

OVERTRAINING, LESÃO E SAÚDE MENTAL: ESTUDO DE CASO DE UM ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Autores: MAFRA, Guilherme Dellani; CORDEIRO, Lyessa; ANSILIEIRO, Macgyver; JÚNIOR, Alexandre Bonfim; PEDROSO, Ana.

Resumo

Essa dissertação argumentativa tem como objetivo analisar criticamente o caso de João, jovem de 22 anos e atleta universitário que veio a apresentar um caso típico de overtraining, o qual, por consequência, causou uma lesão moderada dos isquiotibiais após uma arrancada com disputa de bola. Isso ocorreu após uma sequência intensa de jogos realizados por 3 dias consecutivos que, combinados com uma preparação intensa que fora realizada por 2 a 3 meses antes das competições oficiais e somados ao medo da perda de espaço na equipe, à preocupação com o desempenho futuro e à ansiedade causada pela pressão de parte do elenco pelo seu retorno acelerado — alinhada ao medo da reincidência de lesão —, causam um grande abalo mental ao atleta.

Diante desse cenário caótico, é possível visualizar que diversos fatores culminam na ocorrência da lesão — e não somente dela, como também dos demais fatores intrínsecos e extrínsecos. Por esse motivo, reforço a importância da atuação, acompanhamento e contribuição de diversos profissionais da área da saúde antes, durante e depois do período das competições, seja elaborando os ciclos de treinamento, realizando a coleta de dados — como, por exemplo, os batimentos cardíacos, o nível de lactato e de creatina quinase (CK) — ou oferecendo auxílio psicológico, para que, dessa forma, seja possível medir com antecedência os sintomas fisiológicos do corpo perante as mais diversas patologias e, conseqüentemente, prevenir ou tratar novas lesões.

Palavras-chave - Overtraining. Atleta Universitário. Lesão por Estresse. Fatores Psicológicos. Abordagem Multidisciplinar.

E-mails - Gd.mafra@unoesc.edu.br; Lyessa.ghael@gmail.com;
alexandrebonfimjr@gmail.com;
Macgyver.ansiliero@gmail.com;
aninhasp05@gmail.com.