

# O LADO EMOCIONAL DA LESÃO ESPORTIVA

Na maioria das vezes olhamos a lesão esportiva pelo fatores físicos causais como periodização, sobrecarga de treinamento, acidentes, fadiga, mas negligenciamos o fator psicológico e emocional do atleta.

É quase impossível separar as conseqüências físicas de uma lesão com a assimilação mental do que ela pode causar ao atleta. De imediato, o atleta enfrenta a dor física e quer se ver livre dela o mais breve possível, mas logo se apresenta as respostas emocionais, questionando “Porque tem que acontecer comigo?”, “Justo agora?”, “Eu sabia!!!”, e estas abordagens tomam controle da situação.

Sem perder o foco, a procura de um médico especialista, fechará um diagnóstico preciso e fará um tratamento clínico adequado e um programa de reabilitação que respeitará o tempo biológico da recuperação do tecido afetado, lembrando que não há “mágica” na recuperação de uma lesão esportiva.

O que observamos claramente nestes períodos que o atleta fica afastado das atividades esportivas, é que há uma reflexão profunda de alguns conceitos de treinamentos e metas, que o recolocam dentro de uma realidade mais palpável e quebra de paradigmas que o afastam do que é considerado ideal da pratica esportiva.

As reações do atleta às lesões esportivas, são previsíveis e devem ser trabalhadas e respeitadas pela equipe de reabilitação, onde os comportamentos emocionais do pós lesão, são inevitáveis.

A negação, a raiva, a pena e a depressão, são momentos de reflexão que darão subsídios para as fases de reintegração e reabilitação, onde o equilíbrio emocional e novas metas, trarão de volta a autoestima e a alegria de viver.

Bons treinos!

