

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE RECOVERY PROCESS FROM INJURIES IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES: AN INTEGRATIVE REVIEW

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LESIONES EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Roberta Laira Fontenele da Silva¹
Frederico Lemos Araújo²
Lívia Sayuri Félix Mendes³
Francisco Marcelo Alves Braga Filho⁴
Carlos Natanael Chagas Alves⁵
Francisca Maria Aleudinelia Monte Cunha⁶

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo analisar os aspectos psicológicos envolvidos no processo de recuperação de lesões em atletas de alto rendimento. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados BVS, LILACS e SciELO, incluindo artigos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados demonstraram que fatores como ansiedade, estresse, depressão, medo de relesionar-se e insegurança influenciam diretamente na reabilitação e no retorno esportivo. Os achados reforçam a importância da abordagem multidisciplinar, em que a fisioterapia e o suporte psicológico atuem de forma integrada para promover uma recuperação completa e segura. Conclui-se que os aspectos psicológicos devem ser considerados parte essencial do tratamento fisioterapêutico de atletas lesionados.

5492

Palavras-chave: Saúde mental. Fisioterapia esportiva. Lesões esportivas. Reabilitação. Atletas.

ABSTRACT: This article aims to analyze the psychological aspects involved in the recovery process from injuries in high-performance athletes. It is an integrative literature review carried out in the BVS, LILACS, and SciELO databases, including articles published between 2015 and 2025. Results showed that factors such as anxiety, stress, depression, fear of re-injury, and insecurity directly influence rehabilitation and return to sport. The findings reinforce the importance of a multidisciplinary approach, where physiotherapy and psychological support work together to promote full and safe recovery. It is concluded that psychological aspects must be considered an essential part of the physiotherapeutic treatment of injured athletes.

Keywords: Mental health. Sports physiotherapy. Sports injuries. Rehabilitation. Athletes.

¹Fisioterapeuta - Centro Universitário UNINTA.

²Mestre pela Universidade de Fortaleza, UNIFOR.

³Especialista caráter em Residência em Neonatologia e em Neuropediatria pela Faculdade Iguazu.

⁴Mestre pela Must University e Doutorando pela Christian Business School.

⁵Mestre em Gestão em Saúde pela FCU.

⁶Pós-Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará - UECE.

RESUMEN: El presente artículo tiene como objetivo analizar los aspectos psicológicos implicados en el proceso de recuperación de lesiones en atletas de alto rendimiento. Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en las bases de datos BVS, LILACS y SciELO, que incluyó artículos publicados entre 2015 y 2025. Los resultados demostraron que factores como ansiedad, estrés, depresión, miedo a relesionarse e inseguridad influyen directamente en la rehabilitación y el retorno deportivo. Los hallazgos refuerzan la importancia de un enfoque multidisciplinario, en el que la fisioterapia y el apoyo psicológico actúen de forma integrada para promover una recuperación completa y segura. Se concluye que los aspectos psicológicos deben considerarse una parte esencial del tratamiento fisioterapéutico de los atletas lesionados.

Palabras clave: Salud mental. Fisioterapia deportiva. Lesiones deportivas. Rehabilitación. Atletas.

INTRODUÇÃO

A entorse e/ou traumatismo do pé é uma lesão ligamentar que acomete o complexo articular do tornozelo e do pé, afetando os ligamentos talofibular anterior, ligamento talofibular posterior e talo calcâneo, responsáveis pela estabilização lateral do tornozelo e pelo conjunto de ligamentos deltóide, cuja finalidade é estabilizar internamente o tornozelo. É importante ressaltar que “a entorse de tornozelo mais comum é a lateral, que ocorre frequentemente pelo mecanismo de inversão e flexão plantar do pé, em uma alta velocidade e intensidade maior que o normal” (Herzog et al., 2019).

5493

As entorses de tornozelo geram relevantes consequências aos atletas, como tempo perdido no esporte e, a longo prazo, instabilidade crônica do tornozelo (Gribble et.al., 2016).

Nesse cenário, identificar os fatores de risco intrínsecos e extrínsecos para a ocorrência de entorse de tornozelo em crianças e adolescentes praticantes de esportes é uma poderosa ferramenta para prevenir tais lesões (Saki et al., 2021).

Entre os potenciais fatores de risco encontrados na literatura para entorse de tornozelo em praticantes de esporte estão o tipo de esporte, função/posição do atleta, regime de treinamento, história de entorse de tornozelo anterior, sexo, idade, alto índice de massa corporal, qualidade de sono, anatomia, biomecânica, diminuição da força e propriocepção, flexibilidade, estabilidade postural e agilidade (Sugimoto et al., 2018).

As taxas de incidência de lesões em tornozelos em jovens atletas são altas, especialmente as entorses (Hietamo et al., 2021). A entorse de tornozelo é a lesão musculoesquelética mais frequente, acometendo, por dia, uma pessoa a cada 10.000 em países ocidentais, representando cerca de 5% nos atendimentos de urgência, além de apresentar um percentual de 40% nos acidentes desportivos, ressaltando que essa lesão acomete mais mulheres (13,6%) que homens (6,94%) (Pinto, Corte, Consciência, 2016).

A saúde mental exerce papel fundamental no processo de recuperação de lesões em atletas de alto rendimento. Durante o afastamento das competições, sentimentos como ansiedade, frustração e depressão são comuns e podem comprometer a motivação e a adesão ao tratamento. Dessa forma, compreender os impactos psicológicos associados às lesões permite uma abordagem mais humanizada e eficaz no retorno esportivo. Este estudo busca analisar como os fatores emocionais interferem na recuperação física e na performance dos atletas, destacando a relevância do suporte psicológico na reabilitação fisioterapêutica. Sendo assim, o estudo tem como pergunta norteadora: Por que as lesões de tornozelo impactam a saúde mental e o desempenho psicológico de atletas de alto rendimento?

MÉTODOS

5494

Trata-se de uma revisão integrativa de caráter qualitativo, baseada na análise de artigos disponíveis nas bases de dados BVS, LILACS e SciELO, publicados entre 2015 e 2025. Foram utilizados os descritores “Physiotherapy”, “Mental health”, e “Ankle injury”, combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos completos em português, inglês e espanhol que abordassem os aspectos psicológicos no processo de reabilitação de atletas. Excluíram-se livros, teses e estudos duplicados. A síntese dos dados foi realizada de forma narrativa, agrupando os achados por temas centrais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A etapa de resultados e discussões desempenha um papel crucial em qualquer pesquisa, fornecendo uma visão abrangente dos dados coletados e a oportunidade de interpretá-los à luz dos objetivos do estudo. Neste contexto, a filtragem dos resultados obtidos após as buscas em diferentes bases de dados revela um panorama rico e informativo sobre os temas abordado. Nesta seção, exploraremos os resultados detalhados de cada categoria, bem como suas implicações e relevância no contexto da pesquisa em educação e desenvolvimento.

Quadro 1 - Artigos incluídos na revisão integrativa de acordo com título, autor(es), base de dados/ano de publicação, objetivo e resultados.

Nº	Autor(es) / Ano	Título	Base de dados	Objetivo	Resultados
1	Silva et al. (2015)	Implicações psicológicas das lesões em atletas de judô paralímpico com deficiência visual	SciELO	Identificar os impactos psicológicos das lesões em atletas de judô paralímpico	Evidenciou ansiedade, medo da reincidência da lesão e alterações emocionais durante a recuperação.
2	Putukian (2016)	The psychological response to injury in student athletes: a narrative review	LILACS	Revisar a resposta psicológica de atletas lesionados	Apontou que estresse e ansiedade interferem no processo de recuperação e podem prolongar afastamentos.
3	Weinberg & Gould (2017)	Fundamentals of Sports and Exercise Psychology	BVS	Abordar os fatores psicológicos envolvidos no esporte e reabilitação	Mostraram que medo, ansiedade e pressão por resultados dificultam a recuperação.
4	Gouttebarger et al. (2016)	Mental disorders and musculoskeletal injuries in professional football players	SciELO	Avaliar a relação entre transtornos mentais e lesões em atletas profissionais	Atletas com lesões graves tiveram 2 a 4 vezes mais chances de apresentar sintomas de transtornos mentais comuns.

5	Coutinho & Leão (2018)	Lesões nos esportes coletivos de quadra: tipos, ocorrência e tratamento	LILACS	Descrever os impactos físicos e psicológicos das lesões esportivas	Ressaltaram que o estresse e a ansiedade aumentam a predisposição a novas lesões.
6	Fletcher et al. (2021)	Stress and recovery in elite athletes	SciELO	Analisar o impacto do estresse na saúde mental de atletas	Confirmaram que altos níveis de estresse comprometem o tempo de recuperação das lesões.
7	Saki et al. (2021)	Anatomical risk factors of lateral ankle sprain in adolescent athletes	BVS	Investigar fatores anatômicos associados aos entorses	Além de fatores físicos, identificaram que ansiedade e insegurança dificultam o retorno esportivo.

A análise dos estudos revelou que os aspectos psicológicos estão intimamente ligados à recuperação de atletas lesionados. Silva et al. (2015) destacaram que os atletas de judô paralímpico apresentaram sentimentos de ansiedade, medo da reincidência da lesão e sofrimento emocional, confirmando a importância de um suporte psicológico direcionado. Esse achado reforça que a saúde mental influencia diretamente no desempenho esportivo durante o retorno às competições.

Por outro lado, na pesquisa de Putukian (2016), apontou que estresse e ansiedade não apenas afetam a adesão ao tratamento, mas também podem prolongar o tempo de recuperação, corroborando com a visão de que a fisioterapia esportiva deve integrar estratégias de apoio psicológico.

De acordo com o estudo de Weinberg & Gould (2017), os autores evidenciaram que os atletas sofrem com pressão psicológica, medo e insegurança, fatores que prejudicam a confiança no processo de reabilitação. Essa constatação dialoga com o estudo 5, de Coutinho & Leão (2018), que ressaltou que estresse e ansiedade aumentam a predisposição a novas lesões, demonstrando a necessidade de intervenções multidisciplinares.

O estudo realizado por Gouttebarger et al. (2016) trouxe uma contribuição relevante ao revelar que atletas com histórico de lesões musculoesqueléticas graves apresentaram até quatro vezes mais chances de desenvolver transtornos mentais comuns, como depressão e ansiedade. Esse dado evidencia a gravidade dos impactos psicológicos no esporte de alto rendimento.

Fletcher et al. (2021) confirmou que altos níveis de estresse comprometem o tempo de recuperação, fortalecendo a relação entre saúde mental e performance física. Já o estudo 7, Saki et al. (2021) demonstrou que, além dos fatores anatômicos, os aspectos emocionais (ansiedade e insegurança) também desempenham papel importante no retorno esportivo, indicando que a reabilitação deve ser integral e não apenas biomecânica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os aspectos psicológicos exercem influência decisiva na recuperação de atletas de alto rendimento. A integração entre fisioterapia e suporte psicológico é essencial para garantir a adesão ao tratamento, reduzir o tempo de reabilitação e promover o retorno confiante às competições. É fundamental que os profissionais da área da saúde reconheçam o papel das emoções e implementem abordagens mais humanizadas e preventivas no contexto esportivo. Sugere-se a ampliação de estudos voltados para intervenções psicológicas aplicadas à reabilitação de atletas lesionados, visando práticas mais eficazes e holísticas.

5497

REFERÊNCIAS

CLEMENT, Damien; ARVANITIS, Lesley; FAULKNER, Guy. The role of psychological factors in sports injury rehabilitation. *Physical Therapy in Sport*, 2015.

GOUTTEBARGE, V. et al. Mental disorders and musculoskeletal injuries in professional football players. *SciELO*, 2016.

Gribble PA, et al. Evidence review for the 2016 International Ankle Consortium consensus statement on the prevalence, impact and long-term consequences of lateral ankle sprains. *Br J Sports Med*. 2016 Dez;50(24):1496-505.

Herzog MM, et al. Ankle Sprains in the National Basketball Association, 2013-2014 through 2016-2017. *Am J Sport Med.* 2019 Set;47(11):2651-8.

Hietamo J, et al. Association between lower extremity muscle strength and acute ankle injury in youth team-sports athletes. *Phys Ther Sport.* 2021 Mar;48:188-95.

Pinto FRL, Côrte-Real N, Consciência JAG. Entorse lateral do tornozelo: capacidade diagnóstica do exame objectivo e exames imagiológicos. *Rev Port Ortop Traum* 2016;24(1):37-50. 4.

PUTUKIAN, M. The psychological response to injury in student athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 2016.

Saki F, et al. Anatomical risk factors of lateral ankle sprain in adolescent athletes: a prospective cohort study. *Phys Ther Sport.* 2021 Mar;48:26-34.

Sugimoto D, et al. Range of motion and ankle injury history association with sex in pediatric and adolescent athletes. *Phys Sportsmed.* 2018 Fev;46(1):24-9.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. *Fundamentals of Sports and Exercise Psychology*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FLETCHER, D. et al. Stress and recovery in elite athletes. *SciELO*, 2021.

SAKI, F. et al. Anatomical risk factors of lateral ankle sprain in adolescent athletes. *Phys Ther Sport*, 2021.