportivas são um dos aspectos que têm o potencial de afastar o atleta da atividade esportiva, ou limitar sua capacidade de executar plenamente os requerimentos da prática esportiva. As lesões, independentemente de sua localização no corpo, exercem impacto abrangente sobre a vida do atleta. De acordo com Heil (1993), a influência disruptiva das lesões na vida do atleta é evidente, uma vez que resultam em uma perda temporária da capacidade de participar de atividades esportivas de alto rendimento, além de gerar um significativo temor em relação à continuidade do sucesso esportivo.

Para um atleta, qualquer forma de limitação adquire uma importância significativa, não apenas por restringir seu desempenho esportivo, mas também por colocar em risco sua posição na equipe. Portanto, não é incomum que muitos atletas optem por competir mesmo estando lesionados, escondendo a gravidade da lesão, conduta que, frequentemente, resulta em desdobramentos adversos, sendo agravada pela busca por tratamentos rápidos ou por crenças religiosas que podem complicar ainda mais o estado do atleta (Sheinbein, 2016).

Conforme apontam Gangoso Romera (2023) e Gledhill, Forsdyke (2021) embora os fatores físicos sejam considerados as principais causas de lesões esportivas, os fatores psicológicos também desempenham um papel significativo nesse processo. O stress psicológico, a sobrecarga de competições, o treinamento inadequado para o nível do atleta, um ambiente de trabalho negativo, a filosofia do treinador e as cobranças por resultados bem-sucedidos são exemplos de fatores psicológicos que podem levar a um aumento da ansiedade negativa e da tensão muscular, predispondo os desportistas a lesões físicas.

O estudo de Fagher *et al.* (2019) com atletas com deficiência visual indicou que as lesões são mais frequentes em atletas da classe J2 e ocorrem normalmente no treinamento, e não em competição, como ocorre no esporte olímpico. Isso mostra que os atletas dessa classe apresentam um maior volume de treinamento e que há falta de adequação da estrutura de suporte nos ambientes de treino.

Quando um atleta sofre uma lesão que resulta em uma perda significativa no desempenho esportivo imediato ou futuro, é comum que experimente uma variedade de reações emocionais negativas. Estas podem incluir sentimentos de raiva, ansiedade, medo, depressão, incerteza em relação ao seu futuro no esporte, alterações nos hábitos alimentares e de sono, obsessão em retornar à prática, negação da gravidade da lesão, aumento na frequência de lesões traumáticas, queixas de dor sem causa clínica evidente, flutuações no humor e falta de adesão às sessões de fisioterapia. Esses aspectos foram apontados por diferentes autores, como Fagher *et al.* (2016), Heil (1993), e Smith, Scott e Wiese (1990). Estas reações dependem dos fatores psicológicos, de sua personalidade, de vivências acerca de lesões tidas anteriormente, da gravidade de cada uma destas e dos recursos disponíveis para a recuperação e reabilitação do desportista, mas todas as lesões têm um impacto significativo no processo de recuperação do atleta e em seu retorno



às atividades esportivas. Assim, é fundamental levar em consideração não apenas a parte física, mas também o aspecto emocional e psicológico no momento da lesão e durante o processo de reabilitação de uma lesão esportiva.

A etiologia das lesões desempenha um papel importante nas reações psicológicas dos atletas. No caso de um Macrotrauma, em que a lesão é causada por um evento específico e facilmente identificável, o atleta tem uma compreensão clara do que aconteceu, da causa da dor e do que é necessário para se recuperar. Isso pode contribuir para uma resposta emocional mais direta e focada, facilitando a aceitação e o comprometimento com o tratamento e a reabilitação (Micheli, 1989). Por outro lado, no Microtrauma, em que a lesão resulta de uma degeneração progressiva da performance, muitas vezes ao longo de um período prolongado, o desportista pode enfrentar desafios psicológicos diferentes (Fonseca *et al.*, 2020). A falta de uma causa clara para a dor e a deterioração gradual do desempenho podem levar à frustração, confusão e até depressão; o indivíduo pode se sentir desmotivado e incapaz de melhorar, mesmo ao se esforçar intensamente nos treinos. Essa falta de clareza e feedback imediato sobre a origem da dor e a progressão da lesão pode tornar o processo de recuperação mais desafiador psicologicamente, pois o atleta pode se sentir impotente diante da situação.

As alterações na rotina diária de um atleta após uma lesão são drasticamente abrangentes nos âmbitos desportivo, físico e psicossocial (Wiese-Bjornstal, 2010). Segundo a autora as principais mudanças que podem ser observadas são as seguintes: a) Bem-estar físico: experimentação da dor associada à lesão, submissão a tratamento e reabilitação da lesão, imposição de restrições físicas temporárias, possíveis mudanças físicas permanentes como resultado da lesão; b) Bem-estar emocional: potencial efeito de trauma psicológico, sentimentos de perda, percepção de ameaça à performance futura, enfrentamento das demandas emocionais inerentes ao tratamento e à reabilitação; c) Bem-estar social: perda de um papel social significativo, separação dos demais membros da equipe, estabelecimento de novas relações com profissionais médicos, necessidade de depender de outros para diversas atividades; d) Autoconceito: sensação de perda de controle sobre a situação, modificação da autoimagem, percepção de ameaça às metas e valores pessoais futuros, apresentação de cinesiofobia de moderada a grave.

O contato físico em modalidades esportivas, como no judô, pode aumentar o risco de lesões devido à natureza das técnicas envolvidas. Estudos realizados por Lopes *et al.* (2021) e Silva *et al.* (2011) destacam que a prática constante de golpes e finalizações no judô pode potencializar a ocorrência de lesões. De acordo com dados epidemiológicos, as lesões mais comuns no judô acontecem nos joelhos, tornozelos, cotovelos, osteodistrofia do cotovelo e nas articulações dos dedos. Além disso, desvios posturais em adolescentes que participam de treinamentos de alto rendimento podem ser observados, como apontado por Barsottini, Guimarães e Morais (2006).

Um dos principais motivos para essas lesões, conforme observado por Oliveira, Monnerat e Pereira (2009), inclui o excesso de treinamento e a falta de tempo adequado para a recuperação entre as sessões e lesões, uma vez que os calendários esportivos muitas vezes não oferecem



os períodos de descanso necessários para a recuperação completa. Além disso, treinar com adversários que estão acima do peso pode ser outro fator que contribui para as lesões dos atletas no judô.

Assim, o presente estudo teve por objetivo verificar as implicações psicológicas das lesões esportivas em atletas de Judô Paralímpico com deficiência visual, bem como o processo de reabilitação e retorno à prática.

A relevância desta pesquisa reside na importância de compreender esses efeitos, já que a análise das informações pode oferecer insights valiosos sobre como as lesões podem afetar não apenas o desempenho esportivo, mas também o bem-estar psicológico e emocional desses atletas. Além disso, ao investigar o processo de reabilitação e retorno à prática esportiva, pode-se contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e personalizadas para ajudar na superação dos desafios físicos e mentais associados às lesões esportivas. Portanto, o estudo proposto tem o potencial de fornecer informações para aprimorar o acompanhamento e a assistência prestada a esses atletas, contribuindo assim para seu bem-estar global e sucesso esportivo.

2 Método

A pesquisa teve uma abordagem qualitativa de recorte transversal durante os ciclos paralímpicos dos jogos do Rio 2016 e Tóquio 2020.

Participantes

Participaram do estudo treze atletas (dez do sexo masculino e três do sexo feminino) que pertencem à Seleção Brasileira de Judô Paralímpico e possuem deficiência visual, com média de idade de 29.50 ± 8.25 anos. Iniciaram a prática da modalidade em média aos 10.50 ± 4.32 anos, e a experiência esportiva média é de 13.50 ± 11.10 anos. Os sujeitos participantes deste estudo são representantes de destaque no cenário do Judô Paralímpico brasileiro, medalhistas paralímpicos e campeões mundiais dos dois últimos ciclos paralímpicos durante o processo de treinamentos para as competições dos Jogos Paralímpicos. Embora no momento da avaliação não estivessem lesionados, deve-se lembrar que atletas paralímpicos de alto rendimento estão sujeitos a algum tipo de lesão decorrente da combinação de fatores como a exigência física da prática esportiva adaptada, a busca por níveis máximos de desempenho e as características individuais de cada atleta, tornando as lesões uma realidade presente nesse contexto esportivo.

A escolha da amostra composta por representantes de destaque no cenário do Judô Paralímpico brasileiro, medalhistas paralímpicos e campeões mundiais dos dois últimos ciclos paralímpicos é essencial para garantir a qualidade e relevância dos resultados deste estudo. Esses atletas de alto nível foram selecionados devido à sua experiência, conquistas esportivas significativas e reconhecimento internacional, o que os torna fontes de informações valiosas sobre



as implicações psicológicas das lesões esportivas, bem como o processo de reabilitação e retorno à prática.

A inclusão de atletas com esse perfil na amostra ofereceu também uma abordagem aprofundada e rica sobre o tema, considerando que suas vivências e trajetórias esportivas forneceram insights únicos sobre as complexidades envolvidas no enfrentamento de lesões no contexto paralímpico de alto rendimento. Além disso, o prestígio desses atletas contribuiu para a credibilidade e representatividade do estudo, aumentando a sua relevância e impacto dentro da comunidade esportiva e acadêmica. Dessa forma, a escolha criteriosa da amostra fortaleceu a validade e a robustez dos resultados obtidos, possibilitando a geração de conhecimentos significativos que podem beneficiar não apenas os atletas envolvidos na prática do judô de alto rendimento, mas também aqueles em práticas esportivas em geral.

Instrumentos e procedimentos

Foi utilizado um Roteiro de Entrevista composto por 13 questões, abordando aspectos relacionados aos dados biográficos, tempo de prática esportiva de forma geral e no judô especificamente, trajetória de inserção no esporte, o momento e as circunstâncias da lesão, considerando o contexto esportivo, além das repercussões psicológicas desse evento. Os participantes também foram questionados sobre o processo de reabilitação, retorno à prática esportiva e suas percepções em relação ao suporte psicológico recebido ao longo desse processo. No quadro 1, a seguir, são apresentadas as questões utilizadas na investigação:

Quadro 1. Questões utilizadas na investigação

- 1) Qual é o tempo de prática do Judô Paralímpico?
- 2) Em que idade ocorreu o início da prática do Judô Paralímpico?
- 3) De que maneira se deu o início da prática do Judô Paralímpico?
- 4) Houve histórico de lesões anteriores?
- 5) Qual foi a lesão mais significativa experimentada e por que foi considerada assim?
- 6) Em que momento ocorreu essa lesão?
- 7) Qual foi o período de recuperação necessário?
- 8) Como foram as emoções experimentadas durante o episódio da lesão?
- 9) Quais considerações foram feitas acerca da lesão e do processo de reabilitação?
- 10) A lesão influenciou de alguma forma o desejo de abandonar a prática esportiva? Caso afirmativo, quais foram as razões que sustentaram a permanência na atividade esportiva?
- 11) Foi obtido suporte psicológico para lidar com a lesão?
- 12) Qual a relevância, do seu ponto de vista, da assistência psicológica para atletas confrontando lesões?
- 13) Ao retornar aos treinos e competições após a recuperação, quais sentimentos ou pensamentos destacaram-se nesse processo?

Fonte: Próprios autores (2024).



As entrevistas foram conduzidas de forma individual durante o período de treinamento da equipe. Os atletas foram informados sobre os objetivos do projeto e, devido à deficiência visual dos participantes, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi lido ou impresso com tamanho de texto acessível para leitura. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise.

3 Análise das informações

A análise das entrevistas foi realizada de acordo com os procedimentos recomendados por Huberman e Miles (2002), composta pelas seguintes etapas: a) transcrição palavra por palavra (verbatim) das respostas fornecidas pelos judocas, sem qualquer interpretação, para obter uma visão geral de todas as proposições e compreender os relatos dos sujeitos; b) leitura minuciosa das entrevistas para se familiarizar completamente com seu conteúdo; c) numa primeira etapa do processo de análise, foram feitas seleções com base nos objetivos do estudo, o que levou a uma primeira seleção das informações consideradas relevantes, utilizando frases e/ou afirmações como unidades de registro; d) redução dos dados por meio da aplicação de um sistema de codificação, seguido da agrupação de diversas frases e/ou afirmações em categorias de análise com características comuns; e) para garantir a validade, os pesquisadores apresentaram as frases e/ou afirmações dos árbitros, bem como as categorias definidas pelos autores, a 8 juízes com mestrado e doutorado em Educação Física e/ou Psicologia do Esporte, que classificaram cada frase em uma categoria. Foram consideradas para a análise as afirmações que atingiram 75% de concordância (valor definido pelos autores) na classificação das afirmações na mesma categoria entre os juízes. Esse passo garantiu uma maior precisão na classificação das categorias.

4 Resultados

Por meio do procedimento utilizado, foram obtidas um total de cinco categorias de resposta sobre as lesões, com 75% de concordância entre os juízes do material coletado. Nesta seção, apresentam-se as definições das categorias e algumas afirmações literais dos judocas avaliados para ilustrá-las.

Impacto físico e funcional das lesões

Esta categoria se refere ao enfrentamento de desafios únicos relacionados a lesões que vão além das dificuldades típicas enfrentadas. As lesões esportivas nesse contexto não apenas afetaram o desempenho atlético, mas também tiveram um impacto significativo na



funcionalidade física dos atletas. As falas a seguir destacadas, nesta e em outras categorias, mantêm anônimos os nomes dos atletas: "Terrível, me sinto desanimado. Talvez, se não tivesse me machucado, o resultado poderia ser outro" (Atleta 3); "Experimentei intensa dor e frustração. Estou cansado dessa situação, minha paciência aumenta. Além disso, tenho que me preparar para retornar aos treinos e ao ritmo anterior. E sei que será doloroso" (Atleta 13); "A dor intensa me deixou muito aborrecido por não conseguir realizar alguns movimentos. Essa situação me deixou mais temeroso" (Atleta 2); "Muito ruim. Você está em um ótimo ritmo e, durante o treino, um acidente acontece. Você se esforça ao máximo para estar no seu melhor e acaba se sentindo apenas mediano. É difícil lidar com isso. A queda no desempenho foi inevitável" (Atleta 5).

Impacto psicológico das lesões

Aqui destacou-se o impacto significativo no bem-estar psicológico dos atletas. A incerteza em torno da recuperação, a frustração de enfrentar limitações físicas adicionais podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas de estresse, depressão e outros problemas psicológicos. A autoestima, a identidade atlética e a motivação para continuar treinando e competindo também podem ser afetadas negativamente; como pode ser visto nas afirmações dos atletas: "Fiquei muito mal. Percebi o quanto amo o judô e como poderia ter me recuperado completamente. Estava começando a me destacar em minha categoria. Eu era muito jovem, tinha apenas 19 anos" (Atleta 11); "Na hora fiquei triste. Estava ansioso para competir, e isso me desanimou bastante" (Atleta 6); "Estava desesperada. Como poderia ser selecionada para o Grand Prix se estava machucada, considerando que meu treinador me incentivava tanto a competir? Ele veria meu desempenho de que forma?" (Atleta 10); "Fiquei muito chateado, né. Um pouco triste, pois foi um mês antes da minha convocação. Estava treinando com alguém mais pesado e acabei me lesionando" (Atleta 12).

Pré-disposição para o abandono da prática

Refere-se, neste tópico, à tendência ou propensão que um atleta tem para desistir da prática esportiva após sofrer uma lesão. Nesse contexto, os atletas estão inclinados a considerar abandonar a prática esportiva devido a lesões anteriores ou atuais, o que pode afetar sua motivação, confiança e compromisso com o esporte. Esta categoria pode refletir a influência significativa que uma lesão tem sobre a continuidade da participação esportiva do atleta, indicado nas falas: "Sim, houve um momento em que pensei que se não conseguisse esticar a perna, nem voltaria para a academia. Era doloroso ver os outros treinando enquanto eu não



podia participar. Meu irmão também me incentivou muito, pois ele também fazia parte da seleção" (Atleta 11); "Cheguei a cogitar desistir algumas vezes. Houve uma crise em que mal conseguia me levantar. Quase desisti devido às dores, a falta de ânimo por não poder competir era constante" (Atleta 7).

Reabilitação psicológica

A categoria diz respeito ao processo em que um atleta busca recuperar não apenas seu corpo físico, mas também sua saúde mental e emocional após uma lesão esportiva. Envolve o apoio psicológico, técnicas de mentalidade positiva, estratégias de *coping* e outros recursos psicológicos que ajudam o atleta a lidar com o impacto emocional e psicológico da lesão, reconstruir sua confiança e motivação, e reintegrar-se gradualmente ao esporte. Destaca-se a importância do cuidado da saúde mental e emocional em conjunto com a recuperação física após uma lesão esportiva. Três falas ressaltam essa ideia: "Eu realmente acredito que sim. A assistência psicológica, tanto no esporte quanto na vida, é essencial e necessária" (Atleta 9); "Foi incrivelmente importante. Acredito que qualquer ajuda para melhorar no esporte é bem-vinda" (Atleta 8); "Hoje consigo enxergar as coisas de forma positiva. Foi um psicólogo que me disse para sempre tentar encontrar o lado bom das coisas" (Atleta 3).

Retorno à prática

Refere-se, aqui, ao processo pelo qual um atleta volta a participar de suas atividades esportivas regulares após ter se recuperado de uma lesão. Envolve etapas como a reabilitação física, a reabilitação psicológica, a progressão gradual no treinamento e a avaliação da aptidão para retornar à competição. Este processo pode significar falta de confiança e medo sobre o risco de reincidência da lesão, impactando o retorno seguro e eficaz à prática esportiva. Os relatos a seguir abordam esse tópico: "Tive muitas dúvidas sobre minha capacidade de retorno. Estava treinando com muita insegurança. Porém, recuperei minha confiança" (Atleta 7); "Experimentei uma imensa felicidade, mas também senti apreensão, devido ao tempo que fiquei parado" (Atleta 2); "Surgiu o medo de não recuperar a mesma forma física, de não conseguir desempenhar como antes..." (Atleta 3); "Achei que não seria capaz de competir adequadamente. Voltei com receio" (Atleta 4); "Retomei o foco e continuei de onde parei. Só pensava em me recuperar completamente e poder voltar" (Atleta 6); "No início, tive medo de me lesionar novamente. Receio de executar técnicas ou movimentos e me machucar de novo" (Atleta 9); "O medo de que a lesão ocorresse novamente, e de forma mais grave, me fez agir com mais cautela para evitar uma recidiva" (Atleta 10).



5 Discussão

O desempenho de atletas de alto rendimento é sustentado por rigorosas e constantes rotinas de treinamento, visando a melhoria contínua de suas habilidades, conforme discutido por Marques e Brandão (2018) e Ribeiro, Oliveira e Silva (2013). Nesse contexto, as lesões são consideradas uma consequência inevitável dessa intensidade de prática, representam um desafio substancial para os praticantes de todas as modalidades esportivas, não apenas interferindo de maneira significativa no desempenho atlético, mas também exercendo impacto sobre o bem-estar psicológico dos atletas, demandando assim adaptações abrangentes em sua vida (Gomes, 2012).

Para os praticantes de Judô Paralímpico, um esporte de combate exigente e de alto impacto, o risco de lesões é maior, o que torna a questão das lesões ainda mais complexa e significativa. Consideramos que esses desportistas lidam ainda com desafios físicos adicionais devido a comorbidades, que podem impactar a biomecânica, a propriocepção e a regulação da dor. Também as limitações da leitura ambiental são fatores que podem agravar as lesões, pois impactam em dificuldade na execução de um golpe ou na queda decorrente de uma ação do adversário. A interação entre as lesões esportivas agudas e a natureza de limitações físicas pré-existentes pode resultar em complicações mais sérias, prolongamento do tempo de recuperação e desafios adicionais durante o processo de reabilitação (Fagher *et al.*, 2020).

Os relatos, aqui apresentados, dos atletas paralímpicos de judô destacam o impacto físico e funcional profundo que as lesões esportivas causam em suas vidas e desempenho esportivo. Além do sofrimento físico da dor e da frustração de não conseguir executar seus movimentos habituais, os discursos expressam sentimentos de impaciência, ansiedade e preocupação em relação ao retorno às atividades esportivas. O impacto físico das lesões não se limita apenas à dor aguda, mas também à perda de habilidades funcionais essenciais para a prática do judô. Essas dificuldades funcionais causadas pelas lesões podem resultar em uma queda significativa no desempenho atlético dos atletas, levando à insegurança, ansiedade e perda de confiança em suas capacidades, o que está de acordo com a literatura (Walker, Thatcher, Lavalley, 2007). Os comentários dos atletas enfatizam a complexidade da recuperação de lesões no contexto esportivo de alto rendimento, em que as expectativas de retornar ao nível anterior de desempenho são altas, mas os desafios físicos e emocionais são igualmente intensos (Ríos Garit *et al.*, 2021).

Os desportistas, também, evidenciam o impacto psicológico profundo que as lesões esportivas tiveram sobre seu bem-estar mental e emocional. A incerteza em relação à recuperação, a frustração em lidar com limitações físicas impostas pela lesão e a interrupção no progresso atlético podem desencadear uma série de reações emocionais negativas. Os depoi-



mentos destacam emoções como tristeza, desânimo, mal-estar, chateação e desespero associados às lesões. Os atletas expressam um profundo vínculo emocional com o esporte e a competição, sentindo-se impactados negativamente ao serem privados da oportunidade de mostrar seu potencial, competir em alto nível e representar suas conquistas no judô.

Essas experiências emocionais podem resultar em uma queda na autoestima, questionamentos sobre a identidade atlética e uma diminuição na motivação para continuar treinando e competindo. A sensação de perda de oportunidades e de progresso pode levar os atletas a questionar seu futuro no esporte, gerando dúvidas sobre seu desempenho e reconhecimento dentro da modalidade esportiva (Daley *et al.*, 2021; Kaplan, Andre, 2021).

A questão da pré-disposição para o abandono da prática esportiva após uma lesão é um aspecto relevante que merece atenção no contexto esportivo. Quando um atleta é confrontado com lesões anteriores ou atuais, é comum que ele enfrente uma crise de confiança e motivação que pode levá-lo a considerar abandonar a prática esportiva. A possibilidade de não conseguir alcançar o desempenho anterior, de enfrentar desafios físicos contínuos e de lidar com a frustração de ver outros atletas treinando e competindo enquanto se encontra limitado pode gerar uma vulnerabilidade emocional que favorece o pensamento de desistência. Os relatos dos atletas evidenciam como as lesões podem desencadear sentimentos de desestímulo, desânimo e uma sensação de impotência diante da impossibilidade de competir e treinar em condições plenas. A dor física e as limitações impostas pela lesão podem impactar significativamente tanto a capacidade física quanto a sua disposição mental para continuar no esporte (Haugen, 2022).

A reabilitação psicológica é um componente crucial no processo de recuperação de um atleta após uma lesão esportiva. Este processo visa não apenas à sua restauração física, mas também ao seu bem-estar emocional e mental, contribuindo para uma reintegração saudável e sustentável à prática esportiva. Os atletas reconheceram a importância da reabilitação psicológica e como o apoio psicológico foi fundamental para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos decorrentes de uma lesão esportiva. Ao reforçar a importância do cuidado da saúde mental e emocional em conjunto com a recuperação física, a reabilitação psicológica reconhece a interconexão entre corpo e mente, e destaca a necessidade de abordar de forma integrada as dimensões físicas e psicológicas do processo de recuperação. Os depoimentos na pesquisa evidenciaram como o acompanhamento psicológico foi de alguma forma transformador, permitindo uma reflexão mais positiva sobre as adversidades enfrentadas, promovendo o desenvolvimento de uma mentalidade resiliente e possibilitando a construção de estratégias para lidar com os desafios, tanto no esporte quanto na vida em geral. Esses dados estão de acordo com os estudos de Gennarelli, Brown e Mulcahey (2020), Goddard *et al.*, (2021), e Joven Restrepo e Vanegas Sosa (2022).



O retorno à prática esportiva após uma lesão é um processo desafiador e multifacetado, que envolve não apenas a recuperação física, mas também fatores psicológicos que podem influenciar a confiança, o desempenho e a segurança do atleta. Este período de transição pode ser marcado por uma mistura de emoções, tais como felicidade, apreensão, medo e insegurança, conforme evidenciado pelos depoimentos dos atletas. A falta de confiança e o medo relacionados à possibilidade de nova lesão são sentimentos comuns que podem impactar significativamente o retorno seguro e eficaz do atleta à prática esportiva. Essas emoções podem surgir da vivência traumática da lesão anterior, do receio de não atingir o mesmo desempenho de antes ou da preocupação com a recorrência da lesão. A experiência de retorno à prática esportiva é descrita como um processo de superação de desafios emocionais e mentais, envolvendo a progressiva reconstrução da confiança e da segurança no próprio corpo e habilidades. A progressão gradual no treinamento, a reconstrução da confiança e a adaptação do atleta ao ambiente esportivo são passos essenciais para garantir um retorno bem-sucedido e sustentável à prática do esporte (Ardern *et al.*, 2022; King *et al.*, 2023; Podlog, Heil, Schulte, 2014).

Considerações finais

Com base nos resultados aqui discutidos, as lesões são uma consequência praticamente inevitável da intensidade de prática e do alto nível de exigência física do Judô Paralímpico. Isso não apenas interfere no desempenho atlético, mas também impacta significativamente o bem-estar psicológico dos praticantes. É importante reconhecer que a experiência de lesão pode ser um momento de vulnerabilidade psicológica e emocional. Lidar com a dor, a incerteza e a pressão de retornar à competição pode ser uma jornada repleta de desafios emocionais e psicológicos para os atletas paralímpicos de judô. Além do sofrimento físico, as lesões também geram sentimentos de impaciência, ansiedade e preocupação em relação ao retorno às atividades esportivas, afetando não apenas o corpo, mas também a saúde mental dos atletas. Assim, o impacto psicológico das lesões esportivas não deve ser subestimado, pois pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas de estresse, ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos.

Diante dessas conclusões, é evidente a importância de proporcionar suporte abrangente, tanto físico quanto psicológico, aos atletas paralímpicos durante o processo de recuperação e retorno à prática esportiva. Estratégias que considerem tanto as necessidades físicas quanto emocionais desses indivíduos são essenciais para promover uma reabilitação eficaz e satisfatória. Além disso, o incentivo externo, como o apoio da família e colegas de equipe, muitas vezes desempenha um papel crucial na manutenção da motivação e na superação das



dificuldades associadas à lesão. Em suma, a reabilitação psicológica representa um investimento essencial no bem-estar global do atleta com deficiência visual, capacitando-o a superar as dificuldades com resiliência, fortalecer sua saúde emocional e mental, e fortalecer sua confiança e motivação para retornar à prática esportiva de forma saudável e sustentável.

Referências

- ARDERN, Clare L. *et al.* A psychological support intervention to help injured athletes “get back in the game”: design and development study. *JMIR Formative Research*, [s. l.], v. 6, n. 8, e28851, Aug. 2022.
- BARSOTTINI, Daniel; GUIMARÃES, Anderson Eduardo; MORAIS, Paulo Renato de. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [São Paulo], v. 12, n. 1, p. 56-60, jan./fev. 2006.
- CLASSIFICATION. *In*: IBSA: International Blind Sports Federation. [Bonn, NRW: IBSA], 2024. Disponível em: <http://www.ibsasport.org/classification/>. Acesso em: 12 jul. 2024.
- DALEY, Mary M. *et al.* The mental side of the injured athlete. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, [s. l.], v. 29, n. 12, p. 499-506, 2021.
- FAGHER, Kristina *et al.* Paralympic athletes’ perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, [s. l.], v. 16, n. 8, p. 1240-1249, 2016.
- FAGHER, Kristina *et al.* Prevalence of sports-related injuries and illnesses in Paralympic athletes. *PM&R*, [s. l.], v. 12, n. 3, p. 271-280, 2020.
- FAGHER, Kristina *et al.* Prevalence of sports-related injuries in paralympic judo: An exploratory study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, [Australia], v. 22, n. 8, p. 902-906, 2019.
- FONSECA, Sergio T. *et al.* Sports injury forecasting and complexity: a synergetic approach. *Sports Medicine*, [Auckland, NZ], v. 50, n. 10, p. 1757-1770, 2020.
- GANGOSO ROMERA, Patricia Lidia. *Implicaciones psicológicas en las lesiones deportivas*. 2023. 40 f. Trabajo Fin de Grado (Grado de Psicología) – Universidad de Salamanca, Salamanca, 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10366/152908>. Acesso em: 12 jul. 2024.
- GENNARELLI, Sonora M.; BROWN, Symone M.; MULCAHEY, Mary K. Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: a systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, [s. l.], v. 48, n. 4, p. 370-377, 2020.
- GLEDHILL, Adam; FORSDYKE, Dale. *The psychology of sports injury from risk to retirement*. 1. ed. Oxfordshire: Routledge, 2021.



- GODDARD, Keith *et al.* Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, [s. l.], v. 14, n. 1, p. 51-73, 2021.
- GOMES, Rui. Fatores psicológicos e lesões desportivas: da fantasia à realidade. *Revista Medicina Desportiva Informa*, [São Mamede de Infesta], v. 3, n. 1, p. 10-12, jan. 2012. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16582/1/2-Artigo-Les%C3%B5es%20desportivas-R%20Gomes-Revista%20de%20Medicina%20Desportiva.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2024.
- HAUGEN, Erin. Athlete mental health & psychological impact of sport injury. *Operative Techniques in Sports Medicine*, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 150898, 2022.
- HEIL, John. *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1993.
- HUBERMAN, A. Michael; MILES, Matthew B. *The qualitative researcher's companion*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2002.
- JOVEN RESTREPO, Diana Marcela; VANEGAS SOSA, Karen Lorena. Relación entre psicología del deporte y recuperación positiva de las lesiones desde un enfoque de revisión literaria. *Erasmus Semilleros de Investigación*, [Colombia], v. 7, n. 1, p. 34-44, 2022.
- KAPLAN, Esin; ANDRE, Hülya. Investigation of the relationship between mental training and sports injury anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, [Konya], v. 23, n. 1, p. 1-8, 2021.
- KING, Jamie *et al.* The coach's role during an athlete's rehabilitation following sports injury: a scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 928-944, 2023.
- LOPES, Jaqueline Santos Silva *et al.* Etiology, prevalence, and severity of reported acute sports injuries in Brazilian Jiu-Jitsu Paradesports: an observational study. *Science & Sports*, [s. l.], v. 36, n. 2, p. e43-e50, 2021.
- LOTURCO, Irineu *et al.* Strength-power performance of visually impaired Paralympic and Olympic Judo athletes from the Brazilian national team: a comparative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, [s. l.], v. 31, n. 3, p. 743-749, 2017. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27379958>. Acesso em: 12 jun. 2024
- MARQUES, Leonardo Eid; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Volume de treinamento, percepção subjetiva do esforço e estados de humor durante um macrociclo de treinamento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, [s. l.], v. 3, n. 1, 2018.
- MICHELI, Lyle J. Common Painful Sports Injuries. *The Clinical Journal of Pain*, [s. l.], v. 5, p. S51-60, 1989.



OLIVEIRA, Thiago de Sá; MONNERAT, Eduardo; PEREIRA, João Santos. Lesões no judô: repercussões na prática esportiva. *Revista Acta Fisiátrica*, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 34-36, 2009.

PODLOG, Leslie; HEIL, John; SCHULTE, Stefanie. Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, [s. l.], v. 25, n. 4, p. 915-930, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmr.2014.06.011>.

RIBEIRO, Victor Barbosa; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo; SILVA, Flávia Goncalves. Preditores psicológicos, reações e processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Ciências & Cognição*, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 70-88, 2013.

RÍOS GARIT, Jesús *et al.* Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine*, [s. l.], v. 56, n. 211, p. 100358, 2021.

SILVA, Marília Passos Magno *et al.* Aspects of sports injuries in athletes with visual impairment. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [São Paulo], v. 17, n. 5, p. 319-323, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922011000500005&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 5 mar. 2014.

SHEINBEIN, Shelly. Psychological effect of injury on the athlete: a recommendation for psychological intervention. *AMAA Journal*, [s. l.], v. 29, n. 3, p. 8-10, fall/winter 2016.

SMITH, Aynsley M.; SCOTT, Steven G.; WIESE, Diane M. The Psychological Effects of Sports Injuries. Coping. *Sports Medicine*, [s. l.], v. 9, n. 6, p. 352-369, 1990.

SONKSEN, Patricia M; DALE, Naomi. Visual impairment in infancy: impact on neurodevelopmental and neurobiological processes. *Developmental Medicine & Child Neurology*, [Oxford, GB], v. 44, n. 11, 2002.

WALKER, Natalie; THATCHER, Joanne; LAVALLEE, David. Review: Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, [s. l.], v. 127, n. 4, p. 174-180, 2007.

WIESE-BJORNSTAL, D. M. Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, [S. l.], v. 20, suppl. 2, p. 103-111, 2010.

Recebido em: 1.4.2024

Revisado em: 3.7.2024

Aprovado em: 1.8.2024