Factores e Processos Psicológicos associados às Lesões Desportivas (FPPLD)

Autoria | Authorship
José Cruz & A. Rui Gomes
2007
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 23/07/2024
Esta versão elimina versões anteriores.
Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
--	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 23/07/2024
This version eliminates previous ones.
To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

| Versão em PORTUGUÊS | 3
| Utilização do instrumento | 4
| Referências | 5
| Bibliografia Complementar | 6
| Descrição | 7
| Informação Demográfica | 8
| Aspetos Introdutórios |..... 9
| Motivos e Objetivos na Prática Desportiva | 10
| Apoio Social |..... 12
| Processo De Recuperação |..... 13
| Implicações da Lesão no Futuro do Atleta | 14

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de "investigação-ação". No caso da "investigação-ação", a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

(*) Cruz, J.C., & Gomes, A.R. & (2007). *Factores e Processos Psicológicos nas Lesões Desportivas (FPPLD).* Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92506

Heil, J. (1993). A framework for pychological assessment. In J. Heil (Ed.), *Psychology of Sport Injury* (pp. 73-87). Champaign, IL: Human Kinetics.

Heil, J. (1993). Diagnostic methods and measures. In J. Heil (Ed.), *Psychology of Sport Injury* (pp. 89-112). Champaign, IL: Human Kinetics.

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Bibliografia Complementar |

Buceta, J.M. (1996). *Psicologia y lesiones deportivas: prevencion y recuperacion*. Madrid: Dykinson.

Cruz, J. F. A. & Dias, M. A. (1996). *Factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas*. In Cruz, J. F. A. (Editor), Manual de psicologia do desporto (pp.467-480). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cupal, D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 103-123. https://doi.org/10.1080/10413209808406380

Driediger, M., Hall, C. & Callow, N. (2005). Imagery use by injuried athletes: a qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*. 24, 3, 261-271. https://doi.org/10.1080/02640410500128221

Galambos, S., Terry, P. C., Moyle, G. M. & Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 351-354 https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018440

Jones, L. & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: an overview. *Applied & Preventive Psychology*, 6, 101-115. https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80016-2

Kirkby, R. (1995). *Psychological factors in sport injuries*. In Morris, T. & Summers, J. (Editores), Sport Psychology: Theory, Applications and Issues (pp. 456-469). Brisbane: John Wiley.

Neto, J. M. & Cruz, J. F. A. (1997). Estudo dos factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas no futebol profissional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 549-574.

Smith, R. E., Smoll, F. L. & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life Stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 360-370. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.360

Tracey, J. (2003). The emocional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279-293. https://doi.org/10.1080/714044197

Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 71-90. https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.71

Williams, J. M. & Roepke, N (1993). *Psychology of injury and injury rehabilitation*. In Singer, R. N.; Murphey, M. & Tennant, L. K. (Editores), Handbook of research on sport psychology. New York: MacMillan.

| Descrição |

O presente guião de entrevista, tem por **objectivo** ajudar a **recolher informações** sobre a recuperação de lesões na perspectiva do/a atleta que possam, por um lado, **clarificar** a problemática apresentada pelo(a) praticante e, por outro, **levantar** e **formular** hipóteses de intervenção posteriores.

Assim, são **seis** as áreas exploradas ao longo da entrevista: i) motivos e objectivos na prática desportiva, ii) avaliação de lesões anteriores e actuais, iii) estado psicológico do atleta lesionado; iv) apoio social, v) processo de recuperação, e vi) implicações da lesão no futuro do atleta.

É importante realçar a preocupação existente da nossa parte em tentar incluir o maior número possível de fontes de informação relevantes acerca do funcionamento do(a) atleta durante o processo de recuperação de lesões. No entanto, será o **conhecimento prévio** do entrevistador acerca das especificidades evidenciadas pelo(a) praticante e a sua própria **sensibilidade** na selecção de informação "significativa", que melhor poderão decidir quais as áreas a explorar e a "ignorar". Em termos práticos, isto significa que nem todos os domínios podem ser objecto de análise pelo entrevistador, decorrendo da avaliação que este faz da problemática apresentada pelo(a) atleta.

Deste modo, introduz-se uma maior **flexibilidade** no uso do guião de entrevista, procurando-se torná-lo o mais adaptado às diferentes situações e problemáticas com que se depara o profissional de psicologia a intervir em contextos desportivos.

| Informação Demográfica |

Data de hoje _____ / _____ / _____

Nome _____ Idade _____

Estado civil _____ Habilitações literárias _____

Clube _____ Modalidade _____

Divisão _____ Posição / Posto específico _____

Escalão competitivo __ Nº de anos de prática em competições oficiais __

Nº médio de horas de treino por semana _____

Nº médio de jogos/competições nacionais por ano _____

Nº médio de jogo/competições internacionais por ano _____

Principais títulos e classificações obtidas _____

_____

Para devolver os **resultados deste estudo** preencha, por favor, os seguintes dados (em maiúsculas):

Nome completo _____

Morada _____

Código postal _____ / _____ **e-mail** (se disponível) _____

| Aspetos Introdutórios |

1. Especificar o **âmbito** do trabalho (ex: realização de um trabalho de licenciatura/mestrado/doutoramento e/ou projecto de investigação na Universidade do Minho)

2. Apresentar os **objectivos** da entrevista: *analisar a forma como o/a atleta está a encarar o processo de recuperação da lesão*

3. Informar acerca da difusão de **resultados:** a divulgação das informações recolhidas terá sempre em consideração a confidencialidade e o anonimato da pessoa entrevistada. Se assim o desejar, o entrevistado poderá ter acesso à informação final. Solicitar igualmente o preenchimento de uma declaração de consentimento sobre a utilização das informações recolhidas

4. Solicitar a autorização para efectuar a **gravação** da entrevista: realçar a importância da gravação devido à necessidade de transcrever e analisar posteriormente a informação obtida

5. Verificar a disponibilidade do entrevistado para ler posteriormente a transcrição da informação recolhida: emitir um **parecer** sobre a adequação das opiniões que forneceu, corrigir eventuais erros e/ou mal-entendidos/incorrecções nas respostas dadas

5.1. No caso afirmativo, combinar a forma de envio da transcrição da entrevista (pessoalmente, por correio, etc.) bem como os prazos para a entrega e recolha da mesma

Tempo de **duração** da entrevista ___ (Início ___h ___min. / Final __h ___min.)

| Motivos e Objetivos na Prática Desportiva |

1) Porque escolheu praticar esta modalidade?

2) Actualmente, porque continua a fazer este desporto?

3) Quais são os seus objectivos ou metas pessoais para a sua carreira enquanto atleta?

4) Para si, o que significa ter sucesso enquanto atleta?

5) Qual o seu "sonho", no futuro, enquanto atleta?

| Avaliação de Lesões Anteriores e Actuais |

1) Quantas lesões teve na sua carreira desportiva? Quantas delas foram graves? Especifique cada uma delas.

2) Nessas lesões, como avalia o seu processo de recuperação?

3) Qual foi a sua lesão mais recente? Quando ocorreu?

4) Qual a gravidade da lesão? Qual o tempo previsto de recuperação? Qual a data prevista (semana ou mês) para o regresso à competição?

5) Qual a implicação da lesão na actividade desportiva (duração da inactividade e impedimento na prática desportiva)?

6) A lesão implicou algum tipo de intervenção cirúrgica? Quanto tempo teve de hospitalização? Como lidou com isso?

7) A lesão provocou-lhe dor? De que intensidade (baixa, moderada ou elevada)?

8) Utilizou alguma estratégia para lidar com a dor que se seguiu ao momento da lesão? Qual/Quais funcionaram melhor ou foram mais eficazes?

9) Considera que houve alguém ou alguma coisa que possa ser responsabilizado(a) e/ou culpado(a) pela lesão que sofreu? Porquê?

| Estado Psicológico do Atleta Lesionado |

1) Como foi a sua reacção à gravidade da lesão? Que tipo de pensamentos e sentimentos sentiu no momento em que contraiu a lesão?

2) Que imagens recorda do momento em que teve a lesão e dos momentos que se seguiram? Que memórias tem desse momento?

3) E após saber o tipo de lesão que sofreu e a gravidade da mesma, que tipo de pensamentos e sentimentos sentiu nesse momento?

4) Estes sentimentos mantiveram-se constantes durante todo o processo ou houve alguma alteração, nomeadamente durante o processo de reabilitação?

5) E neste momento como se sente em relação à lesão e ao processo de recuperação? Que tipo de pensamentos e sentimentos tem tido nesta fase da recuperação?

6) Descreva o momento/situação mais "stressante" e/ou ameaçador que experienciou neste processo. Foi o pior momento da sua vida ou já teve piores?

7) O que fez e/ou pensou para lidar com este momento mais difícil e "stressante"?

8) Encontra alguma diferença entre a sua forma de reagir às adversidades da sua vida e a forma como encarou a sua lesão?

| Apoio Social |

1) Durante a recuperação sente-se/sentiu-se apoiado(a)? Por quem? De que forma o(a) apoiava(m)?

2) Sente/Sentiu que é/foi prejudicado(a) e/ou perdeu alguém ou alguma coisa com a lesão (quem, o quê, como, porquê e quando)?

3) E tem/teve alguns benefícios? Ou seja, desde que se lesionou houve alguma coisa que fez ou que lhe aconteceu que o/a tenha feito sentir-se bem e estar melhor?

4) Sentiu que houve algum tipo de apoio que lhe foi recusado? E como lidou com isso?

5) Considera que o apoio que teve foi importante para a sua recuperação? Encarou-o da mesma forma durante todo o processo?

6) No que respeita à equipa, sentiu-se de alguma forma distanciado(a) do grupo pelo facto de estar lesionado(a)?

7) Após a lesão, continuou a assistir aos treinos? E o que sentiu?

8) Teve algum tipo de apoio psicológico? Porquê?

9) Em algum momento sentiu pressão (auto-imposta ou de outros) para regressar rapidamente à competição? Se sim, por parte de quem? Como reagiu a tais pressões (mesmo as auto-impostas)?

10) Em algum momento da carreira desportiva evitou falar e "escondeu" lesões à equipa técnica e/ou médica para poder continuar a competir (exemplificar e especificar quando e porquê)?

11) E em algum momento da sua carreira desportiva recorreu a substâncias/produtos/suplementos vitamínicos que não os prescritos pela equipa médica? Quando e porquê (avaliar potencial uso de substâncias proibidas na recuperação de lesões)?

12) Se não, alguma vez teve vontade de o fazer ou tentou fazê-lo?

| Processo De Recuperação |

1) Em relação ao tratamento, quanto tempo durou? Foi mais ou menos do que o previsto? Que razões encontra para esse facto?

2) Aderiu totalmente ao plano de tratamento e de recuperação? Porquê?

3) Foi-lhe transmitido algum tipo de informação acerca da evolução do tratamento? Por quem? E qual a importância que teve para si?

4) Participava nas decisões do seu tratamento? De que modo?

5) Ao longo deste processo de recuperação utilizou algum tipo de estratégia psicológica para lidar melhor com as tarefas de reabilitação? Se sim, quais?

6) Formulou algum tipo de objectivos específicos para esta fase? Se sim, quais?

7) Recorreu a algum tipo de visualização mental / "imaginação" durante o processo de recuperação? Porquê? Como? Quando? Onde?

8) Antes de contrair a lesão, já recorria a este tipo de estratégias? Em que consistiam essas estratégias e quando e onde as utilizava?

| Implicações da Lesão no Futuro do Atleta |

1) E em relação ao futuro? Como é que o encarava enquanto esteve lesionado(a)?

2) A concretização dos seus objectivos ficou comprometida com a lesão? Como reagiu a esse facto?

3) Actualmente, como lida com o facto de ter tido uma lesão grave (mudou, de alguma forma, o modo como encara o desporto ou a vida)?

Questão final:

Há algum aspecto, sobre este tema, que não tenha sido referido durante a entrevista e que considere pertinente?

ARDH