

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DOS ATLETAS PROFISSIONAIS FRENTE À CONDIÇÃO DE LESÃO

Strategies to fight professional athletes to the condition of injury

Caren Taís Piccoli Maronesi<sup>1</sup>; Karine Angélica Malysz<sup>2</sup>; Janesca Mansur Guedes<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Fisioterapeuta. Mestre em Envelhecimento Humano pela UPF. Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim. E-mail: carenpiccoli@hotmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta. Mestre em Envelhecimento Humano pela UPF. Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim. E-mail: karimalysz@hotmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense. Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim. E-mail: janescaguedes@yahoo.com.br

Data do recebimento: 22/08/2017 - Data do aceite: 30/09/2017

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo conhecer as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos atletas profissionais de futebol de campo frente à condição de lesão, conhecer as experiências e vivências destes atletas frente à lesão, identificar as estratégias que os atletas utilizam para lidar com a reabilitação fisioterapêutica, descobrir quais os tipos de reações que esboçam ao terem conhecimento do tempo de afastamento do esporte em virtude da lesão. Por meio de um estudo de caráter qualitativo, realizaram-se oito entrevistas semi-estruturadas com os atletas profissionais de futebol de campo da cidade de Erechim-RS. As entrevistas foram realizadas face a face, individuais, gravadas, transcritas e submetidas à apreciação da pesquisadora pelo método de análise de conteúdo. Foram seguidos os procedimentos éticos da pesquisa. Da análise, emergiram quatro categorias, dentre elas, experiências e vivências dos atletas profissionais de futebol de campo frente à condição de lesão, estratégias de enfrentamento dos atletas em relação à lesão, fatores de estresse no futebol de campo, reabilitação fisioterapêutica. Constatou-se que o estresse pode ser exacerbado após a lesão o que pode prejudicar na reabilitação e o estresse negativo pode influenciar no risco de lesão, o que evidencia a necessidade de reabilitar o físico e o emocional em conjunto.

**Palavras-chave:** Futebol. Lesão. Fisioterapia.

**ABSTRACT:** This study had as objective to know the strategies of confrontation used by the professional athletes of field soccer front to the injury condition, to know the experiences of these athletes front to the injury condition, to identify the strategies that the athletes use to deal with the Fisiotherapy Rehab, to discover which types of reactions that sketch when having knowledge of the time of removal of the sport in virtue of the injury. By means of a study of qualitative character, eight interviews half-structuralized with the professional athletes of soccer field of the city of Erechim-RS had been realized. The interviews had been carried through face the face, individual, recorded, transcribing and submitted to the appreciation of the researcher for the method of content analysis. The ethical procedures of the research had been followed. Of the analysis, four categories had emerged, amongst them, experiences and experiences of the professional athletes of field soccer front to the injury condition, strategies of confrontation of the athletes in relation to the injury, factors of stress in the field soccer, fisiotherapy Rehab. One evidenced it stress that it can be exacerbate the injury after what it can harm in the rehab stress and it negative can influence in the injury risk, what evidences the necessity to rehabilitate the physcist and the emotional one in set.

**Word-key:** Soccer. Injury. Fisiotherapy

## Introdução

Sabe-se que o futebol é considerado um campo propício para a lesão física. Os fatores físicos são considerados as principais causas de lesões, como desequilíbrio muscular, colisões em alta velocidade, treinamento excessivo e fadiga física, sendo as primeiras causadas no esporte. Entretanto, fatores psicológicos, como fatores de personalidade e níveis de estresse estão sempre relacionados a lesões esportivas. (WEINBERG; GOULD, 2001).

A ansiedade, a falta de confiança, o estresse são fatores importantes que aumentam a vulnerabilidade para lesões em jogadores de futebol de campo. ( VERARDI et al., 2011).

Competições esportivas incluem novas responsabilidades, cobranças dos familiares, colegas e treinadores por um bom desempe-

nho, além de muito treino físico, gerando dor, cansaço e desgaste. (SILVA; ENUMO, 2016)

No momento em que um atleta se lesionar, ele ficará afastado dos treinos e jogos, assim a ansiedade torna-se maior durante a reabilitação e o controle emocional do jogador é importante, para que não retarde o tempo de reabilitação e que não haja recidiva de lesão. (WEINBERG; GOULD, 2001).

As lesões esportivas sempre foram motivo de preocupação para a vida esportiva de um atleta, devido ao comprometimento em seu retorno à sua prática esportiva. Depende só do atleta recuperar seu lado emocional, quando deve aprender a se controlar, enfrentando a lesão como algo que será passageiro e submeter-se à reabilitação fisioterapêutica e, no momento em que retornar ao esporte, buscar o seu espaço e reconquistar sua posição de titular na equipe. (SCHENCK, 2003).

A fisioterapia vem ganhando seu espaço em toda área da saúde, inclusive no desporto. Profissionais da fisioterapia, ao atenderem atletas lesionados, além do conhecimento da patologia e da biomecânica da lesão, devem também ter conhecimento de suas ansiedades e medos. A partir disso, torna-se importante que o fisioterapeuta tenha conhecimento dessa área, que avalie o atleta de forma mais holística e, assim, tenha uma reabilitação completa e com breve retorno ao esporte que constitui sua profissão. Dentro desse contexto, questiona-se quais as estratégias usadas pelos atletas frente à condição de lesão.

Como objetivo busca-se conhecer as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos atletas profissionais frente à condição de lesão, conhecer as experiências e vivências dos atletas profissionais frente à condição de lesão, identificar as estratégias que os atletas utilizam para lidar com a reabilitação fisioterapêutica, descobrir quais os tipos de reações que esboçam ao ter o conhecimento do tempo de afastamento do esporte em virtude da lesão, verificar se o comportamento do atleta frente à lesão pode interferir no processo de reabilitação.

## Material e Método

A pesquisa caracteriza-se por ser um estudo transversal do tipo descritivo-exploratório, de caráter qualitativo. A amostra foi de caráter intencional, compreendendo um grupo de oito atletas profissionais de futebol de campo, na faixa etária de 20 a 35 anos de idade, do gênero masculino, que já passaram por processo de lesão associada à reabilitação fisioterapêutica e que permaneceram afastados dos jogos. Foram excluídos do estudo atletas com idade inferior a 20 anos e idade acima de 35 anos que não estivessem integrados ao grupo ou que não participassem do campeonato, atletas que não foram submetidos à

reabilitação, e aqueles que não concordaram ou não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados foram coletados no final dos treinamentos, em uma sala fechada no Clube Ypiranga Barão Futebol Clube, onde foi realizada uma solicitação por escrito ao diretor do Clube. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi realizada uma entrevista individual, semi-estruturada, gravada, utilizando um instrumento com questões norteadoras. A técnica de coleta de dados foi através de entrevista com transcrição dos dados para posterior análise. As entrevistas foram realizadas no período de março à maio do ano de 2008. Para registro dos dados foi utilizada a gravação das entrevistas em K-7 e com transcrição posterior realizada pela pesquisadora. Para análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo, mais especificamente a técnica de análise temática. Essa pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética sob o número 179/TCH/07.

## Resultados e Discussão

Os participantes da pesquisa têm a identidade preservada sendo citados por nomes de árvores. A análise e discussão dos resultados estão apresentadas segundo as quatro amplas temáticas propostas como: experiências e vivências dos atletas profissionais de futebol de campo frente à condição de lesão, estratégias de enfrentamento dos atletas em relação à lesão, fatores de estresse no futebol de campo e a reabilitação fisioterapêutica.

No momento em que o atleta se lesiona, ele poderá ficar afastado dos treinos e jogos, submetendo-se à reabilitação para uma adequada recuperação física, podendo, desta forma, perder seu espaço no time. É de extrema importância que o atleta consiga restaurar seu lado emocional, que saiba lidar da melhor forma possível com o estresse que

a lesão causa, que garanta uma adequada e rápida reabilitação. No quesito experiências e vivências dos atletas profissionais de futebol de campo frente à condição de lesão, alguns autores Weinberg e Gould (2001) afirmam que existe uma estreita relação entre lesões esportivas e estresse, vindo ao encontro dos relatos dos atletas.

[...] eu tive que conviver com o estresse no dia a dia louco pra voltar, pra, pra querer jogar e não tinha condições e meus colegas lá correndo, lutando no dia a dia e você sem poder fazer nada então isso foi algo que me marcou bastante (EUCALIPTO).

Um atleta lesionado pode apresentar uma série de reações emocionais negativas, tais como medo de lesionar-se novamente, de não conseguir ter o mesmo rendimento apresentado antes da lesão, ansiedade e depressão. (SILVA et al., 2015).

Alguns atletas relatam que o estresse pode ser um fator de lesão, coincidindo com alguns estudiosos que afirmam que a ansiedade é uma reação emocional resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento que pode ser negativo ou positivo, relacionado com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho. (XAVIER, 2007).

O estresse encontra-se no dia-a-dia dos atletas, não apenas em campo, mas também fora dele. Desta forma, como relata Eucalipto, é importante não trazer para o trabalho algo que ocorre fora dele. Estes cuidados são de extrema importância para que se evite uma lesão.

[...] muitas vezes, você tá cansado, então isso faz parte do dia a dia e você tem que aprender a

conviver com isso, né às vezes você tem problemas fora, extra campo em casa ou em outras situações do dia a dia e você tem que tomar o cuidado pra não trazer elas pra dentro de campo (EUCALIPTO).

A ansiedade, a falta de confiança, o estresse e estratégias pouco efetivas de enfrentamento são fatores importantes que aumentam a vulnerabilidade para lesões em jogadores de futebol de campo. (VERARDI, et al., 2011).

Além do estresse, outros fatores como a dor percebida e as expectativas dos pais podem influenciar a capacidade do atleta de se concentrar em uma tarefa específica do esporte, a flexibilidade do movimento, a sensação de prazer, o desempenho esportivo e o estado geral da saúde. (SCHENCK, 2003).

Quando a pressão e a ansiedade aumentam, a flexibilidade psicológica e física diminui a frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória e, consequentemente, a tensão muscular aumenta. Esses efeitos resultam em um menor controle do atleta sobre os movimentos mais precisos da coordenação muscular e regulação de tempo. Uma crescente pressão psicológica produz rigidez nos processos de percepção, aumentando potencialmente a probabilidade de lesão. (SCHENCK, 2003).

Weinberg e Gould (2001) relatam, ainda, que os fatores físicos são as causas primárias de lesões esportivas, mas fatores psicológicos, também, podem contribuir para elas. No momento em que o atleta se encontra lesionado, permanecerá afastado do time, realizando a reabilitação física e assim pode sentir uma certa impotência frente ao grupo, aos seus companheiros. Atletas relatam que ficar afastado do time, sem poder participar, sem interagir com o grupo, causa frustração por não estar ajudando a equipe, evidenciado na fala:

[...] ficar afastado do grupo é muito difícil porque você não consegue realizar os trabalhos né, então você vê a equipe jogando e você fica de fora, sem poder fazer nada (MAÇARANDUBA).

Sensação de que as outras pessoas não lhes davam atenção, olhavam de forma distinta. Segundo Weinberg e Gould (2001), reações psicológicas como preocupações sociais, por exemplo: falta de atenção, isolamento, relacionamentos sociais, entre outros, foram relacionados mais frequentemente como estressores no esporte.

Através do presente estudo, percebe-se que os atletas entrevistados apresentam uma certa incerteza em relação ao futuro profissional, principalmente por estarem em uma fase boa da carreira e, devido à lesão, terem que permanecer afastados da equipe, tendo que voltar e garantir novamente seu espaço no time. O que causa a “incerteza profissional” gera estresse, angústia, ansiedade e medo.

No momento em que surge a lesão, o ideal é que o atleta esteja preparado para enfrentá-la. O bem-estar emocional irá contribuir para que ocorra uma aceitação e, conseqüentemente, uma reabilitação adequada e desejada, podendo voltar aos seus trabalhos o mais rápido possível.

Muitos atletas utilizam-se de estratégias de enfrentamento em relação à lesão, estratégias que lhes tragam, entusiasmo e dedicação à reabilitação para voltar o mais rápido possível. Pode-se ver pessoas que desenvolvem habilidades psicológicas, como, por exemplo, estabelecimento de metas, mentalização e relaxamento, lidando, assim, melhor com o estresse e, dessa forma, diminuindo as chances de lesão e o estresse pós-lesão, caso ela ocorra. (WEINBERG; GOULD, 2001; GIECK; HEDGEPEETH, 2002).

Ao contrário, a ausência de flexibilidade que o atleta pode ter para responder às situações de estresse torna-o “vulnerável”, o que confirma a ausência de recursos de enfrentamento. Isto pode ativar mecanismos de fuga ou evitação no atleta, quando, finalmente, não encontra respostas adaptativas, levando-o, inclusive, à interrupção de habilidades motrizes finas. (SCHENCK, 2003).

Alguns atletas não pensam na possibilidade de se lesionar, já outros vêem a lesão como algo normal dentro do esporte competitivo.

Como alguns atletas relataram, no futebol é normal se lesionar, é um campo propício para isso, assim surge uma certa conformação por parte dos atletas. Para Xavier (2007), o esporte é, claramente, um campo fértil para a lesão física, como relata Coqueiro.

[...] sei que se eu me lesionar são coisas do esporte e é a profissão que eu exerço então eu sei que eu corro este risco (COQUEIRO).

Atletas ainda relatam que o futebol de campo apresenta muito contato físico, estando, desta forma, mais propensos a lesionar-se, não apenas em jogos competitivos, mas também em treinos durante a semana. Esse esporte caracteriza-se por apresentar grande contato físico, movimentos curtos, rápidos e não contínuos, tais como aceleração, desaceleração, mudanças de direção, saltos e pivoteamento. Por esses motivos, apresentam um alto número de lesões.

Estudos realizados por Gouvêa et al. (2001) relataram que os erros de treinamento são os maiores responsáveis pelas lesões esportivas, cerca de 60%. Geralmente, esses são causados por: alta intensidade de treinamento, técnica inadequada de execução e avaliação inadequada das capacidades e das demandas.



Muitos atletas têm consciência da importância de alguns cuidados essenciais para prevenir a lesão, como aquecimento, alongamentos de forma correta, antes e após os treinamentos, reforços musculares, enfim, cuidados importantes que todo atleta deve ter além dos treinos com bola.

O fato de haver uma lesão afasta o atleta dos treinos, jogos, do convívio com o grupo, permanecendo apenas realizando a fisioterapia. Segundo relatos, a família torna-se o porto-seguro, o atleta tem a certeza de que estas pessoas estão lhe dando apoio e é neste apoio que eles buscam forças para lutar e assim voltar a sua forma física, buscando novamente seu lugar no time.

[...] o apoio de todos teus familiares que tão sempre contigo e que mais te dá força e isso tenta volta o mais rápido possível pra que possa continua realizando todas as atividades (PEQUI).

Conforme relato de atletas entrevistados, é de extrema importância saber lidar com situações decorrentes do dia-a-dia no futebol de campo, principalmente relacionadas à lesão, quando o atleta tem que se manter afastado, submeter-se à reabilitação física e conquistar seu espaço no time novamente, adquirindo, assim, experiência, importante para saber lidar com situações difíceis.

[...] a gente tem que sabe lida com todo esse tipo de situação e o mais importante tu adquire muita experiência também com isso e tu consegue lida com todas as situações (PEQUI).

Competições esportivas incluem novas responsabilidades, cobranças dos familiares, colegas e treinadores por um bom desempe-

nho, além de muito treino físico, gerando dor, cansaço e desgaste. (SILVA; ENUMO, 2016).

É importante que o atleta profissional esteja preparado também emocionalmente e, desta forma, como o futebol é propício para lesão, cada vez o jogador adquire experiência e vivência frente a essas circunstâncias, lidando melhor com a situação, recuperando-se de uma forma adequada. Em qualquer fase da competição, o estresse pode ser gerado a partir de situações que estejam direta ou indiretamente relacionadas ao processo competitivo. Estas situações podem ainda depender, exclusivamente, do indivíduo ou do meio. Já as situações indiretamente relacionadas ao processo competitivo são aquelas que fazem parte do cotidiano do indivíduo, independente de sua situação de ser ou não atleta. (SAFRAN; McKEAG; CAMP, 2002).

Os níveis de estresse foram identificados como antecedentes importantes de lesões esportivas. Uma situação esportiva que causa um certo tipo de estresse ao atleta, como competição, treino importante, mau desempenho, entre outros, pode contribuir para a lesão, mas depende de como o atleta conduz a situação. Em decorrência disso, situações percebidas pelos atletas como ameaçadoras aumentam o estado de ansiedade que provoca muitas mudanças na atenção e na tensão muscular, como, por exemplo, relaxamento seguido de contração, levando a um aumento na chance de se lesionar. (SAFRAN; McKEAG; CAMP, 2002).

Durante a recuperação a que o atleta deverá submeter-se, ele permanecerá afastado do grupo, dos jogos e treinos, podendo estar, dessa maneira, perdendo seu espaço no time. Os jogadores entrevistados relatam que o primeiro pensamento, após a lesão, é o tempo que permanecerão afastados do time para voltar a sua forma física. Além disso, pode-se observar que o simples fato de permanecer afastado e após a reabilitação ter que conquistar a confiança do grupo e

da comissão técnica novamente causa uma certa ansiedade, medo, torna-se uma situação complicada para o atleta, gerando estresse pela parte do jogador que terá que enfrentar a essa situação. Devido a isso, percebe-se a importância de o atleta estar, além de bem fisicamente, estar preparado psicologicamente para enfrentar situações como estas da melhor maneira possível.

[...] minha primeira reação no momento em que ocorreu a minha lesão foi de preocupação né, que é a primeira coisa que o atleta pensa, em fica parado e principalmente no tempo que ele vai leva pra volta a ficar recuperado (ARATICUM).

Segundo Weinberg e Gould (2001), o tratamento da lesão deve basicamente incluir técnicas psicológicas associadas para aumentar o processo de cura e a recuperação. No período de recuperação, muitas vezes se percebe um comportamento perturbador por parte do atleta, não comparecendo às sessões de fisioterapia, ou quando frequenta todas as sessões, não demonstra esforço e vontade necessária para conseguir uma reabilitação efetiva, em tempo adequado. Em algumas situações, essa adesão à reabilitação pode ser causada por sua impressão da lesão ser algo positivo, liberando-se, assim, da pressão da competição, recebendo mais atenção, ou que tenham tempo de reavaliar sua importância no esporte. (PEASE, 2005).

Como se pode perceber, atletas relatam que nunca tiveram uma lesão antes e, no momento em que isso acontece, não sabem como reagir, o nível de estresse aumenta e o medo do tempo que deverá ficar afastado o assusta. Acrescentam Gieck e Hedgpeth (2002) que o medo da lesão pode levar a uma visão negativa da participação em uma ativi-

dade, relatam, ainda, que a reação primária à lesão é o medo, medo de nunca melhorar, nunca mais jogar, da dor e do desconhecido.

[...] você não sabe quando você vai voltar, se você vai ficar bom, então isso vai causando certo estresse (MAÇARANDUBA)  
[...] quando eu tive a luxação foi durante o treinamento, foi algo muito doloroso, eu fiquei muito abatido porque eu nunca tinha tido uma lesão antes, e como eu tive que ficar muito tempo afastado lógico você acaba ficando muito chateado (EUCALIPTO).

Reiterando estas afirmativas, Schenck, (2003) assinalam que, uma vez lesionado, o atleta irá sentir reações psicológicas que podem debilitá-lo e variar consideravelmente. A ansiedade, a depressão, a perda de auto-estima do grupo de colegas e a percepção de estar envelhecendo podem causar um grande impacto sobre a reabilitação do atleta.

Atletas relatam que têm medo de se lesionar pelo tempo que permanecem afastados do time, temendo, assim, perder seu espaço conquistado e, desta forma, tendo que começar do zero para reconquistar seu lugar novamente, ganhar a confiança de si mesmos e da comissão técnica. Voltar e perceber que todos estão bem fisicamente, que o grupo está formado e que assim deverá conquistar seu espaço novamente para permanecer na titularidade do time causa estresse e ansiedade, presente nos treinos e jogos.

Os técnicos podem transmitir, conscientemente ou não, que a vitória é mais importante do que o bem-estar dos atletas. Infelizmente, muitos treinadores não têm interesse ou capacidade para trabalhar com atletas que precisam de ajuda. Algum tipo de triagem deve ser usada para identificar os atletas que

estiverem vivenciando situações que as deixam desesperados. (GIECK; HEDGPETH, 2002).

O objetivo maior da reabilitação de lesões específicas da prática esportiva é a máxima restauração da função para determinada área anatômica ou para uma atividade atlética esportiva. Esportes de contato e sem contato resultam em lesões de macrotraumatismo como de microtraumatismo. (ELLIOT; MESTER, 2000).

A insegurança no retorno aos jogos e treinos de cada atleta é considerada natural, vindo ao encontro do que relatam os pesquisadores Gieck e Hedgpath (2002), os quais afirmam que até mesmo os atletas mais confiantes sentem-se inseguros. Ela se mostra presente no retorno do atleta às atividades, com receio de que volte a sentir a dor da lesão.

[...] em seis meses eu tive três problemas nessa região adutora da coxa então foi a lesão que mais me abalo que mais me deixou intrigado porque quando eu pensava que eu tava bem que voltava a treina eu voltava a senti fortes dores também e isso foi bastante complicado pra mim (PEQUI).

Muitos atletas retornam às atividades normais após a recuperação e cobram-se em primeiro lugar, principalmente por não conseguirem, muitas vezes, voltar à atividade como antes, com o mesmo preparo, condicionamento cardiorrespiratório, flexibilidade, força muscular, enfim, sendo isto um fator de estresse e, dessa, forma um risco para que ocorram mais lesões posteriormente.

Atletas relataram, ainda, a preocupação, ansiedade, em relação ao retorno, as expectativas frente à volta dos treinamentos, como

serão recepcionados pelo grupo e comissão técnica, considerando o estresse como parte do dia-a-dia do jogador de futebol profissional.

[...] o estresse ele faz parte do dia a dia né porque assim você já fica ansioso sabendo quando que vai ser o retorno, você não tem perspectiva de como você vai voltar (EUCALIPTO).

A fisioterapia vem ganhando seu espaço em toda área da saúde, inclusive no esporte. Profissionais da fisioterapia, ao atender atletas lesionados, além do conhecimento da patologia e da biomecânica da lesão, devem, também, ter conhecimento do estado emocional de seu paciente, de suas ansiedades e medos. Devido a isso torna-se importante que o fisioterapeuta tenha conhecimento nessa área, que avalie o atleta e, assim, tenha uma reabilitação completa e com breve retorno ao esporte, que é sua profissão.

## Considerações Finais

A pesquisa possibilitou uma visão maior sobre as estratégias de enfrentamento dos atletas profissionais frente à condição de lesão. Através deste estudo, evidenciou-se que, para o atleta profissional, a lesão pode ser um fator de estresse, de preocupação, de angústia e medo no esporte, como pode ser um fator de lesão, reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento que pode ser negativo ou positivo, relacionado com determinada situação geradora de estresse, podendo dificultar ou facilitar um determinado desempenho. Outro aspecto que ficou evidente é a frustração frente à lesão e a sensação de exclusão dos atletas profissionais. Fica evidente que com a



incapacidade de treinar e competir, os atletas perdem a confiança após uma lesão e, desta forma, apresentam certa incerteza em relação ao futuro profissional.

Dentro deste contexto, percebe-se a importância do trabalho em conjunto da fisioterapia e psicologia na área da saúde nos

clubes, a qual poderá prevenir a lesão através de treinamentos extras específicos, como estresse, ansiedade e medo e, principalmente, em momentos em que o atleta se lesione. Com isso, pode-se adaptar um tratamento e prevenir tanto para a lesão física quanto para o lado emocional.

## REFERÊNCIAS

- BENTO, Jorge Olímpio. Da Saúde, do Desporto, do Corpo e da Vida. In: BARBANTI, Valdir J. et al. **Esporte e Atividade Física** – interação entre rendimento e saúde. São Paulo: Manole, 2002. p. 1 – 10.
- BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. Aspectos Psicológicos das Lesões desportivas e o Processo de Reabilitação. In: AMATUZZI, Marco Martins; GREVE, Júlia Maria D’Andréa.
- CARAZZATO, João Gilberto. **Reabilitação em Medicina do Esporte**. São Paulo: Roca, 2004. p. 99 – 104.
- ELLIOT, Bruce; MESTER, Joachim; **Treinamento no esporte** – aplicando ciência no esporte. São Paulo: Phorte, 2000.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988. p. 391.
- FISIOLOGIA do Estresse. Disponível em: <<http://www.portalfarmacia.com.br/farmacia/principal/conteudo>>. Acesso em: 27 out. 2007.
- GIECK, Joe; HEDGPETH, Elizabeth.G. Considerações Psicológicas para a Reabilitação do Atleta Lesado. In: PRENTICE, William E. **Técnicas de reabilitação em Medicina Esportiva**. 3. ed. São Paulo: Manole, p. 41-45, 2002.
- GOUVÊA, Fernando César; MACHADO, Afonso A.; MIOTTO, Alexandre M.; PAULINETTI, Ana Paula M. “Stress” e sua interferência na atividade física e esportiva. In: BURITI, Marcelo de Almeida (Org.). **Psicologia do esporte**. São Paulo: Alínea, p. 135-147, 2001.
- PEASE, Dale G. Fatores Psicológicos da Reabilitação. In: ANDREWS, James R.; HARRELSON, Gary L.; WILK, Kevin E. **Reabilitação Física do Atleta**. 3. ed. São Paulo: Elsevier, p. 1-12, 2005.
- SAFRAN.M; McKEAG.D; CAMPS; **Manual de medicina esportiva**. São Paulo: Manole 2002.
- SCHENCK, Robert,Jr. **Medicina esportiva e treinamento atlético**. São Paulo: Roca, 2003.
- SILVA, Andressa; ENUMO, Sônia. Estresse em atletas de modalidades coletivas: uma revisão sistemática. **Arquivos em Movimento**, v. 12, n. 1, p. 91-105, 2016.
- SILVA, Juliana. et al. Implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paralímpico com deficiência visual. **Psicologia em Estudo**. v. 20, n. 3, p. 399-409, 2015.
- VERARDI Cel. et al. . Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **Revista brasileira da Ciência e Movimento**, v. 19, n. 4, p. 60-67, 2011.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 420-427, 2001.

XAVIER, Alan Raniere Silva. **As Reações Psicológicas Associadas às Lesões Esportivas.** Cuadernos de Psicología del Deporte. Disponível em <<http://www.psicodeporte.net/>> Acesso em 24 set. 2007.