

# RECONSTRUÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: IMPACTOS PSICOLÓGICOS E INDICADORES DE RETORNO AO ESPORTE

Josué Kaleb Acário Vasconcelos<sup>1</sup>; Luis Eduardo Castro de Oliveira<sup>2</sup>;  
David Bruno Braga de Castro<sup>3</sup>

[josuekalebacario@gmail.com](mailto:josuekalebacario@gmail.com)

**Introdução:** A reconstrução do ligamento cruzado anterior (RLCA) é uma das cirurgias mais realizadas em atletas, sendo amplamente recomendada para pessoas com instabilidade e que desejam retornar ao esporte (return-to-sport – RTS). Entretanto, o RTS não depende exclusivamente da recuperação física. Fatores psicológicos, como medo de reinjúria, confiança e prontidão mental, têm demonstrado influência significativa nesse retorno, impactando tanto o desempenho funcional quanto o risco de novas lesões. **Objetivo:** Sintetizar a literatura científica acerca da prontidão psicológica de atletas submetidos à RLCA, destacando fatores que influenciam o retorno ao esporte. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases PubMed e ScienceDirect, com estudos publicados entre 2019 e 2026, utilizando os seguintes termos: “ACL reconstruction” AND “psychological readiness” AND “prevalence”. Foram incluídos estudos envolvendo adolescentes e adultos jovens submetidos à RLCA, que avaliaram a prontidão psicológica por meio de escalas validadas, como o Anterior Cruciate Ligament-Return to Sport after Injury (ACL-RSI) e a Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK), além de medidas de retorno ao esporte e reincidência de lesões. **Resultados e Discussão:** Ao todo foram identificados 71 estudos para leitura de título e resumo. Após essa etapa foram selecionados 22 estudos para leitura completa dos quais 10 atenderam os critérios de inclusão. Altos níveis de cinesiofobia, avaliada pela TSK, estão presentes em uma proporção significativa de atletas, correlacionando-se com menor retorno ao esporte competitivo e redução do desempenho funcional. Evidências sugerem que intervenções direcionadas à confiança e suporte psicológico podem diminuir o risco de reinjúria e melhorar os resultados funcionais. Estudos de coortes demonstraram que atletas com baixo preparo psicológico, quando avaliados pelo ACL-RSI, apresentam maiores incidências de ruptura do enxerto ou lesão contralateral. Observa-se também que o monitoramento da prontidão mental deve ser integrado à reabilitação física para maximizar o retorno seguro ao esporte. **Conclusão:** A prontidão psicológica constitui um fator crítico para o sucesso do retorno esportivo após RLCA. Estratégias que combinem suporte psicológico e fisioterapêutico podem reduzir o risco de reinjúria, aumentar a adesão à reabilitação e otimizar a performance atlética.

**Palavras-chave:** Atletas; Condicionamento psicológico; Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior.

**Área Temática:** Temas Livres em Saúde.