

O ATLETA ALÉM DA PERFORMANCE: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE LESÕES ESPORTIVAS E IMPACTOS NA IDENTIDADE

**The athlete beyond performance: An investigation into
sports injuries and impacts on identity.**

Thaís Helena Ijano Martins Queiroz¹

Daniela Garcia Bandeca Schiwingel²

¹Discente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
thaish_martins@hotmail.com

²Orientadora e Docente do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
danibandeca@gmail.com

Resumo

As lesões esportivas representam um desafio significativo para atletas, impactando não apenas o corpo, mas também dimensões emocionais, psicológicas e identitárias. A construção da identidade desempenha papel central no bem-estar de atletas, influenciando como enfrentam adversidades como lesões. Este estudo investigou os impactos das lesões esportivas na identidade de atletas praticantes de Triathlon, corrida de rua, ciclismo e *CrossFit*, examinando especificamente como a flexibilidade identitária atua como fator de proteção psicológica. Foram coletados dados de 173 participantes por meio de questionário online, abrangendo informações sociodemográficas, histórico esportivo, experiência com lesões, respostas emocionais e estratégias de enfrentamento. Os resultados revelaram que 77,5% dos atletas já sofreram lesões significativas e 63% relataram efeitos emocionais notáveis, como tristeza, frustração, ansiedade e sensação de perda de identidade. Atletas com identidade esportiva rígida, aqueles cuja autoestima e autopercepção dependem quase exclusivamente do papel de atleta, apresentaram mais dificuldades emocionais no processo de reabilitação e maior vulnerabilidade ao sofrimento psicológico. Em contraste, atletas com identidade flexível, que integram múltiplos papéis sociais e fontes de satisfação além do esporte, demonstraram maior resiliência e adaptação mais eficaz ao afastamento. Apenas 34% buscaram suporte psicológico durante a recuperação, indicando uma carência de atenção multidisciplinar. Conclui-se que o desenvolvimento prévio de identidades esportivas flexíveis funciona como estratégia essencial de proteção psicológica, prevenindo o sofrimento emocional intenso associado a lesões. Promover a flexibilidade identitária através de programas de preparação psicológica de atletas, desde o início da prática esportiva, e ampliar o acesso ao suporte psicológico são medidas fundamentais para proteger o bem-estar mental de atletas. O fortalecimento de múltiplos papéis e interesses favorece a saúde integral, a resiliência e o equilíbrio diante de adversidades inerentes à prática esportiva.

Palavras-Chave: Psicologia do esporte; Identidade do atleta; Identidade flexível; Identidade rígida; Lesões esportivas; Saúde mental; Proteção psicológica; Prevenção.

Abstract

Sports injuries represent a significant challenge for athletes, impacting not only the body but also emotional, psychological, and identity dimensions. Identity construction plays a central role in athletes' well-being, influencing how they cope with adversities such as injuries. This study investigated the impacts of sports injuries on the identity of athletes practicing triathlon, street running, cycling, and CrossFit, specifically examining how identity flexibility acts as a psychological protective factor. Data were collected from 173 participants through an online questionnaire covering sociodemographic information, sports history, injury experience, emotional responses, and coping strategies. Results showed that 77,5% of athletes had experienced significant injuries and 63% reported notable emotional effects such as sadness, frustration, anxiety, and perceived loss of identity. Athletes with rigid athletic identity, those whose self-esteem and self-perception depend almost exclusively on the athlete role, experienced greater emotional difficulties in the rehabilitation process and higher psychological vulnerability. In contrast, athletes with flexible identity, who integrate multiple social roles and sources of satisfaction beyond sport, demonstrated greater resilience and more effective adaptation to forced absences from training. Only 34% sought psychological support during recovery, indicating a lack of multidisciplinary care. It is concluded that the prior development of flexible athletic identities functions as an essential psychological protection strategy, preventing the intense emotional suffering associated with injuries. Promoting identity flexibility through athlete psychological preparation programs, from the beginning of sports practice, and expanding access to psychological support are fundamental measures to protect athletes' mental well-being. Strengthening multiple roles and interests promotes comprehensive health, resilience, and balance in the face of adversities inherent to sports practice.

Keywords: Sports psychology; Athletic identity; Flexible identity; Rigid identity; Sports injuries; Mental health; Psychological protection; Prevention.

Introdução

O cenário esportivo brasileiro tem se transformado de forma significativa nos últimos anos, comprovado pelo crescimento expressivo na prática de modalidades como triathlon, corrida de rua, ciclismo e *CrossFit*, fenômeno que também se observa internacionalmente (Vigitel Brasil, 2021). Dados recentes confirmam essa tendência, o relatório Vitel de 2021 aponta que cerca de 40% da população adulta pratica atividades físicas em seu tempo livre, sendo caminhada, corrida, musculação e futebol os esportes mais populares.

Nesse contexto de expansão, destaca-se a corrida de rua, que já reúne mais de 13 milhões de praticantes regulares no país. Além disso, em 2024, houve um aumento de 109% no número de clubes de corrida registrados (CNN Brasil, 2024). O ciclismo acompanha esse movimento, contando atualmente com cerca de 40 milhões de adeptos nacionais (ABRACEO, 2024). O triathlon, por sua vez, demonstra crescimento notável, onde mais de 25 mil atletas são filiados à Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri, 2023), com aumento de 62% no número de praticantes nos últimos anos. De modo similar, o *CrossFit* destaca-se pela oferta de treinos de alta intensidade e segue em contínua expansão, tanto em número de praticantes quanto de centros afiliados (Keogh; Winwood, 2017).

Por outro lado, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos dessas práticas para o bem-estar físico, psicológico e social, as modalidades esportivas em questão apresentam riscos relevantes de lesões (Samulski, 2002). É importante considerar que tais lesões costumam repercutir não apenas no âmbito físico, mas também no emocional e identitário dos praticantes. No triathlon, por exemplo, o *overuse* (sobrecarga de estruturas corporais) tende a afetar principalmente os membros inferiores, sendo comuns a síndrome da banda iliotibial, tendinites e fraturas por estresse (Minghelli *et al.*, 2020). Já na corrida de rua, destacam-se casos de condromalácia patelar, fascite plantar, tendinopatias e fraturas por estresse (Borel *et al.*, 2019). Entre ciclistas, dores lombares e lesões nas articulações dos membros inferiores são frequentes, muitas vezes relacionadas à sobrecarga ou uso inadequado do equipamento (Pereira *et al.*, 2022). No *CrossFit*, as regiões mais vulneráveis são os ombros e a coluna lombar, dores frequentemente decorrentes de falhas técnicas ou excesso de carga (Silva *et al.*, 2022). Dessa forma, observa-se que o aumento expressivo do número de praticantes vem acompanhado de mais lesões, o que reforça a necessidade de atenção especial aos aspectos emocionais e identitários dos atletas. O acompanhamento psicológico torna-se fundamental para prevenção e manejo dos impactos negativos das lesões, contribuindo para o equilíbrio integral e a continuidade esportiva (Samulski, 2002; Silva; Gaya, 2020).

Nesse cenário, a prática esportiva não mobiliza apenas o corpo, mas abrange dimensões emocionais e sociais, atuando como fator de construção de identidade pessoal e coletiva (Samulski, 2008). Para muitos atletas, o esporte transcende uma mera atividade física, assumindo papel central na formação da identidade individual e grupal (Silva; Gaya, 2020). O processo de tornar-se atleta

envolve disciplina, reconhecimento social e forte investimento emocional, elementos que colaboram para configurar uma identidade frequentemente central na vida desses indivíduos (Andersen, 2005). Para compreender os impactos das lesões esportivas, é fundamental definir o conceito de identidade de forma clara e contextualizada. A identidade refere-se ao conjunto de características, valores, papéis sociais e autopercepções que definem como um indivíduo se vê e é visto socialmente. A identidade não é um aspecto fixo ou inato, mas sim uma construção dinâmica e contínua, que se forma através das interações sociais, experiências pessoais, papéis assumidos e reconhecimento do grupo social (Brewer; Van Raalte; Linder, 1993; Andersen, 2005). A identidade se manifesta de múltiplas formas: através de como os indivíduos se comportam em diferentes contextos sociais, de como expressam seus valores e crenças, de suas escolhas e comprometimentos, e da forma como percebem seu próprio valor e competência. Para atletas, a identidade integra não apenas o papel esportivo, mas também aspectos da vida pessoal, profissional, familiar e relacional (Samulski, 2008). Quando um atleta desenvolve uma identidade ampla e equilibrada, que incorpora múltiplos papéis e fontes de satisfação, ele constrói uma base psicológica mais estável e resiliente (Cavalcanti; Porpino, 2015; Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998).

Contudo, como mencionado, o percurso esportivo está sempre marcado por riscos importantes, sobretudo as lesões. Quando isso ocorre, as consequências atingem não apenas o corpo, mas também o plano psicológico e social dos atletas (Weinberg; Gould, 2017). Estudos mostram que a lesão esportiva pode afetar diretamente autoestima, motivação e a própria percepção do atleta sobre si, levando a sentimentos de perda de identidade (Brewer; Van Raalte; Linder, 1993). É comum o atleta relatar não se conhecer mais, visto que sua autoimagem está fortemente associada à prática esportiva. A identidade esportiva refere-se especificamente ao grau em que um indivíduo se define e se percebe a partir do seu papel como atleta, integrando essa dimensão ao seu autoconceito e aos aspectos sociais, emocionais e motivacionais da vida (Brewer; Van Raalte; Linder, 1993). Brewer e colaboradores desenvolveram um dos principais instrumentos de avaliação dessa identidade e constataram que atletas com identidade esportiva muito forte tendem a concentrar suas fontes de autoestima exclusivamente no desempenho atlético, tornando-se mais vulneráveis a crises quando afastados temporária ou definitivamente do esporte. Esse fenômeno está diretamente ligado à noção de identidade rígida.

Uma identidade esportiva rígida caracteriza-se pela dependência quase exclusiva do papel de atleta para a construção da autopercepção e do senso de valor pessoal (Brewer; Van Raalte; Linder, 1993; Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998). Atletas com essa configuração identitária experimentam maior dificuldade em lidar com situações adversas, como lesões, pois sentem que perdem não apenas a capacidade de treinar ou competir, mas parte fundamental de quem são. Esse padrão rígido intensifica reações emocionais negativas, incluindo frustração, ansiedade, depressão e perda de autoconfiança, conforme apontado por Weinberg e Gould (2017). Além disso, a rigidez identitária está associada a maior resistência emocional ao processo de reabilitação, prolongando o tempo de recuperação psicológica e aumentando o risco de reincidência ou abandono do esporte (Clement; Granquist; Arvinen-Barrow, 2015). A pressão contemporânea por performance constante, amplificada pelas redes sociais e expectativas sociais elevadas, contribui significativamente para o desenvolvimento e manutenção de identidades rígidas no contexto esportivo (Balbinotti, 2025; Fiedler *et al.*, 2024). Além disso, pesquisas demonstram várias reações emocionais associadas às lesões, como tristeza, ansiedade, isolamento, frustração e raiva, especialmente quando a identidade do atleta está rigidamente vinculada ao desempenho esportivo. Nessas situações, os efeitos das lesões ultrapassam o campo físico e atingem diretamente o "eu atleta" (Clement; Granquist; Arvinen-Barrow, 2013; Rubio; Costa; Lima, 2018).

Em contraste com a identidade rígida, a identidade esportiva flexível caracteriza-se pela capacidade do indivíduo de integrar múltiplos papéis sociais e fontes de satisfação para além do esporte, mantendo interesses diversificados em áreas como família, educação, trabalho e lazer (Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998; Cavalcanti; Porpino, 2015; Andersen, 2005). Segundo esses autores, atletas que desenvolvem identidades plurais possuem maior resiliência emocional diante de adversidades, pois conseguem manter o senso de valor próprio mesmo quando impedidos de praticar esporte temporariamente. A flexibilidade identitária funciona, assim, como um fator protetivo contra o sofrimento psicológico associado a lesões, facilitando a adaptação e o uso de estratégias funcionais de enfrentamento (Lima; Rubio, 2016). A flexibilidade identitária está intimamente relacionada ao conceito de flexibilidade psicológica, que se refere à capacidade do atleta de aceitar experiências internas indesejadas (dor, ansiedade, medo) e ainda assim agir de acordo com seus valores e metas de longo prazo (Hayes *et al.*, 2006). A flexibilidade psicológica tem se

mostrado associada a menores níveis de sofrimento, maior bem-estar e melhor desempenho esportivo, pois permite ao atleta lidar de forma adaptativa com pressões, incertezas e adversidades sem recorrer a padrões rígidos de evitação ou autossabotagem.

O modelo integrado de resposta à lesão esportiva desenvolvido por Wiese-Bjornstal et al. (1998) destaca que fatores cognitivos, emocionais e sociais interagem complexamente no processo de recuperação. Esse modelo reforça que a identidade esportiva atua como mediador central entre a lesão e as reações psicológicas decorrentes. Atletas com identidade rígida tendem a apresentar percepções mais catastróficas sobre a lesão, menor controle emocional e maiores dificuldades de reintegração social, enquanto aqueles com identidade flexível conseguem reinterpretar a experiência como oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal. A importância da construção preventiva de identidades flexíveis é reforçada por pesquisas que demonstram benefícios duradouros quando atletas desenvolvem essas capacidades desde o início de sua prática esportiva. Rubio, Costa e Lima (2018) enfatizam que o suporte psicológico contínuo é essencial não apenas como ferramenta de recuperação, mas como elemento preventivo que auxilia atletas a desenvolver identidades mais amplas e equilibradas desde o início da prática esportiva. Clement, Granquist e Arvinen-Barrow (2015) validam essa perspectiva ao demonstrarem que atletas acompanhados psicologicamente durante a reabilitação apresentam melhor ajuste emocional, menor propensão a complicações psicológicas e retorno mais saudável à atividade.

Os programas de Psicologia do Esporte podem atuar em dois níveis complementares e necessários, o preventivo e o interventivo. A abordagem preventiva ocorre antes da ocorrência de lesões e se concentra no desenvolvimento de identidades flexíveis, construção de habilidades de enfrentamento emocional, promoção de resiliência, e fortalecimento de múltiplas fontes de identidade e satisfação pessoal. Esses programas trabalham desde o início da prática esportiva para criar uma base psicológica sólida que proteja o atleta diante de futuras adversidades. A abordagem interventiva, por sua vez, atua durante o período de reabilitação de lesões, oferecendo acompanhamento psicológico especializado que ajuda atletas a ressignificar sua identidade, gerenciar emoções intensas, manter esperança e motivação para recuperação, e eventualmente retornar ao esporte de

forma saudável. Ambas as abordagens têm se mostrado eficazes e são consideradas essenciais para o desenvolvimento integral do atleta e sua saúde mental.

No contexto brasileiro, Lima e Rubio (2016) apontam que lesões esportivas frequentemente levam a crises emocionais e existenciais importantes, especialmente em atletas cuja identidade está fortemente vinculada ao esporte. Esses autores defendem a necessidade de estratégias culturalmente sensíveis que considerem o contexto social brasileiro e fortaleçam o papel preventivo da Psicologia do Esporte no país. Cavalcanti e Porpino (2015) complementam essa discussão ao indicar que atletas com interesses diversificados além do esporte possuem maior proteção emocional diante de adversidades. Contudo, nota-se uma carência relevante de estudos no contexto brasileiro sobre como o trabalho preventivo de identidades flexíveis tem sido aplicado à realidade dos atletas nacionais. Mesmo com o grande número de lesões, pouco se explora, no Brasil, as implicações subjetivas, especialmente relacionadas à identidade dos praticantes dessas modalidades. A reflexão sobre o papel da psicologia do esporte na preparação emocional e construção identitária preventiva pode melhorar significativamente as estratégias de prevenção e intervenção nesse campo.

Portanto, destaca-se uma questão central para a Clínica do Esporte, até que ponto a identidade do atleta é construída de forma preventiva, favorecendo o enfrentamento de interrupções, como as causadas por lesões? Neste sentido, este estudo investigou como as lesões esportivas impactam a identidade de atletas, examinando especificamente as diferenças entre atletas com identidades rígidas e flexíveis, e investigando em que medida o desenvolvimento prévio de uma identidade esportiva flexível funciona como fator de proteção psicológica frente a lesões. Diante dessa realidade, buscou-se caracterizar as respostas psicológicas relacionadas à identidade esportiva de atletas que vivenciaram lesão, considerando emoções, pensamentos e comportamentos antes e após o evento lesivo; verificar a busca e qualidade do suporte psicológico recebido pelos atletas durante o processo de reabilitação, e como percebem a importância desse acompanhamento no enfrentamento emocional; avaliar a percepção de atletas lesionados e não lesionados sobre a influência da identidade esportiva na autoestima, autoconfiança e estratégias de enfrentamento emocional diante da possibilidade ou ocorrência de lesões; investigar a relevância atribuída à construção prévia de uma identidade esportiva mais ampla e diversificada, como estratégia de proteção e prevenção frente às dificuldades

que decorrem de lesões; e caracterizar o perfil sociodemográfico dos participantes e sua experiência esportiva, bem como identificar e descrever as principais estratégias de enfrentamento utilizadas por atletas para lidar com o período de afastamento forçado.

A relevância clínica, preventiva e acadêmica da pesquisa justifica sua realização. Clinicamente, compreender o impacto das lesões sobre a identidade permite o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais eficazes e humanizadas durante o processo de reabilitação. Preventivamente, investigar o papel da identidade flexível como fator protetor abre possibilidades para implementação de programas de preparação psicológica que trabalhem desde o início da carreira esportiva. Academicamente, o estudo contribui para preencher uma lacuna importante na literatura brasileira sobre psicologia do esporte.

Em síntese, espera-se que os resultados contribuam de forma significativa para a psicologia do esporte, evidenciando o valor do fortalecimento identitário prévio dos atletas, além da performance. Compreender o impacto das lesões sobre a identidade e como a flexibilidade identitária atua como fator de proteção poderá favorecer o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais eficazes, promovendo flexibilidade emocional, autoconhecimento e estratégias saudáveis para enfrentar adversidades inerentes à prática esportiva.

Método

Este trabalho adotou uma abordagem descritiva, com elementos qualitativos e quantitativos, para garantir uma compreensão ampla do tema. Para construir o embasamento teórico, foi feita uma revisão de livros especializados e artigos científicos consultados em bases como SciELO, Pepsic e PubMed, incluindo tanto publicações atuais quanto referências clássicas sobre Psicologia do Esporte, identidade esportiva e as consequências emocionais das lesões (Samulski, 2002; Weinberg e Gould, 2017; Brewer, Van Raalte e Linder, 1993; Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998).

A etapa de campo envolveu 173 atletas de Triathlon, corrida de rua, ciclismo e CrossFit, todos com 18 anos ou mais, de diferentes gêneros e níveis de experiência. A amostra foi formada por conveniência, por meio de convites enviados em grupos de

WhatsApp e Instagram ligados à pesquisadora e a profissionais da área esportiva. Os participantes receberam o link para o questionário online via Google Forms.

Ao acessar o formulário, cada atleta precisou ler e aceitar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO A), antes de responder às perguntas. Todos os 173 participantes leram, compreenderam e aceitaram o TCLE digitalmente através de um *checkbox* no formulário Google Forms, confirmando sua concordância com os termos da pesquisa e autorização para uso dos dados coletados. O questionário ficou aberto por 30 dias, ou até que o número esperado de respostas fosse atingido, sem interferência do pesquisador durante esse tempo.

O questionário (Anexo B) foi elaborado pela pesquisadora com base em revisão de literatura sobre impactos emocionais de lesões esportivas, identidade de atletas e estratégias de enfrentamento. O instrumento foi composto por perguntas objetivas de múltipla escolha e escalas, explorando: perfil sociodemográfico (idade, gênero, ocupação), prática esportiva (modalidade, tempo de prática, frequência de treinos), histórico de lesões (tipo, localização, duração do afastamento), aspectos emocionais relacionados à identidade esportiva (dependência da autoestima no desempenho, valorização de múltiplos papéis sociais, sentimentos de perda de identidade), e estratégias de enfrentamento (busca de suporte psicológico, atividades alternativas, resignificação). As questões foram elaboradas para investigar especificamente como atletas com identidades rígidas (aqueles cuja autoestima depende exclusivamente do desempenho esportivo) e flexíveis (aqueles que integram múltiplos papéis e fontes de satisfação) vivenciam as lesões e utilizam diferentes estratégias de enfrentamento. Embora o questionário não tenha sido submetido a processo formal de validação psicométrica (análise de validade de construto, confiabilidade/consistência interna através de alfa de Cronbach), foi desenvolvido com rigor metodológico baseado em literatura científica consolidada e revisado pela orientadora antes da aplicação, garantindo clareza das questões e adequação ao objetivo de pesquisa. Uma pergunta aberta (Anexo C), permitiu aos atletas compartilhar, de forma espontânea, experiências pessoais: "Gostaria de compartilhar mais detalhes sobre como sua experiência com lesões influenciou sua identidade pessoal e emocional como atleta? Se desejar, descreva também quais foram as maiores dificuldades enfrentadas e o que você aprendeu nesse período".

As informações coletadas foram organizadas no Google Forms e analisadas no Excel, por meio de frequências absolutas e porcentagens, para análise dos dados quantitativos. Quanto às respostas abertas, realizou-se análise de conteúdo das respostas dissertativas, identificando temas e categorias recorrentes relacionadas aos impactos emocionais das lesões, vivências de crise ou ressignificação identitária, estratégias de enfrentamento e percepção sobre a importância da identidade flexível como fator de proteção psicológica. O objetivo foi descrever o perfil sociodemográfico e as percepções dos participantes, dando destaque aos impactos emocionais das lesões, à caracterização de identidades rígidas versus flexíveis, e às estratégias de enfrentamento utilizadas. Não houve comparação estatística entre atletas lesionados e não lesionados, visto que o objetivo era compreender de forma abrangente como a flexibilidade identitária atua como fator de proteção psicológica diante de lesões, explorando a percepção e vivência dos atletas, independentemente de terem ou não experienciado uma lesão.

Resultados e Discussão

A análise dos resultados obtidos com 173 participantes revela características importantes do perfil sociodemográfico, dos hábitos de prática esportiva, do histórico de lesões e dos desdobramentos emocionais enfrentados pelos atletas. A maioria dos participantes foi composta por mulheres (59,4%), na faixa etária dos 26 aos 45 anos (59%), evidenciando que o engajamento esportivo de alta exigência física é especialmente presente entre adultos jovens. Quanto à dedicação, 74% praticam esporte há mais de dois anos com rotina intensiva de três a seis vezes por semana (61%), enquanto 65% organizam outros setores da vida como alimentação, trabalho e lazer a partir dos compromissos esportivos, reforçando o papel central do esporte na construção da identidade individual.

O levantamento dos dados sobre lesões evidenciou que 77,5% dos atletas vivenciaram algum tipo de lesão significativa durante sua trajetória, sendo as regiões mais afetadas os membros inferiores e articulações. Dentre os tipos de lesão mais frequentes estão tendinites (41%), estiramentos musculares (25%) e fraturas por estresse (14%), o que está de acordo com dados da literatura especializada (Minghelli *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2022; Borel *et al.*, 2019). O tempo médio de afastamento dos

treinos variou entre um a três meses para 57% dos casos, embora 19% tenham demandado períodos superiores.

No contexto emocional, os impactos das lesões se mostraram profundos. 63% relataram sentimentos de tristeza, frustração, ansiedade e perda de identidade, especialmente nos casos em que o esporte exerce papel central na vida do atleta. Além disso, 54% dos participantes referiram alterações na autoestima, sensação de inutilidade e isolamento social durante o afastamento, e 39% expressaram dúvidas quanto à própria capacidade de retorno às atividades. Esses dados confirmam os achados da literatura que demonstram reações emocionais intensas, como tristeza, ansiedade, isolamento, frustração e raiva, estão associadas às lesões, especialmente quando a identidade do atleta está rigidamente vinculada ao desempenho esportivo (Clement; Granquist; Arvinen-Barrow, 2013; Rubio; Costa; Lima, 2018).

Quanto ao aspecto identitário, a análise revelou diferenças importantes entre participantes com padrões de identidade mais rígidos e mais flexíveis. Aqueles que relataram que sua autoestima e autoimagem dependem quase exclusivamente do desempenho esportivo, caracterizando uma identidade mais rígida, apresentaram maior frequência de afirmações de que "quando estou impossibilitado de treinar sinto-me impotente" e de que "perdi minha identidade como atleta" durante o afastamento. Em contraste, participantes que mencionaram possuir múltiplos interesses e papéis além do esporte (família, trabalho, educação, lazer, espiritualidade), configurando uma identidade mais flexível, indicaram mais frequentemente que conseguem encontrar outras atividades e fontes de satisfação pessoal durante períodos de afastamento. Atletas que identificam múltiplos papéis além do esportivo demonstraram maior flexibilidade emocional e menor sofrimento diante da lesão, enquanto aqueles que vinculam sua autoestima quase exclusivamente ao desempenho no esporte mostraram maior dificuldade de adaptação. A identidade esportiva atua como mediador central entre a lesão e as reações psicológicas decorrentes (Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998).

Sobre o suporte psicológico, 34% dos atletas buscaram atendimento ou apoio emocional durante o processo de reabilitação. Aqueles que relataram receber suporte profissional ou da rede de apoio perceberam benefícios importantes para o enfrentamento do período de afastamento e adaptação ao retorno. As estratégias de enfrentamento mais relatadas incluíram psicoterapia, reforço do convívio social, busca por novos interesses (como hobbies ou estudos), redefinição de metas e foco na

reabilitação gradual. Do total de participantes, 47% destacaram o auxílio de familiares, amigos ou colegas de equipe, enquanto 28% recorreram à psicoterapia, meditação ou redefinição de metas esportivas.

A análise das respostas abertas do questionário revelou categorias temáticas recorrentes relacionadas aos impactos emocionais das lesões. Identificaram-se temas como impacto emocional negativo (tristeza, ansiedade, frustração, sensação de impotência), crise ou afetação identitária (sentimento de não ser mais o mesmo atleta, perda de quem se é), isolamento social, medo de perder o lugar em equipes ou capacidade competitiva, estratégias de enfrentamento (busca de apoio social, atividades alternativas, ressignificação) e crescimento pessoal e resiliência. Os relatos ilustram de forma contundente como atletas com identidades rígidas vivenciam crises existenciais profundas quando afastados do esporte. Um atleta afirmou que a lesão o fez perceber a necessidade de ser mais do que um atleta para alcançar a felicidade. Outro mencionou ter sentido que não era mais o mesmo atleta e chegou a pensar em desistir, mostrando que o apoio psicológico foi fundamental para entender seus limites e se reconstruir como pessoa. Há também relatos sobre a pressão por uma rápida recuperação e o receio de perder o lugar em equipes, além de experiências de superação e resiliência. Um participante compartilhou;

“Nesses momentos, vem o questionamento se é certo me dedicar tanto ao esporte, podendo até prejudicar outras áreas da vida, como nesse caso o trabalho, pois preciso do trabalho para poder praticar o Triathlon”. (relato de participante).

Outro relato, de um praticante amador, evidencia que mesmo fora do contexto competitivo, o impacto é significativo;

“Quando me lesionei (fissura na tíbia) perdi totalmente o foco, fiquei ansioso, engordei, foi um saco. Corrida me deixa no foco, me ajuda no dia a dia”. (relato de participante).

Esses relatos ilustram claramente o impacto profundo da identidade rígida, na qual o afastamento do esporte gera uma crise existencial significativa (Brewer; Van Raalte; Linder, 1993; Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998).

Em contrapartida, atletas com identidade flexível demonstraram maior resiliência emocional e melhor adaptação ao período de afastamento. Um participante ilustra essa configuração ao afirmar que a lesão o fez perceber a necessidade de ser mais do que um atleta para alcançar a felicidade, evidenciando uma reorientação saudável do autoconceito. Outra atleta que sofreu fratura de clavícula compartilhou;

“Quando fiquei afastada durante 3 meses devido a um acidente de bike, eu realmente enxerguei o que considero o esporte para mim. Por mais que ele seja muito importante, ele é um hobby. Imprevistos e acidentes acontecem... vi que não tenho motivos de ficar preocupada em perder performance e isso me ajudou muito a passar desse momento de forma bem mais leve”. (relato de participante).

Um outro relato exemplifica a capacidade de ressignificação positiva;

“Ano passado tive fratura por stress na maratona... em duas semanas já estava fazendo outras atividades... veio a oportunidade de aprender a nadar e abriu novas oportunidades, agora entrando no triathlon... Um pé quebrado me trouxe muitas experiências e hoje agradeço por isso. Só ganhei: novas experiências, amigos e um universo de possibilidades”. (relato de participante).

A flexibilidade identitária funciona como um fator protetivo contra o sofrimento psicológico associado a lesões, facilitando a adaptação e o uso de estratégias funcionais de enfrentamento (Lima; Rubio, 2016; Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998; Cavalcanti; Porpino, 2015). A flexibilidade psicológica, relacionada à capacidade do atleta de aceitar experiências internas indesejadas (dor, ansiedade, medo) e ainda assim agir de acordo com seus valores e metas de longo prazo, demonstrou-se associada a menores níveis de sofrimento, maior bem-estar e melhor desempenho esportivo (Hayes *et al.*, 2006). Um atleta compartilhou;

“Durante a lesão aprendi a trabalhar uma parte importante no atleta que é mente, e saber diferenciar sentimentos... Eu dentro da competição e dos treinos tenho cabeça boa, sou focado... e nesse período de lesão consegui trazer esse foco de dentro das pistas para o dia a dia”. (relato de participante).

Conforme ressaltado pela literatura, o suporte psicológico contínuo é essencial não apenas como ferramenta de recuperação, mas como elemento preventivo que auxilia atletas a desenvolver identidades mais amplas e equilibradas desde o início da prática esportiva (Rubio, Costa e Lima, 2018). Atletas acompanhados psicologicamente durante a reabilitação apresentam melhor ajuste

emocional, menor propensão a complicações psicológicas e retorno mais saudável à atividade (Clement, Granquist e Arvinen-Barrow, 2015). Contudo, os dados desta pesquisa revelam que apenas 34% dos participantes buscaram suporte psicológico durante o processo de reabilitação, evidenciando uma lacuna importante na atenção multidisciplinar a esses atletas. Entre aqueles que receberam esse acompanhamento, os relatos destacam benefícios significativos. Um participante mencionou;

“Fiquei 32 dias sem poder treinar... fiquei mais irritado pois a minha válvula de escape é a corrida, mas como tenho acompanhamento psicológico semanal... enfrentei como um ciclo, foi difícil sim, mas... foquei nos alunos (assessoria de corrida) e isso me ajudou a passar pela situação de forma tranquila”. (relato de participante).

Outra participante relatou;

Eu tive uma endometriose profunda... me impossibilitando de fazer meus treinos e isso me afetou muito emocionalmente, pois me senti impotente como pessoa e como atleta. Mas com ajuda de psicanálise e apoio dos familiares e treinadores eu consegui entender e ressignificar muitas ideias dentro do esporte (relato de participante).

No contexto brasileiro, lesões esportivas frequentemente levam a crises emocionais e existenciais importantes, especialmente em atletas cuja identidade está fortemente vinculada ao esporte (Lima; Rubio, 2016). A necessidade de estratégias culturalmente sensíveis que considerem o contexto social brasileiro e fortaleçam o papel preventivo da Psicologia do Esporte no país é evidente. Atletas com interesses diversificados além do esporte possuem maior proteção emocional diante de adversidades (Cavalcanti; Porpino, 2015). A pressão contemporânea por performance constante, intensificada pelas redes sociais, mídia e expectativas sociais elevadas, contribui significativamente para a rigidez identitária e para o aumento do sofrimento emocional associado a lesões (Balbinotti, 2025; Fiedler *et al.*, 2024). Um participante desta pesquisa expressou essa realidade ao afirmar que a pressão constante por performance torna difícil aceitar o tempo de reabilitação, como se descansar fosse perder quem realmente é. Um relato profundo ilustra essa dinâmica;

“Durante todo o meu desenvolvimento o esporte esteve presente... Com ajuda da terapia e psiquiatria, ajustei medicação e conseguimos deixar o esporte no lugar do esporte, sem essa pressão interna, deixar prazeroso. Percebo que hoje em dia muitos querem só ganhar e não viver o processo”. (relato de participante).

Esses relatos exemplificam como a cultura esportiva contemporânea pode reforçar padrões rígidos de identidade, dificultando o processo de recuperação e aumentando o risco de complicações emocionais.

Em síntese, os dados quantitativos e qualitativos obtidos nesta pesquisa reforçam a importância de promover a flexibilidade identitária como estratégia preventiva e protetiva no contexto esportivo. A identidade rígida, marcada pela dependência exclusiva do papel de atleta para o senso de valor pessoal, amplia significativamente o sofrimento emocional diante de lesões e dificulta o processo de reabilitação. A identidade flexível, que integra múltiplos papéis e interesses, funciona como fator de proteção psicológica, promovendo maior resiliência, melhor adaptação e recuperação mais saudável (Wiese-Bjornstal *et al.*, 1998; Cavalcanti; Porpino, 2015). Os achados evidenciam ainda a necessidade de ampliação do acesso ao suporte psicológico especializado, visto que apenas uma minoria dos atletas recorreu a esse recurso durante a recuperação, apesar dos benefícios claramente relatados. Programas de intervenção em Psicologia do Esporte que fomentem o desenvolvimento de identidades equilibradas, estratégias funcionais de enfrentamento e valorização de múltiplas fontes de satisfação pessoal mostram-se essenciais para a promoção da saúde mental e do bem-estar de atletas em todos os níveis de competição (Weinberg; Gould, 2017; Clement; Granquist; Arvinen-Barrow, 2015; Rubio; Costa; Lima, 2018).

Conclusão

Este estudo investigou os impactos das lesões esportivas sobre a identidade de atletas praticantes de triathlon, corrida de rua, ciclismo e *CrossFit*. Os resultados com 173 participantes revelaram que 77,5% dos atletas vivenciaram lesões significativas, sendo que 63% relataram impactos emocionais profundos. Esses achados confirmam que atletas com identidade esportiva rígida experimentam maior sofrimento emocional durante o afastamento e maior risco de complicações psicológicas, enquanto aqueles com identidade flexível demonstraram maior resiliência emocional, melhor adaptação e estratégias mais funcionais de enfrentamento, conseguindo ressignificar a lesão como oportunidade de crescimento pessoal.

Um achado particularmente relevante é a baixa adesão ao suporte psicológico, sendo que apenas 34% dos participantes buscaram atendimento especializado, apesar dos benefícios claramente relatados. A pesquisa demonstrou ainda que a pressão contemporânea por performance constante contribui significativamente para a rigidez identitária, reforçando a urgência de intervenções psicológicas que promovam a flexibilidade identitária desde o início da prática esportiva. Os objetivos propostos foram alcançados de forma satisfatória, caracterizando as respostas psicológicas relacionadas à identidade esportiva, verificando a baixa prevalência de suporte psicológico preventivo e investigando a relevância da construção de identidades amplas como fator de proteção.

Sobre as limitações, a amostra foi composta por conveniência, gerando potencial viés de seleção, e a coleta online pode ter favorecido atletas com maior acesso à tecnologia. Uma limitação metodológica importante refere-se à falta de validação psicométrica do instrumento, o questionário não foi submetido a procedimentos formais de validade de constructo ou confiabilidade teste-reteste, e a pesquisa não investigou formalmente identidade flexível versus rígida através de instrumentos validados (como AIMS), baseando-se em inferências a partir de respostas abertas. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra, incluam entrevistas em profundidade, realizem análises comparativas entre atletas lesionados e não lesionados, e conduzam validação psicométrica do instrumento.

Apesar dessas limitações, os resultados possuem implicações práticas relevantes para a Clínica do Esporte. A promoção de identidades esportivas flexíveis deve ser incorporada em programas de preparação psicológica, contemplando ações educativas e psicoterapêuticas que incentivem múltiplas fontes de satisfação pessoal. As intervenções propostas devem incluir: (1) educação sobre identidades multifacetadas desde o início da carreira; (2) diversificação de interesses e papéis; (3) desenvolvimento de flexibilidade psicológica; (4) acesso ampliado a suporte psicológico durante reabilitação; e (5) atenção culturalmente sensível às expectativas sociais brasileiras. No contexto acadêmico, esta pesquisa preenche uma lacuna nos estudos brasileiros sobre identidade esportiva e saúde mental, validando modelos teóricos internacionais em atletas amadores e recreacionais.

Esta pesquisa evidenciou que o atleta não pode ser reduzido à sua performance. A construção de uma identidade esportiva equilibrada funciona como fator de proteção psicológica, promovendo maior resiliência, melhor adaptação diante

de adversidades e recuperação mais saudável. O fortalecimento identitário preventivo, aliado ao acesso a suporte psicológico especializado, mostram-se essenciais para a promoção da saúde mental e do bem-estar de atletas em todos os níveis de competição. Espera-se que esta investigação inspire pesquisas futuras que aprofundem a compreensão da construção identitária em contextos esportivos diversos, sempre considerando a complexidade, singularidade e dignidade dos atletas como pessoas integrais, para além de suas conquistas esportivas.

Referências

ABRACEO. Associação Brasileira de Corrida de Rua e Esportes Outdoor. Estudo estatístico ciclismo e corrida. São Paulo: ABRACEO, 2024. Disponível em: <https://abraceo.com.br/>. Acesso em: 27 fev. 2025.

ANDERSEN, M. B. **Doing sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 2005.

BALBINOTTI, M. A. A. Considerações sobre o impacto das mídias sociais e da mídia na identidade e no desempenho dos atletas. **Brazilian Journal of Sports Sciences**, São Paulo, v. 45, n. 3, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/brajossp/article/view/19439>. Acesso em: 16 out. 2025.

BOREL, W. P.; ELIAS FILHO, J.; DIZ, J. B. M.; MOREIRA, P. F.; VERAS, P. M.; CATHARINO, L. L.; ROSSI, B. P.; FELÍCIO, D. C. Prevalence of injuries in Brazilian recreational street runners: meta-analysis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 25, n. 2, p. 161-167, abr. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220192502214466>. Acesso em: 25 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas. Brasília: MS, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/2705fb51-3fa2-4f96-a6ec-b2f8a1d90d00/content>. Acesso em: 2 fev. 2025.

BREWER, B. W.; VAN RAALTE, J. L.; LINDER, D. E. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, p. 237–254, 1993. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1994-03969-001>. Acesso em: 3 jul. 2025.

CAVALCANTI, L. M. B.; PORPINO, K. O. O sofrimento e a dor como constituintes da beleza esportiva: reflexões para a educação. **Holos**, v. 5, p. 401–411, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.15628/holos.2015.2556>. Acesso em: 6 abr. 2025.

CLEMENT, D.; GRANQUIST, M. D.; ARVINEN-BARROW, M. M. Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. **Journal of Athletic Training**, v. 48, n. 4, p. 512-521, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23724772/>. Acesso em: 2 out. 2025.

CNN BRASIL. Clubes de corrida cresceram 109% no Brasil em 2024. Brasília: CNN Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/clubes-de-corrida-cresceram-109-no-brasil-em-2024-mostra-relatorio/>. Acesso em: 10 mar. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TRIATHLON. **Relatório Anual CBTri 2023**. São Paulo: CBTri, 2023. Disponível em: [https://cbtri.org.br/wp-content/uploads/2024/05/Relatorio de Atividades 2023.pdf](https://cbtri.org.br/wp-content/uploads/2024/05/Relatorio_de_Atividades_2023.pdf). Acesso em: 22 abr. 2025.

EFDEPORTES. Lesões no triathlon: uma revisão. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 22, n. 215, 2017. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd215/lesoes-no-triathlon-uma-revisao.htm>. Acesso em: 10 mar. 2025.

FIEDLER, R. et al. O bem-estar mental de jovens atletas está associado ao uso de mídias sociais. **Scientific Reports**, London, v. 14, 2024. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-77418-2>. Acesso em: 16 out. 2025.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. **Behaviour Research and Therapy**, Oxford, v. 44, n. 1, p. 1-25, jan. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>. Acesso em: 16 nov. 2025.

HILLM, S. K. **Avaliação, prevenção e tratamentos imediato das lesões esportivas**. São Paulo: Manole, 2002.

KEOGH, J. W. L.; WINWOOD, P. W. The epidemiology of injuries across the weight-training sports. **Sports Medicine**, Auckland, v. 47, n. 3, p. 479-501, 2017. . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27328853/>. Acesso em: 9 out. 2025.

LIMA, K. C.; GUIMARÃES, L. S. B.; SOUZA, J. D. S. B.; FERNANDES, A. F. C.; NASCIMENTO, P. F.; SOUZA, L. M. S. Prevalência de dores osteomusculares em ciclistas: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 15, e306101523063, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23063>. Acesso em: 14 jul. 2025.

LIMA, L. T.; RUBIO, K. O atleta e a experiência da hospitalização. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n. 3, p. 90–101, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/7581>. Acesso em: 30 jun. 2025.

MINGHELLI, B.; JESUS, C.; MARTINS, I.; JESUS, J. Triathlon-related musculoskeletal injuries: a study on a Portuguese Triathlon Championship. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 66, n. 11, p. 1536-1541, nov. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33295406/>. Acesso em: 11 set. 2025.

OLIVEIRA, A. A. P. **Lesões em atletas de voleibol: uma análise da motivação**. 2013. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) –

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Presidente Prudente, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/108705>. Acesso em: 6 fev. 2025.

RAMOS, F. M. A. **Estudo sobre a prevalência de lesões em atletas amadores de triatlo**. 2020. Dissertação (Mestrado em Treino Desportivo) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, 2020. Disponível em: <https://eg-fr.uc.pt/handle/10316/89719>. Acesso em: 12 fev. 2025.

RUBIO, K.; COSTA, M. R. L.; LIMA, L. T. Quando a dor não faz parte do uniforme: os necessários cuidados com atletas e cuidadores no processo de reabilitação. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 8, n. 2, p. 80-87, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/9531>. Acesso em: 23 set. 2025.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri, SP: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri, SP: Manole, 2008.

SANTOS, P. M. et al. Triathlon-related musculoskeletal injuries: a study on a Portuguese Triathlon Championship. **ResearchGate**, Berlin, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/346941818_Triathlon-related_musculoskeletal_injuries_a_study_on_a_Portuguese_Triathlon_Championship. Acesso em: 7 abr. 2025.

SILVA, M. T. dos S.; CATARINO, L. da S. S.; SILVA, F. C. L.; CANUTO, T. R. N.; HOLANDA, G. N.; ARAÚJO, J. A. Perfil de lesões em praticantes de CrossFit®: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, n. 3, p. 215-220, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/wz5j6RKgLbTczT9cMJMBfNh>. Acesso em: 19 fev. 2025.

SILVA, W. R. da; GAYA, A. Identidade do papel de atleta: uma revisão integrativa das medidas, propriedades psicométricas e aplicações. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/qVvqdpdhrn45k8SLmLc8cN/>. Acesso em: 30 abr. 2025.

USP. Exposição excessiva nas redes sociais tem prejudicado atletas. **Rádio USP**, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/exposicao-excessiva-nas-redes-sociais-tem-prejudicado-atletas/>. Acesso em: 16 out. 2025.

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

WIESE-BJORNSTAL, D. M.; SMITH, A. M.; SHAFFER, S. M.; MORREY, M. A. An integrated model of response to sport injury: psychological and sociological dynamics. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 10, n. 1, p. 46-69, 1998.

Disponível em: <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>. Acesso em: 18 out. 2025.

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(Terminologia obrigatória em atendimento à resolução 466/12 - /CNS-MS)

Eu, _____, portador(a) do
RG _____ domiciliado (a) na
Rua _____ na cidade de
_____, declaro meu consentimento em participar voluntariamente da
pesquisa intitulada **"O atleta além da performance: Investigação sobre lesões esportivas e impactos na identidade"**, coordenada e orientada pela Prof.^a Ma. Daniela Garcia Bandeca Schwingel, residente na Rua Engenheiro Saint Martin, 24-78, Vila Santa Teresa, Bauru-SP, CEP: 17012-056, telefone (14) 99148-7569.

Confirmo que fui claramente informado(a) sobre os objetivos gerais da pesquisa, que consistem em investigar os impactos das lesões esportivas na identidade pessoal e emocional de atletas praticantes das modalidades triathlon, corrida de rua, ciclismo e CrossFit, buscando compreender como tais lesões influenciam a percepção que os atletas têm de si mesmos e como eles lidam emocionalmente com esses eventos.

A minha participação nesta pesquisa é voluntária. A recusa não implicará em nenhum prejuízo à minha pessoa, bem como poderei deixar de responder a qualquer pergunta ou desistir de participar da pesquisa a qualquer momento. Entendo também que minha participação neste estudo não acarretará riscos físicos, sociais ou psicológicos significativos.

A pesquisa será realizada através da aplicação de um questionário cujas respostas serão armazenadas e posteriormente analisadas. Todas as informações pessoais fornecidas serão mantidas sob total sigilo, e a pesquisadora compromete-se a garantir a privacidade e confidencialidade desses dados.

Os benefícios esperados desta pesquisa envolvem minha reflexão sobre os impactos emocionais e identitários associados às lesões esportivas, além de contribuir cientificamente para o avanço do conhecimento na Psicologia do Esporte, auxiliando em futuras intervenções e abordagens sobre esse tema.

Declaro ainda que estou ciente de que a pesquisadora responsável e sua orientadora estarão sempre à disposição para prestar quaisquer esclarecimentos necessários relacionados à pesquisa.

A presente pesquisa isenta as Faculdades Integradas de Bauru (FIB) e quaisquer outros projetos ou programas vinculados à instituição de qualquer responsabilidade sobre este estudo.

Data: __/__/____

Entrevistado/participante

Coordenadoras

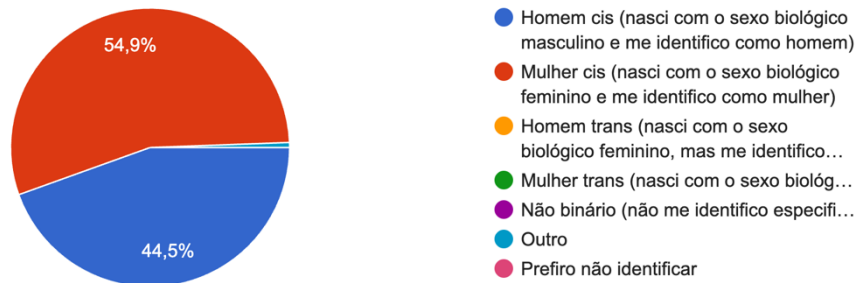
ANEXO B - QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

Sou aluno(a) do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Bauru e estou convidando você a participar de nossa pesquisa de Conclusão de Cu... brasileiras (Res. CNS 466/12 e complementares).
173 respostas

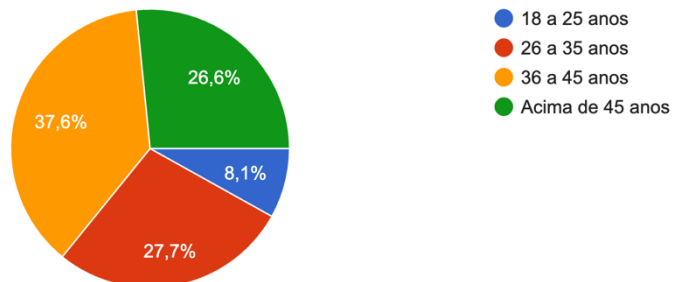


BLOCO 1 – Perfil do Atleta

Gênero:
173 respostas

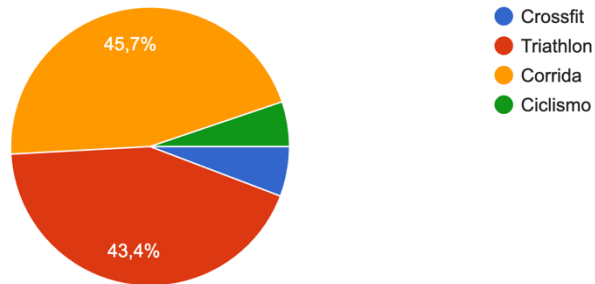


Idade:
173 respostas



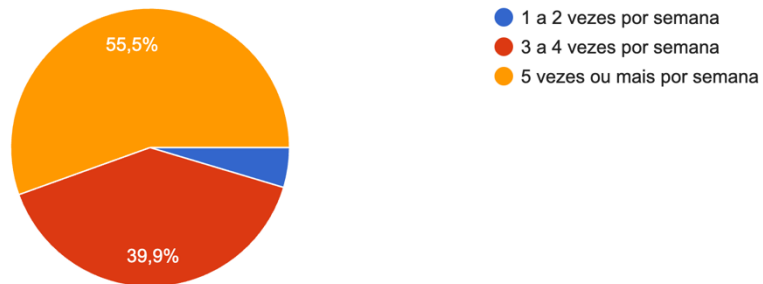
Modalidade esportiva principal:

173 respostas



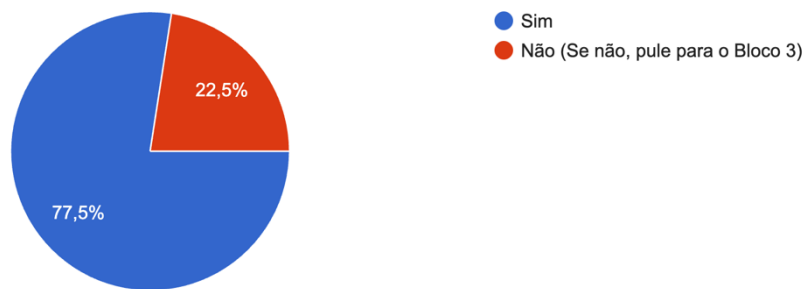
Frequência média de treinos por semana:

173 respostas



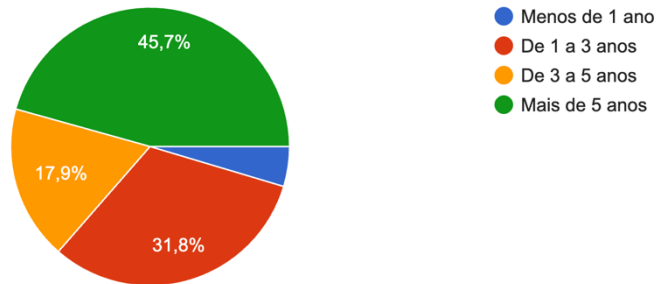
Você já sofreu alguma lesão relacionada ao esporte que te afastou temporária ou permanentemente da prática?

173 respostas



Tempo total de prática esportiva:

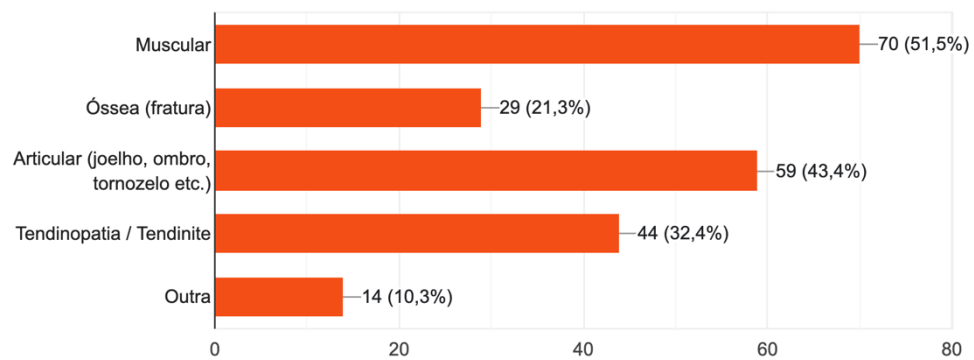
173 respostas



BLOCO 2 – Lesões Esportivas

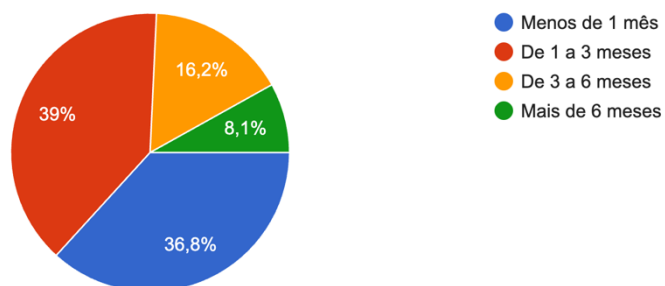
Tipo(s) de lesão que você sofreu (pode marcar mais de uma opção):

136 respostas



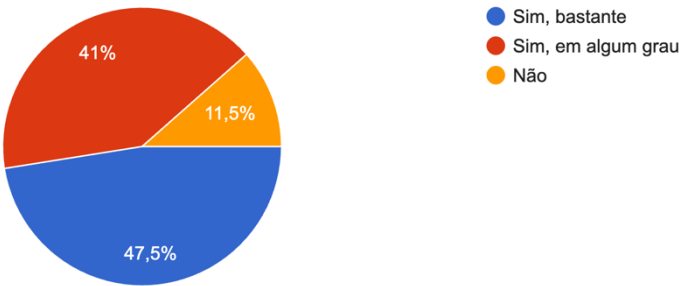
Tempo total de afastamento causado pela lesão:

136 respostas



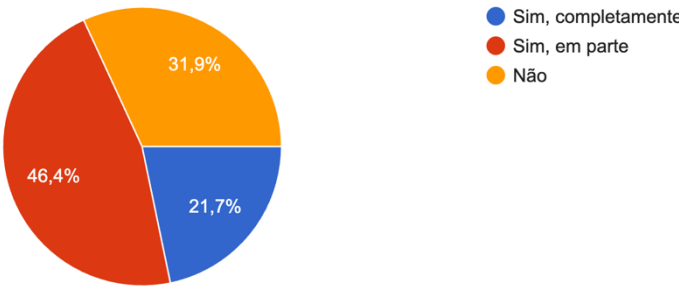
Você já se sentiu emocionalmente abalado(a) por causa de uma lesão?

139 respostas



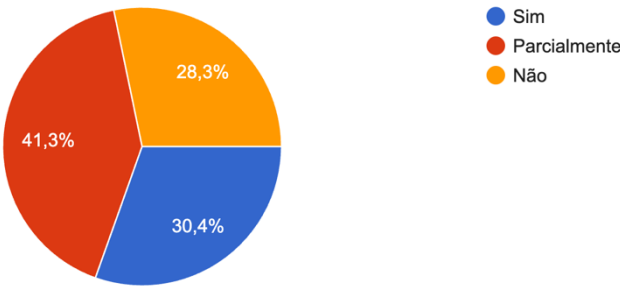
Durante o período da lesão, você sentiu que sua identidade como atleta foi afetada?

138 respostas



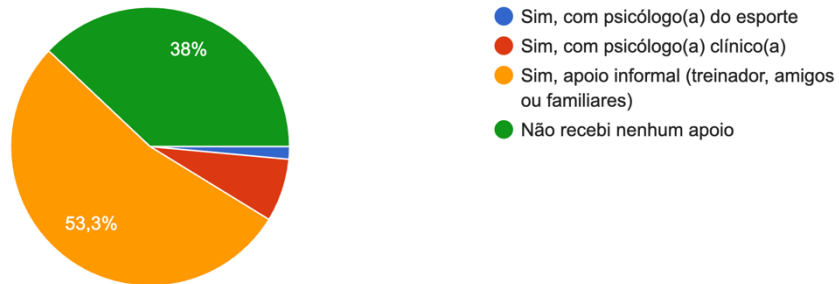
Você sentiu que perdeu sua autoconfiança durante a recuperação?

138 respostas



Você recebeu algum tipo de apoio psicológico ou emocional durante a recuperação?

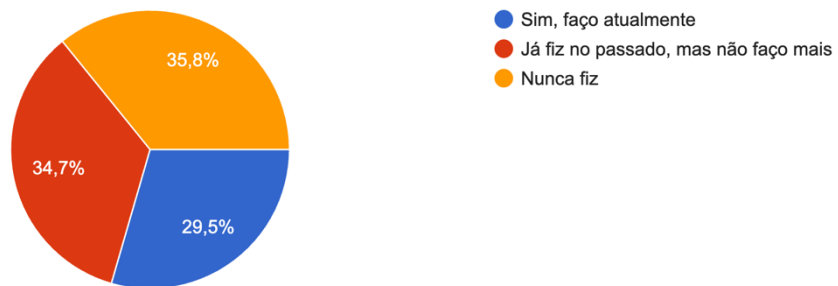
137 respostas



BLOCO 3 – Saúde Emocional e Identidade

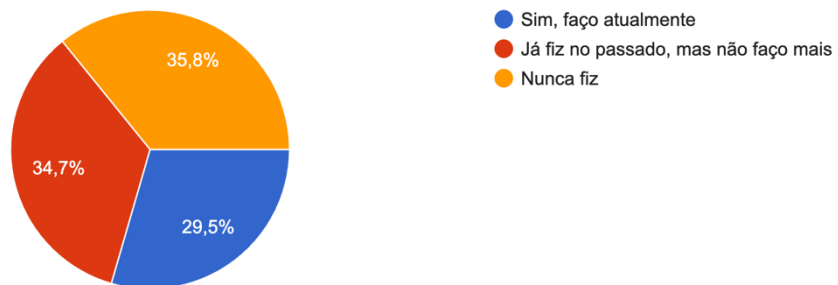
Você já fez ou faz terapia atualmente?

173 respostas



Você já fez ou faz terapia atualmente?

173 respostas



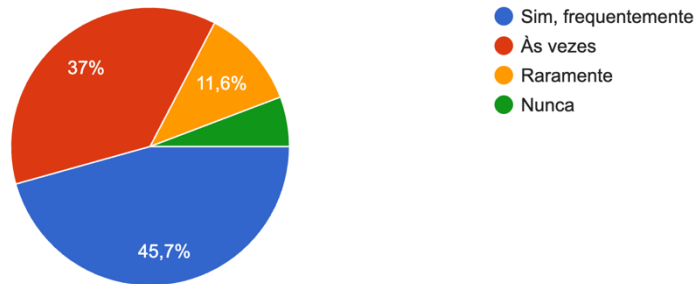
Como você considera o papel do esporte na sua vida?

173 respostas



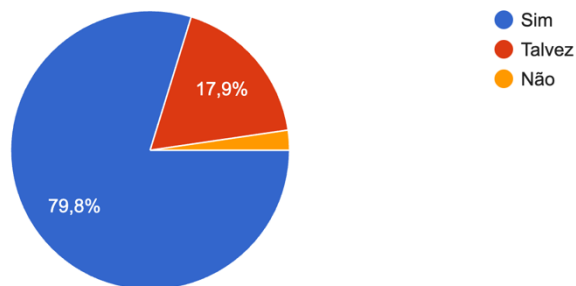
Você já sentiu que sua autoestima está diretamente ligada ao seu desempenho esportivo?

173 respostas



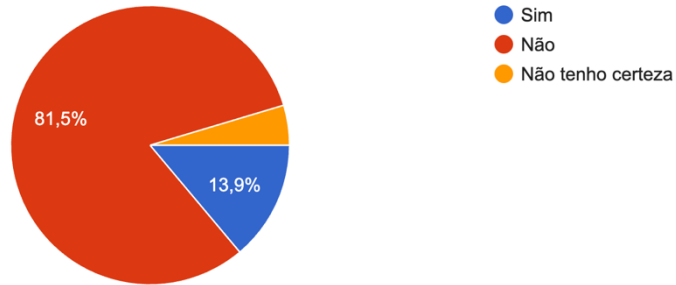
Você acredita que seria importante preparar o atleta emocionalmente para lidar com lesões, mesmo antes que elas ocorram?

173 respostas



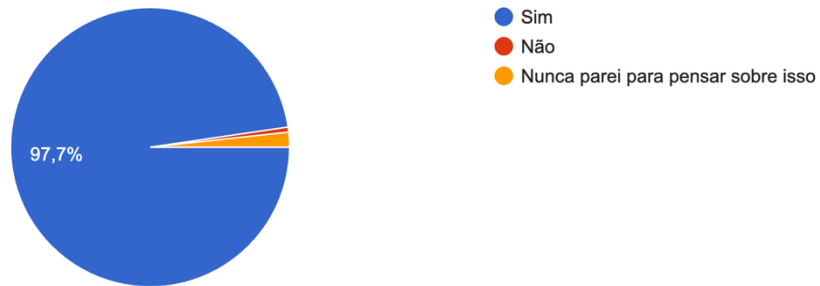
Você já participou de alguma conversa, palestra ou atividade que abordasse a construção da identidade do atleta?

173 respostas



Você considera importante desenvolver outras áreas da vida além do esporte (família, trabalho, lazer, espiritualidade etc.) como forma de equilíbrio emocional?

173 respostas



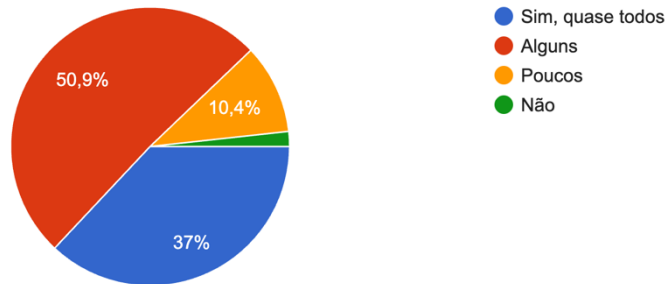
Sua rotina diária (horários, alimentação, descanso, compromissos) é organizada em função da prática esportiva?

173 respostas



A maioria dos seus amigos e pessoas com quem convive também praticam esporte?

173 respostas



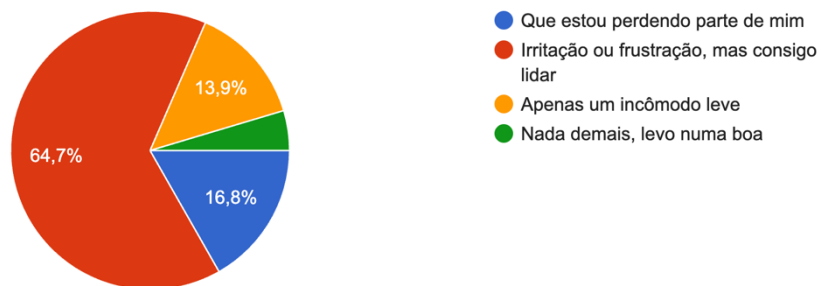
Você acredita que o esporte expressa quem você é como pessoa?

173 respostas



Quando estou impossibilitado(a) de treinar por algum motivo, eu sinto:

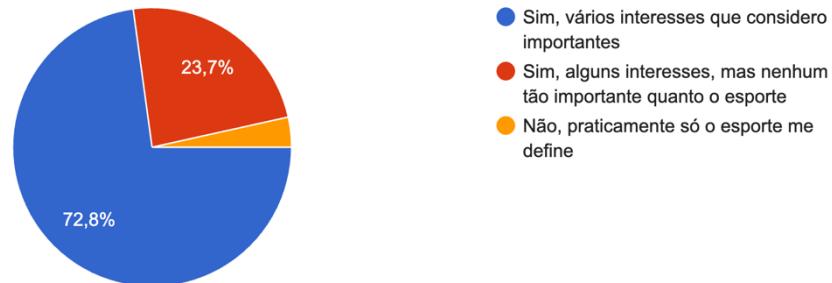
173 respostas



BLOCO 4 – Questões Complementares

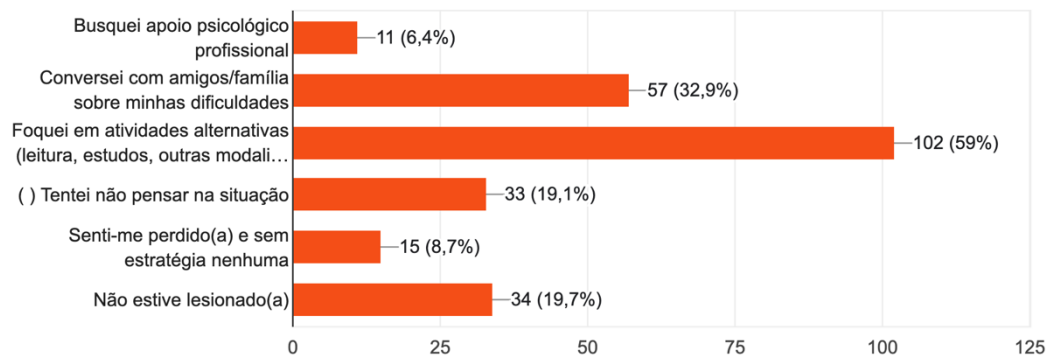
Você possui outros interesses ou atividades fora do esporte que também te definem como pessoa?

173 respostas



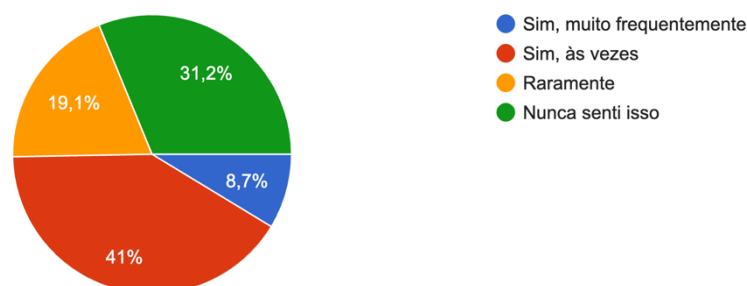
Durante o período em que esteve lesionado(a), quais estratégias você utilizou para lidar emocionalmente com essa situação? (Marque todas que se aplicam)

173 respostas



Você já teve a sensação de perder parte de sua identidade como atleta por estar afastado(a) dos treinos ou competições devido a uma lesão?

173 respostas



ANEXO C – RESPOSTAS DISCURSIVAS DOS PARTICIPANTES

26. Gostaria de compartilhar mais detalhes sobre como sua experiência com lesões influenciou sua identidade pessoal e emocional como atleta? Se desejar, descreva também quais foram as maiores dificuldades enfrentadas e o que você aprendeu nesse período. (resposta aberta)

Resposta 1:

A única coisa foi que tive anemia e isso diminuiu meu desempenho na corrida e natação e isso me deixou muito frustrada. Também baixou minha imunidade e fiquei 1 mês com otite, mas, não parei os treinos.

Resposta 2:

Não.

Resposta 3:

Sensação de frustração, de ter que começar de novo, de perder rendimento, de ficar para trás. Mas quando passou e retornei, passou.

Resposta 4:

O esporte faz toda a diferença em minha vida principalmente emocional

Resposta 5:

Eu tive 3 lesões, sendo que uma delas inclusive me afastou por 15 dias do trabalho, pois eu tive que usar muleta e a empresa não permitia ir trabalhar assim. Então, a lesão afetou além do meu físico e emocional por não poder fazer aquilo que eu tanto amo, afetou também meu trabalho. Nesses momentos, vem o questionamento se é certo me dedicar tanto ao esporte, podendo até prejudicar outras áreas da vida, como nesse caso o trabalho, pois preciso do trabalho para poder praticar o Triathlon.

Resposta 6:

As lesões me fizeram buscar novos esportes, o que foi positivo (e foi assim que virei triatleta). Mas foram momentos em que estive meio tristonha, desanimada, pq eu gosto de praticar esporte e gosto da minha rotina, estar afastada dela e das pessoas com quem eu convivo é difícil.

Resposta 7:

Torci meu tornozelo, não correndo e tive que me afastar da corrida! Foi um momento de reflexão e ver o que importante! Não sou um atleta que vive do esporte. Então ficar sem correr, sentia falta, mas pude fazer outras atividades até meu corpo se recuperar!

Resposta 8:

Pensar em equilíbrio!

Resposta 9:

Assim que iniciei os procedimentos de recuperação pós-operatório, senti bastante falta dos treinamentos, mas depois fui melhorando com as secções de fisioterapia e voltei a fazer os treinos normalmente.

Resposta 10:

Durante a lesão aprendi a trabalhar uma parte importante no atleta que é mente, e saber diferenciar sentimentos, uma lesão nos tira da rotina então e preciso ter mente boa para buscar alternativas ou até mesmo saber que aquele fato é momentâneo, e mesmo que a lesão seja mais grave e te tire desse esporte você como pessoa tem várias outras formas de se dedicar esporte. Eu dentro da competição e dos treinos tenho cabeça boa sou focado, concentração, já foram deles sou mais disperso e nesse período de lesão consegui trazer esse foco de dentro das pista para dia a dia.

Resposta 11:

Já tive 2 afastamentos por lesões e outros por ter que cuidar da saúde (cirurgias não relacionadas ao esporte). A sensação é completamente diferente. Pois um, mesmo que não sendo a sua vontade, é "planejada". Já a lesão, não é planejada, e muitas vezes ocorre quando você está se preparando para algo especial. Acaba sendo bem frustrante mesmo... Mas após várias pausas na vida, acho que se hoje eu tivesse que parar novamente por lesão eu saberei passar por esse momento muito mais leve. Pois tudo volta ao normal após um tempo e a vida é tão cheia de oportunidades, basta sabermos enxergá-las.

Resposta 12:

Já tive lesões não relacionadas à minha prática esportiva. Sou corredor e tive lesões no joelho e tornozelo por causa do basquete. Recuperei com repouso e não precisei de reabilitação mais extensa. Durante o período que fiquei impossibilitado não sofri com maiores danos psicológicos ou emocionais.

Resposta 13:

Acredito que a lesão faz parte da vida de qualquer atleta, mas ter uma lesão ou ficar afastado por um tempo por qualquer outro motivo faz parte dessa vida. Tudo pode acontecer mas com perseverança conseguimos lidar com as dificuldades e seguimos em frente.

Resposta 14:

Lesões na lombar em razão do exercício em prova com muitas subidas; e por pouco alongamento. Pausa por períodos curtos, ou saindo teimoso, com alguma dor nas costas, pra treinar, mas sempre solucionada pelo quiroprata.

Resposta 15:

Machuquei meu joelho, no trabalho, não no ciclismo. Mas afetou minha rotina, embora seja ciclismo amador, costumo ter uma frequência de duas vezes por semana um treino até consideravelmente bom. Com a falta dos treinos meu humor foi diretamente afetado, ocasionando outros problemas na minha vida cotidiana. Respostas sem pensar principalmente em casa, gerando algumas brigas sem sentido.

Resposta 16:

Após eu chegar na minha melhor fase na corrida a alegria era totalmente notória por todos ao meu redor mais infelizmente pouco tempo nessa melhor fase, logo veio uma lesão no joelho direito, sem muita orientação correta de um profissional fui obrigado a parar meus treinos e provas para poder fazer o tratamento, com tudo isso veio a frustração não só de parar os treinos e também de estar longe dos meus colegas e amigos que treinavam e que me incentivavam todos os dias, aí sim entrou o emocional e todos ao meu redor sentiram e viram o quanto me abalou e na minha cabeça a escapatória foi descontar essas sensações na alimentação totalmente errada, e com tão pouco tempo eu ganhei peso além do que deveria, eu não queria voltar mais correr por simplesmente me olhar no espelho e ver como estava e como fiquei nesse período

parado, mais ao ver meus amigos nas provas e treinos foi mais forte então veio meu maior incentivo minha esposa e família para voltar, e voltei mais tive que recorrer alguns profissionais para me ajudar na alimentação treinos e fortalecimento, e hoje estou tentando recuperar minha melhor fase e estou muito confiante que vou conseguir e superar ainda mais. Espero ter contribuído para esse pesquisa de estrema importância. Muito obrigado por poder compartilhar essa experiência.

Resposta 17:

Fiquei 32 dias sem poder treinar pois tive tendinopatia no joelho direito, durante esse período entendi que é como o ciclo de prova, fiquei mais irritado pois a minha válvula de escape é a corrida, mas como tenho acompanhamento psicológico semanal, como disse enfrentei como um ciclo, foi difícil sim, mas como atuo em assessoria de corrida, e lidou com alunos, foquei neles e isso me ajudou a passar pela situação de forma tranquila!

Resposta 18:

Quando fiquei afastada durante 3 meses devido a um acidente de bike em que quebrei a clavícula, fiquei bem chateada, porém nessa situação eu realmente enxerguei o que considero o esporte para mim. Por mais que ele seja muito importante, ele é um hobby. Imprevistos e acidentes acontecem, e por ser uma atividade que sou amadora, faço por prazer, e não sou uma profissional, vi que não tenho motivos de ficar preocupada em perder performance e etc... e isso me ajudou muito a passar desse momento de forma bem mais leve.

Resposta 19:

Acho que uma pergunta que seria essencial não está aqui! O que vc como atleta, faz para não lesionar? Por exemplo eu, corro de 3 a 4 vezes na semana, nunca me lesionei, mas eu faço fortalecimento (musculação) 5 vezes na semana, além da corrida, fora a ajuda do treinador de corrida, que é essencial e do treinador de musculação, que é importantíssima, para manter o corpo bem treinado, acompanhamento nutricional, pois um corpo que não é bem alimentado, bem nutrido não treina bem, consequentemente os resultados não serão tão bons. Tenho 38 anos, comecei a treinar após um câncer de mama que tive aos 30 anos.

Resposta 20:

Apesar de ser uma lesão leve me incomodava não poder praticar o exercício que me conecta comigo, e sentia estar perdendo tempo de evolução no esporte. Hoje entendo que pra tudo precisa de tempo, e descansar é treinar.

Resposta 21:

A parte legal do triathlon é que é muito dinâmico ao abranger três esportes, então durante uma lesão específica é quase sempre possível continuar treinando alguma modalidade, normalmente a natação que é sempre muito bem utilizada para recuperação. Isso ajuda o psicológico a nos manter ativos.

Resposta 22:

Maiores dificuldades é substituir a vontade de treinar /correr por alguma atividade q substituísse algo prazeroso, mas q no momento causava muito dor...lidar com essas sensações era complicado...por isso a importância de conversas com amigos e familiares, buscar alternativas foi o caminho certo a seguir.

Resposta 23:

Acredito que o esporte pode ser 1 estilo de vida. Mas quando se busca qualquer grau de performance as lesões fazem parte do processo. Dá pra prevenir, mas não evitar. Faz parte do nosso esporte.

Resposta 24:

A lesão é uma excelente oportunidade para exercitar a resiliência.

Resposta 25:

Eu tive uma endometriose profunda e acabei precisando passar por uma cirurgia de emergencia me impossibilitando de fazer meus treinos e isso me afetou muito emocionalmente pois me senti impotente como pessoa e como atleta. Mas com ajuda de psicanálise e apoio dos familiares e treinadores eu consegui entender e ressignificar muitas ideias dentro do esporte.

Resposta 26:

Fiquei pouco tempo com pequenas lesões, mas não fiquei parada. Quanto tenho algo, procuro focar em tantas outras coisas que posso fazer e não na minha única limitação momentânea. Se não posso correr, pedalo. ou ando . mudo, mas não paro. Tenho consciência que é só um período sem fazer aquilo mas ainda assim posso fazer outras coisas. Se ficar totalmente parada acho que surto.

Resposta 27:

A prática do esporte, além de ser fisicamente importante como evolução de performance, está totalmente relacionada a como lido com emoções, sejam positivas ou negativas. A sensação de esforço e disciplina, bem como superação em treinos mais difíceis, são fundamentais para refletir pensamentos e ideias internamente. A não realização de atividade física significa também uma falta de válvula de escape, versus rotina de trabalho, família e outros conflitos. Ainda que não sofra, cronicamente, de ansiedade, a possibilidade de me machucar e conseqüentemente, interromper meu plano de treinamento, é uma das maiores preocupações que tenho, de forma recorrente. Recentemente tive dois acidentes em treino, no intervalo de 90 dias, que coincidentemente me deixou fora de 2 provas já inscrito, e que me dão a sensação de "perda" de tempo e propósito na minha rotina - estou em um desses momentos, em recuperação de uma queda onde tive 3 pequenas fraturas na bacia...

Resposta 28:

A minha recuperação foi rápida, mas eu era acostumada a treinar e correr quase todo dia na época, com estudos e essa lesão acabei diminuindo minha frequência, me fez ficar pensativa se eu não era mais uma atleta. Mas acabei despriorizando um pouco a corrida e a natação, ainda são minhas prioridades, mas minha recuperação e meus estudos me forçaram a escolher e dividir meu tempo mais com eles. E tá tudo bem, eu consegui entender que para ser considerado "ATLETA" não precisa treinar loucamente durante toda semana. Minha meta é só volta a ser ativa após o vestibular, a lesão já melhorou e volto a correr/academia pelo menos 1 vez na semana ou até 2. Importante é que eu não desistir!

Resposta 29:

Pratiquei o ciclismo na recuperação.

Resposta 30:

Bom, nunca tive uma lesão séria ou grave, tive apenas alguns desconforto que me impossibilitou de praticar o esporte na intensidade prescrita e por mais que tenha sido por um período curto em alguns momentos sentia que não estava evoluindo ou até mesmo sentia que estava regredindo, porém com o tempo passei a entender que mesmo praticando de forma mais controlada é melhor do que não praticar por limitação total de uma lesão e entendendo isso passei a lidar melhor com esse período de treinos em baixa (que seria temporário, e de uma forma ou de outra isso fez com que evoluísse também mentalmente e entendesse o quadro daquele momento.

Resposta 31:

Como tenho mais de 50 anos de idade a minha percepção psicológica sobre eventuais lesões que tenho hoje em dia mudou bastante. Hoje psicologicamente tendo a associar essas lesões muito mais ao fator idade do que outras causas que antes eu costumava associar tais como excesso de atividades físicas, materiais esportivos inadequados, execução incorreta de movimentos etc.

Resposta 32:

Tendinite aguda no joelho direito. Foi um ano ruim pra mim, pois no ano anterior tinha finalizado uma ótima temporada e com a tendinite veio tantas outras coisas. Problemas familiares, faculdade, treinador fazendo cobranças. Mas no fim de tudo eu percebi que eu precisava passar por aquilo pra aprender e entender mais sobre a vida.

Resposta 33:

Na verdade, a cada lesão eu voltei “mais forte”. Com mais vontade, mais maturidade para lidar com as adversidades e enquanto lesionada, procurei outro esporte que pudesse praticar para não ficar 100% parada; Em algumas das lesões eu podia nadar, quando machuquei o ombro ia para a piscina apenas para bater perna, sempre pude adaptar na musculação...

Resposta 34:

Justificando a última resposta: mesmo não estando lesionado, eu precisei me afastar da prática esportiva (treino de força / corrida) devido a outras situações da vida (nova rotina, filho pequeno etc.). O que me fez me ajudou a lidar foi me apoiar em outros

valores que me são importantes, como a espiritualidade (cultivar o exercício diário de se auto negar em prol do bem do outro) e o senso de cumprimento de dever (cumprir com minha missão de marido e pai).

Resposta 35:

A parte das lesões foram na adolescência, quando pratiquei esporte de alto nível e foi nessa fase da vida que o esporte foi essencial para formar grande parte da minha personalidade. Nessa época, tinha acompanhamento psicológico semanalmente, tanto terapias em grupos, quanto particular. O foco na época era para aprender a lidar com as pressões dos campeonatos, aprender a lidar com a ansiedade antes dos jogos e isso trouxe pra vida profissional e pessoal depois na fase adulta.

Resposta 36:

Hoje dependendo da lesão, há outros meios de ajudar na recuperação, não afasta totalmente! Mas me lembro quando fui ao cério ele disse teve um aumento do átrio esquerdo, que no meu caso foi normal por ter a prática de Endurance, e aí se me explicou que se tivesse algumas complicações recomendaria mudar de prática de esporte, eu fiquei assim caraca como faz? Ele me falou que muito espertos tá não param. Eu ali e não era o meu caso, fiquei pensando se tivesse que parar não sei não se pararia

Resposta 37:

O meu afastamento deveria ser durante 8 semanas devido a canelite e tendinite na pata de ganso (joelho E) porém fiz o repouso parcial e diminui a intensidade e melhorou já tive outras dores antes porém consigo lidar de forma que não me sinta diminuída pq tudo em nossas vidas são fases e temos que saber lidar com elas se me lesionar tenho que entender que retroceder e recomendar é o melhor caminho quantas vezes for necessário a lesão faz parte somos de carne e osso não é o fim do mundo se machucar se não a vida não teria graça, temos que pensar que quando voltarmos temos voltar com força total esse é o intuito do esporte essa é a superação da corrida, quem não entendeu isso não entende nada mais.

Resposta 38:

Um aspecto importante é ter acompanhamento profissional para ajudar a entender se é possível incluir algum ajuste ou outra modalidade enquanto estamos em tratamento, uma forma de aliviar a frustração e manter corpo e mente ativos.

Resposta 39:

Olha, basicamente, as lesões me trazem revolta e desanimo. Isso porque lesionado não consigo fazer o que gosto.

Resposta 40:

O maior problema da lesão é quando você para um período de treinar e quando volta a dor continua e precisa parar mais, quando você não vê solução e começa a se cobrar e a lembrar que vai regredir e que vai ter que começar tudo de novo.

Resposta 41:

A principal influência da minha lesão foi o reconhecimento de que o esporte (assim como todas as áreas da vida) é um ciclo com altos, baixos e que sempre é possível recomeçar e atingir um nível de performance semelhante ao que antes da lesão era tido como “ideal”. Disse semelhante porque um atleta amador lesionado é um atleta transformado em termos de valoração dos bons momentos. E sobre a maior dificuldade enfrentada foi justamente ficar descrente de que poderia voltar a praticar o meu esporte nas mesmas condições físicas e performáticas de antes da lesão. Hoje eu sei que com paciência (o maior aprendizado da lesão), o físico volta aos poucos. Mas o emocional, nunca mais é o mesmo, ele sobe de nível (para melhor) alguns degraus.

Resposta 42:

Por duas vezes lesionei o joelho e tive que pausar os treinos por pelo menos 3 meses. Neste período fiz o tratamento fisioterápico e fortalecimento na academia. Fiquei bem tranquilo, pois sabia que iria me recuperar. A mesma mentalidade que eu tenho nos treinos, transferi para o tratamento e foi tudo bem. Hoje continuo treinando e competindo da mesma forma.

Resposta 43:

Acredito que o período de lesão, mesmo que por menor que seja, sugere que “eu devia ter feito algo diferente”, na sensação e expectativa que poderia ter evitado o afastamento. Vejo sempre que os eventos negativos são sempre superestimados em relação aos ganhos no esporte. São inúmeras possibilidades e a lesão não veio por um único motivo ou por uma única atitude precipitada... isso é o que me mantém em paz com a rotina desses eventos.

Resposta 44:

Ano passado tive fratura por stress na maratona e descobri somente a noite, mesmo concluindo minha maratona, com isso tive um baque por ter que me afastar para recuperar, mas em duas semanas já estava fazendo outras atividades como alternativa e recuperação. Com isso veio a oportunidade de aprender a nadar e abriu novas oportunidades, agora entrando no triathlon. Demorei 2 meses para voltar a correr e a recuperação foi muito dolorosa, mas de muito aprendizado e resignificação da minha vida pessoal e esporte. Valorizar cada passo, primeira caminhada e corrida foram marcantes. Vejo que o processo de aprender coisas novas precisa ser curtido, e isso me trouxe mais entusiasmos para a vida e propósitos. Um pé quebrado me trouxe muitas experiências e hoje agradeço por isso. Só ganhei... novas experiências, amigos e um universo e possibilidades.

Resposta 45:

Geralmente temos dores devido a quantidade de treinos, as vezes tem que dar um tempo para recuperar, mas nunca tive uma lesão seria

Resposta 46:

Não tive lesões, mas quando a vida não me deixa trinar fico frustrada

Resposta 47:

A valorizar mais, estratégias para se prevenir lesões

Resposta 48:

Tive um número significativo de lesões e por vezes precisei amadurecer o significado do esporte pra mim, por considera-lo muito importante. Acredito que hoje tenho travas que me impedem de evoluir que são decorrentes de todas essas lesões, fisicamente

tratadas, porém não emocionalmente, o medo de machucar e precisar para sempre ganha da minha vontade de evoluir. Contudo acredito que as lesões me tornaram uma pessoa melhor, que consegue ver o outro com mais empatia e menos egoísmo.

Resposta 49:

Graças a Deus nunca tive lesões.

Resposta 49:

Com mais de 25 anos de triathlon, minha formação foi toda embasada no espírito de superação e durante inúmeras lesões a ansiedade e tristeza tomavam conta. A dor física se tornava espiritual. O retorno era mais difícil por me sentir perdido e sem foco.

Resposta 50:

O mais difícil foi lidar com a frustração de não poder fazer o que gosto, já que sempre associamos o esporte a estilo de vida saudável. E gerou uma revolta de comparação com outros estilos de vida que depreciam. No entanto, com o tempo, fui buscando outras atividades que gostava de fazer, canalizei o tempo livre nestas novas ocupações, diminuí um pouco as redes sociais atreladas ao triathlon e busquei alternativas de esportes que poderia fazer também

Resposta 51:

Vinha de uma fase, que considere a melhor, muitas provas e muitos pódios em meio a um ciclo de meia maratona para o rio de janeiro, um dia depois do meu teste de 3 km com meu melhor pace e iniciando o mês da minha prova senti o joelho

O esporte pra mim é fundamental para a saúde física e emocional, qdo acontece alguma Lesão que me impede de treinar e como se eu tivesse que recomeçar do zero Aprendi que a prevenção da lesão faz muita diferença, atualmente estou lesionada porém continuo o treino juntamente com fisioterapia Dessa forma não encaro mais como uma regressão e sim como uma desaceleração

Resposta 52:

Foi uma época difícil de lidar, minha lesão foi na coluna, precisei de fisioterapia e fortalecimento muscular para proteger a lesão que é irreversível, porém, controlada

constantemente. Hoje faço Pilates e treinos para o Triathlon com muita tranquilidade. Meus professores de Pilates é o do Triathlon são maravilhosos.

Resposta 53:

Eu já caí duas vezes, sofrendo escoriações sérias, mas que não eram impeditivas da prática esportiva. Embora não tenha atrapalhado o esporte, isso afetou muito a minha autoestima, uma vez que eu fiquei com marcas permanentes na pele.

Resposta 54:

Não sou exatamente um atleta, pratico por saúde e a corrida para mim é incrível. Quando me lesionei (fissura na tíbia) perdi totalmente o foco, fiquei ansioso, engordei, foi um saco. Corrida me deixa no foco, me ajuda no dia a dia, me desafia e eu gosto disso.

Resposta 55:

Minha experiência com lesões foi causada pelo futebol, o que me levou a conhecer outros esportes e praticar principalmente corrida, natação e ciclismo, além de outros que não geram tanto impacto no joelho. Ainda continuo buscando algo que me deixe feliz praticando, igual era o futebol. Mas durante os períodos de lesões, parece que não tem sentido praticar esporte, não tem lazer, é como se algo faltasse. Hoje com outros esportes consigo suprir minha necessidade de gastar energia, mas nenhuma me gera tanto prazer quanto futebol, não consegui voltar a jogar como era antes da lesão, é automático a mente se voltar para o que aconteceu, me prevenindo de exageros, o que me deixa mal, durante a própria prática dos exercícios.

Resposta 56:

Quando me lesionei no joelho, no início fiquei bastante irritado por não poder treinar, mas logo percebi que havia outras áreas da minha vida que também mereciam atenção, como os estudos, a leitura, a meditação e a espiritualidade. Esse período me ensinou a olhar para além do esporte, e o apoio da minha família e amigos foi fundamental. Mais tarde, quando tive a lesão no ombro, procurei manter o foco no que ainda era possível trabalhar no corpo, mas a frustração veio forte, principalmente na volta aos treinos, quando parecia que nada encaixava. Foram meses de readaptação. Nesse processo, as leituras e a meditação me ajudaram muito a manter o equilíbrio

emocional. Hoje vejo que cada lesão ou acidente não é apenas um obstáculo, mas também uma oportunidade de redirecionar o olhar para áreas da vida que estavam sendo deixadas de lado. O esporte continua sendo parte essencial, mas aprendi que ele também pode ser um caminho de autoconhecimento e resiliência. O esporte é vida, mas acredito cada vez mais no balanço e não no equilíbrio. porque nem sempre conseguimos dividir tudo de forma igual, mas sim entender qual área precisa de mais importância em cada momento da nossa jornada.

Resposta 57:

Estou atualmente me recuperando de lesão, com grande prejuízo ao ciclo de treinamento para uma maratona para a qual já estava inscrito. Além da necessidade de recuperar a confiança, precisei aceitar que não será possível participar da prova com a qualidade que eu havia planejado.

Resposta 58:

O maior desafio é entender que trata-se apenas de um momento e que irá se resolver e tá tudo bem, na minha opinião cada lesão que tive hoje consegui ressignificar e me fortalecer, mas em muitas no início também achei que era o fim, mas nunca desisti.

Resposta 59:

Meus afastamentos foram quando corria e comecei a diagnosticar uma fibromialgia há 2 anos. Embora nunca tenha me lesionado, Os impactos emocionais na época foram enormes

Resposta 60:

Rompi o LCA em 2022 e ainda não pude operar. De lá pra cá tive que me reinventar nas atividades físicas devido a essa restrição

Resposta 61:

O maior sentimento que tive foi de ficar deprimido... a falta da prática da corrida atrapalhou meu sono, me fez ganhar peso e me senti triste em alguns dias

Resposta 62:

Não notei alteração de identidade pessoal ou emocional em virtude da lesão. Apenas fiquei frustrado pela interrupção dos treinos.

Resposta 63:

Nunca tive lesões graves que me tirassem da corrida por muito tempo, utilizar a prevenção facilita todo o processo, respeitar o corpo e os treinos.

Resposta 64:

Saber lidar com a ansiedade pois o esporte (ciclismo) que desfoca um pouco já tive síndrome do pânico por um período

Resposta 65:

Durante todo o meu desenvolvimento o esporte esteve presente na minha vida, fui atleta de natação na fase da infância até sair da faculdade, treinos diários, competições, foi muito bom para construir laços de amizade, valores, bons hábitos. Eu não estava ali só para competir, mas para viver o processo, a rotina. A primeira experiência ruim com lesão foi aos 16 anos, tinha acabado de ganhar uma medalha no campeonato brasileiro, iria começar a ter o verdadeiro retorno dos treinos e dedicação, mas precisei interromper para fazer uma cirurgia no joelho (foi um acidente, não lesionei no esporte). A frustração, tristeza foi enorme, mas o esporte me ensinou a ser resiliente, ganhar e perder. Menos de 6 meses estava de volta. O tempo passou parei de nadar, voltei, vida adulta, trabalhos, estudos, outras prioridades, mas a atividade física sempre ali como uma válvula de escape, alívio da tensão. Cansei de competir natação, busquei novos desafios. 2023 (39 anos) Foi então que comecei a correr, entrei para uma assessoria, sensação maravilhosa pós corrida, aquilo retirava o stress do trabalho (sou psicóloga clínica e escolar) e me abastecia. Acho que 6 meses depois tive uma fratura no trocanter, parei de correr, mas o médico sugeriu descanso ativo. Voltei a nadar e comecei a pedalar indoor. 6 meses depois meu treinador sugeriu pedalar na rua, comprei uma bike e foi maravilhoso. Eu participei de alguns campeonatos de triathlon, fazendo revezamento, só nadava, estava ali p brincar e distrair. Aí outubro/24 eu cai de bicicleta e fracturei o pulso, continuei apenas pedalando indoor, de gesso mesmo, eu não admitia ter que parar, tinha assumido compromisso com minha equipe, fui teimosa e continuei. Mande fazer uma ortese a prova d'água e participei do iron man com minha equipe (só nadei). Aí depois que

recuperei, comecei a treinar p triathlon (janeiro 2025). Foi maravilhoso seguir a planilha, cada dia fazer uma atividade diferente, variar os estímulos e me desafiar. 3 meses depois tive canelite nas duas pernas, mas aí eu já conhecia melhor o meu corpo e não esperei virar fratura para interromper, suspendi apenas a corrida e continuei pedalando e nadando. Resumindo, quando lesionei, percebi que deprimi, eu tinha o esporte como algo que me colocava p cima, me abastecia, retirava minha ansiedade. Com ajuda da terapia e psiquiatra, ajustei medicação e conseguimos deixar o esporte no lugar do esporte, sem essa pressão interna, deixar prazeroso. Percebo que hoje em dia muitos querem só ganhar e não viver o processo. Por eu já ter vivido muito "a competição ", isso não é o mais importante no momento, mas queremos dar conta. Não somos instruídos, preparados para construção, o mundo está imediatista. Achei muito importante e interessante o seu tema do trabalho, as pessoas precisam compreender a importância do equilíbrio entre mente, corpo, espírito, alimentação, descanso, lazer, trabalho. Para muitos é uma fuga necessária, tá td bem, que seja uma fuga consciente, que possamos aprender a ouvir o nosso corpo, não ter medo de parar, de pedir ajuda, de falhar, de não saber. Confiar na nossa força e capacidade de seguir a diante, sem teimosia, é claro rsrs. Sigo aprendendo e amando tudo isso. Parabéns pela linda escolha da profissão, boa sorte com seu trabalho e na continuidade da carreira!