



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Instituto Universitário

Os Aspetos Positivos nas Lesões Desportivas

Rudolfo Walentino Pereira Forte

Coordenador do Seminário de Dissertação:

Prof. Doutor Francisco Cesário

Orientador de Dissertação:

Prof. Doutor Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2014

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor Pedro Almeida, submetida ao ISPA - Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações

Agradecimentos

Durante todo este processo de elaboração da minha tese de mestrado recebi o suporte e o apoio de muitas pessoas que gostaria de agradecer, pois contribuíram todos direta ou indiretamente para a conclusão de mais este capítulo importante na minha vida.

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos dois grandes intervenientes que tornaram isto possível, em primeiro lugar à minha mãe Maria Carneiro Pereira que sempre me deu todo o apoio e confiança que necessitava para ter uma vida académica saudável e produtiva.

Em segundo lugar ao grande suporte académico que me deu toda a orientação e ajuda durante um processo que não fora o mais fácil para mim, o Professor Pedro Almeida que sempre esteve disponível para todas as minhas dúvidas e questões.

Completaria com um grande agradecimento ao Professor Francisco Ortín que teve um papel fundamental para a complementaridade e riqueza do estudo, tal como as várias instituições que permitiram que houvesse uma recolha de dados junto dos seus atletas.

Seguidamente, gostaria de agradecer a todos aqueles que estiveram ao meu lado e que diretamente ou indiretamente me ajudaram e motivaram a finalizar este estudo. Falo de pessoas como Miguel Sá, Andreia Barata, Madalena Mascarenhas, Catarina Fernandes, Miguel Albuquerque e Eduardo Antunes que estiveram diretamente envolvidos com este estudo e toda a direção da AIESEC 14.15 (Maria Inês Silva, Paulo Martins, Miguel Lopes, Joana Castro e Carolina Marques) tal como a minha namorada Ana Silvério que apesar de não estarem ligados a este estudo foram uma força gigantesca para a realização do mesmo sendo pessoas exemplares que me desafiam e motivam a superar qualquer obstáculo.

Por fim, agradeço ao ISPA que me formou como psicólogo e ajudou-me a ver o mundo e as pessoas de uma forma mais crítica e ponderada, tal como fora a grande instituição que contribuiu para o meu delineamento para o que quero fazer no futuro e ajudou-me a perceber o como posso atingir os meus objetivos e ambições.

RESUMO

O presente estudo tem como principal objetivo estudar os aspetos positivos identificados por atletas lesionados ou recuperados recentemente de lesão em duas culturas diferentes e posteriormente cruzar estes aspetos positivos identificados com o nível de otimismo e de resiliência dos mesmos atletas.

A amostra é consistida por 32 sujeitos, 16 deles portugueses e 16 espanhóis.

Destaca-se claramente neste estudo que o Treino Mental é um fator muito presente como sendo um aspeto Positivo percebido pelos atletas numa experiência de lesão, seguido da Educação Desportiva, do Suporte Social e da Perceção Renovada do Desporto, onde existem ainda algumas diferenças em relação aos fatores encontrados dependendo da cultura em que o atleta está inserido, o seu nível de otimismo e o nível de resiliência.

Palavras-Chave: Aspetos Positivos, Lesões, Resiliência, Otimismo, Transculturalidade, Psicologia Positiva, Desporto

ABSTRACT

This study aims as its main objective to analyse the positive aspects identified by injured or recently recovered athletes in two different cultures and afterwards cross these positive aspects with the level of optimism and resilience from the same athletes.

The sample consists in 32 athletes, 16 portuguese and 16 spanish.

The most referred factor is the Mental Training, this is the positive aspect most identified by athletes during an injury period. This factor is followed by the Sports Education, the Social Support and the Renewed Sports Perception, where we can find some differences depending on the culture, the level of resilience and optimism.

Keywords: Positive Aspects, Injuries, Resilience, Optimism, Transcultural, Positive Psychology, Sports

Índice

Introdução.....	6
Revisão da Literatura.....	10
Impacto Psicológico das Lesões nos Atletas	10
Psicologia Positiva	11
Emoções Positivas	11
Resiliência.....	12
Otimismo	14
Transculturalidade	15
Método.....	16
Amostra.....	16
Instrumentos.....	16
Procedimento	22
Resultados.....	23
Discussão.....	32
Limitações do estudo	36
Sugestões para futuras investigações	37
Conclusões.....	37
Referências	39

Introdução

Apesar do desporto ser uma prática de excelência tanto a nível físico como a nível mental para o ser humano, como tudo tem os seus lados negativos. As lesões desportivas são acontecimentos vistos normalmente como negativos por qualquer atleta, é algo que pode inibir, ou não, a atividade física do próprio, dependendo sempre do grau de gravidade da lesão.

As lesões são acontecimentos comuns e podem afetar qualquer pessoa. Um atleta tem uma probabilidade muito elevada para contrair uma lesão e muito dificilmente não experiencia este tipo de acontecimento ao longo do seu percurso desportivo. O Conselho da Europa define lesão desportiva como um qualquer dano resultante da participação no desporto, afetando um ou mais segmentos, e que tem como consequência a redução do nível de atividade, necessidade de cuidados ou aconselhamento médico, ou ainda efeitos sociais e económicos adversos (Pinheiro, 2006).

As lesões podem variar muito no seu grau de gravidade. Estas podem ocorrer por diversas razões, podem ser resultado de um esforço exagerado de um músculo, resultantes de um choque ou pancada mais agressiva, o culminar de metodologias de treino específicas e exigentes, entre outras várias razões.

Normalmente a dor é o sintoma mais frequente e decisivo como manifestação e alarme. No entanto, nem sempre há uma correlação direta entre dor e gravidade da lesão. Porém, a dor é muitas vezes utilizada como uma referência para a evolução do tratamento ou para a retoma desportiva. A lesão pode prejudicar o atleta tanto direta como indiretamente, podendo ser na condição física global como no desempenho de um movimento ou gesto técnico específico. Estas dificuldades encontradas devem ser ponderadas segundo os padrões existentes à data do surgimento da lesão (ex. São ponderadas de forma diferente se a lesão surge devido à um acidente novo ou se é resultado de um desgaste continuo de algum mal estar).

As lesões, não deixam de assustar qualquer atleta, visto estas poderem não só obriga-lo a parar por algum tempo a atividade física como podem mesmo comprometer a longevidade de uma carreira. Idealmente um atleta consegue ver a lesão como outro desafio desportivo e encarar a reabilitação com a mesma tenacidade que qualquer tipo de exercício da sua

prática desportiva, no entanto, nem sempre é o que acontece e muitas vezes uma lesão pode ter efeitos muito mais destrutivos no atleta.

Para muitas pessoas o processo de reabilitação é algo extremamente stressante e pode gerar várias consequências a nível psicológico, tais como uma ameaça à identidade do atleta, podem vir a sentir-se separados e solitários, medo, ansiedade, perda de autoconfiança, diminuições dos níveis de performance e mesmo alguns distúrbios no humor (Murphy, 1995). No entanto a reabilitação é um processo complexo que envolve uma mistura de esforço físico, psicológico, emocional e influência social (Taylor & Wilson, 2005). Para uma melhoria eficaz, estas questões devem ser percebidas pelo atleta e não apenas “esperar ficar melhor”. Um desportista lesionado deve sentir o compromisso de querer ficar melhor, trabalhar por isso e voltar à atividade física tendo uma performance tão boa ou mesmo melhor que antes da lesão.

Durante a reabilitação um atleta pode sentir vários tipos distintos de emoções, emoções estas que podem influenciar a sua recuperação. Um atleta que viva pressionado, frustrado, triste ou irritado por se ter lesionado ou mesmo que tenha dúvidas sobre a recuperação ou esteja em fase de negação pode receber influências negativas que podem afetar o processo de recuperação, podendo mesmo atrasar este processo ou até comprometer uma recuperação a 100%. Estes são alguns de vários aspetos típicos que surgem como obstáculos para um bom processo de reabilitação.

Por outro lado aqueles atletas que se sentem mais determinados, que já aceitaram a sua condição e estão dispostos a trabalhar afincadamente para ultrapassar este problema, que estabelecem objetivos concretos e desafiantes para o seu processo de recuperação e que tenham um bom suporte social (pode ser de vários tipos, vindo do treinador, de colegas de equipa, da família, dos adeptos) tais como aqueles que conseguem transferir todo o seu vigor desportivo para a reabilitação, normalmente conseguem atingir feitos inacreditáveis, recuperando a 100% da lesão, sendo que ainda podem haver casos em que não só a recuperação foi um sucesso, como podem recuperar mais rapidamente e até mesmo exceder os níveis de performance que apresentavam antes do acontecimento da lesão.

Alguma literatura relacionada com o regresso de atletas depois de uma lesão revela que esta transição pode ter as suas dificuldades, no sentido que os atletas podem ter uma tendência a ter medo de uma nova lesão (Rotella, 1985 cit. por Podlog & Eklund, 2006),

a preocuparem-se em voltar a apresentar a mesma performance que tinham antes da lesão (Crossman, 1997 cit. por Podlog & Eklund, 2006), dificuldades associadas com o sentimento de alienação por parte dos colegas de equipa, dos treinadores ou mesmo de si próprios (Emler & Thomas, 1990 cit. por Podlog & Eklund, 2006), e mesmo a pressão do regresso ao desporto (Taylor & Taylor, 1977, cit. por Podlog & Eklund, 2006).

Existem alguns estudos relacionados com as reações emocionais e psicológicas do desportista perante a lesão com o objetivo de relacionar estes aspetos com as condutas de aderência do atleta aos programas de reabilitação, ou as flutuações do estado psicológico do desportista durante a sua recuperação (Olmedilla, Toro, Cano, & Esteve, 2011). Esta linha de estudo tem uma ampla gama de evidência empírica, desde o papel que desempenham profissionais da saúde, treinadores e colegas de equipa. Existem ainda alguns trabalhos, como os de Podlog e Eklun em 2006 ou de Young, Pain e PErace em 2007 que estudaram a experiência dos desportistas no seu regresso à competição depois de uma lesão grave, o medo pela recaída e as suas consequências psicológicas (Olmedilla, Toro, Cano, & Esteve, 2011).

Existem várias técnicas que um desportista pode utilizar durante um processo de recuperação para além de fisioterapia e um acompanhamento médico. Os atletas podem explorar áreas de motivação, relaxamento, foco e confiança para reforçar o seu estado de espírito e evitar sentimentos e emoções prejudiciais ao processo de recuperação. É fundamental para os atletas perceberem que algumas técnicas que desenvolvem para aumentar a sua performance desportiva podem ser transferidas para a recuperação física. Técnicas de *coaching* como relaxamento, estabelecimento de objetivos, auto-diálogos e imagética, se forem adaptadas para um contexto de reabilitação desportiva podem criar um *mind-set* adequado que pode ser um grande apoio na recuperação. Este *mind-set* é caracterizado por responsabilidade pessoal, uma forte orientação para resultados, treino físico preciso e intenso e uma grande vontade em desenvolver *skills* físicos e mentais (Heil, Wakefield, and Reed, 1998).

Um dos grandes objetivos de um Psicólogo do Desporto ou de algum profissional que acompanhe um atleta que se tenha lesionado é fazer com que este receba esta cultura de reabilitação positiva, mostrando que a situação é real e que para uma recuperação saudável e efetiva a sua atitude face a este problema deve ser o mais determinada e positiva possível, para além de contribuir para que o atleta consiga identificar aspetos

positivos e que o apoiem nesta fase vista como negativa da sua carreira. Deve-se evidenciar as forças do atleta e fornecer ferramentas que o permitam perceber um controlo sobre a recuperação. Entramos assim no âmbito da Psicologia Positiva.

O objetivo deste estudo é realizar uma análise intercultural (entre uma população portuguesa e uma população espanhola) onde possamos verificar como os atletas das diferentes populações encaram as lesões, se de fato identificam aspetos positivos nestes acontecimentos e quais são os aspetos mais identificados.

Existem estudos que abordaram esta temática, inclusive um estudo publicado muito recentemente fora o estudo elaborado com atletas atuantes em Portugal em 2014 (Almeida, Luciano, Lameiras, & Buceta, 2014) onde se verificou que os aspetos positivos mais evidenciados por estes atletas estão ligados ao Suporte Social e à Educação Desportiva.

Queremos então analisar primeiramente se estes continuam a ser os aspetos positivos mais identificados por atletas que se encontram ou estiveram recentemente lesionados e se existem diferenças ou semelhanças nos aspetos identificados em relação ao género dos atletas, ao tipo de desporto que praticam (coletivo ou individual) e a cultura em que estão inseridos (Portugal e Espanha). Posteriormente seria interessante relacionar estes aspetos positivos identificados com dois fatores considerados relevantes na superação de obstáculos, a resiliência e o otimismo.

A resiliência, que segundo o estudo de Ruiz, la Veja, Poveda, Rosado e Serpa apesar de não estar relacionado significativamente com o nível de rendimento é considerado alta em 20% dos atletas da sua amostra (Ruiz, Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012), pode influenciar a identificação de aspetos positivos, visto ser um processo que deve acontecer para permitir que haja um equilíbrio entre o stress de se estar lesionado e a capacidade de enfrentar esse momento difícil (Laguado, 2007).

E o nível de otimismo, que quando é elevado leva a melhores resultados desportivos, como demonstrado no estudo de Ortín et al. (2011), poderá ser também benéfico, quando elevado, para a aceitação e superação de outras situações stressantes como uma lesão desportiva, tal como também é proposto no mesmo estudo como um tema de interesse a estudar (Ortín, Fayos, Gosálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011).

Revisão da Literatura

Impacto Psicológico das Lesões nos Atletas

Cada vez mais existem menos dúvidas sobre o peso que a influência de determinados fatores psicológicos têm no risco dos atletas contraírem uma lesão. As lesões ganham então relevância não só pelo fato de afetar o rendimento do atleta, mas também pelas consequências pessoais e sociais que trazem.

É estudado que o stress faz com que uma pessoa esteja mais vulnerável a lesão desportiva, tal como podemos ver no Modelo de Stress e Lesão Desportiva de Andersen e Williams (Olmedilla, 2005) onde se toma em consideração variáveis cognitivas, psicológicas, de atenção, de comportamento, intrapessoais, sociais e da história de stress que podem influenciar a ocorrência e na prevenção de lesões. Este modelo estabelece então como hipótese central que um desportista com um histórico amplo de fatores de stress, com uma personalidade com tendencia a hiperativar-se perante o stress e com escassos recursos para enfrentar estas situações tenderá a interpretar uma situação como stressante ou muito stressante mostrando um nível de ativação ou ansiedade mais alto que outros desportistas com o perfil oposto, o que gera um índice alto de vulnerabilidade do desportista a lesão (Olmedilla, 2005).

Juntamente com Garcia Mas, Olmedilla (2009) propõe um modelo global psicológico de lesões desportivas que se baseia em três pilares fundamentais: Causal (existência de variáveis psicológicas que atuam como antecedentes e causas psicológicas que contribuem para a prevenção de lesões); Temporal (considera as variáveis que podem ser ou não de origem psicológica no decorrer do tempo, como antes, durante ou depois de recuperado de lesão; e Conceitual (organiza os conceitos e variáveis psicológicas relacionadas com a investigação no estudo de lesões desportivas).

No entanto, para além de o stress ter este efeito nos desportistas, a própria lesão faz com que o atleta se torne mais frágil na possibilidade de sofrer stress visto que todos os processos que um desportista lesionado vive supõem um esforço adaptativo muito alto, onde vive situações específicas de superação sem a capacidade física habitual. Este stress pode estar presente em qualquer fase da lesão, desde o momento em que esta ocorre, passando pela recuperação, até ao regresso a competição (Ortín, Ruiz, & Olmedilla, 2010).

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é uma área que tem como finalidade complementar e não substituir a Psicologia tradicional. Esta área não exclui a importância de se estudar como as coisas correm mal, mas sim enfatizar a importância em usar o método científico para determinar como as coisas correm bem. Psicólogos Positivistas preocupam-se com 4 tópicos: experiências positivas, resiliência perante ameaças psicológicas, relacionamentos positivos e instituições positivas (Special Issue on Positive Psychology , 2012). Esta área da psicologia foca-se em fatores que permitem as pessoas sentirem-se bem e desenvolver-se utilizando as suas forças naturais, trazendo assim o melhor de si mesmo.

De facto, com o passar dos anos, a Psicologia Positiva tem-se tornado um grande ramo da Psicologia que estuda as forças e as virtudes que permitem que indivíduos e comunidades cresçam e prosperem.

A Psicologia Positiva possui as suas próprias teorias, métodos, modelos e escalas. Em vários dos países de ocidente, durante os últimos anos, algumas instituições, organizações, universidades e associações se interessaram por aplicar esta ciência em diferentes contextos (ex. escolas, desporto, saúde, trabalho...) (Salama-Younes, 2011).

A área do desporto tem recebido vários estudos que exploram este ramo, vários deles relacionados com as lesões desportivas, a reabilitação física, o regresso à competição e os níveis de performance, encarando assim estes fatores de forma positiva e os benefícios que possam ter. É aqui que encaixa a Psicologia Positiva neste estudo, visto as lesões desportivas serem vistas como uma ameaça para qualquer atleta e ser de extrema importância que estes consigam interpreta-las mais como um obstáculo a superar, onde também podem retirar algumas aprendizagens, que influenciarão de forma positiva a sua carreira desportiva, do que como uma catástrofe que se lhes atingiu.

Emoções Positivas

Cada vez mais existem trabalhos empíricos que se centram em demonstrar a relação entre a experiência de emoções positivas e variáveis da saúde e bem-estar psicológico.

As emoções são tendências de resposta com um grande valor adaptativo que têm manifestações evidentes a nível fisiológico, na expressão facial, na experiência subjetiva, no processamento da informação, etc., são intensas mas breves e surgem perante a

avaliação de algum acontecimento anterior (Jiménez, 2006). Esta definição parece ajustar-se melhor ao estudo de emoções negativas (medo, raiva, tristeza, nojo, etc.), do que ao estudo de emoções positivas (alegria, felicidade, orgulho, esperança, etc.), principalmente porque as primeiras podem ser associadas a respostas imediatas mais claras e mais específicas do que as segundas (ex. depararmo-nos com um leão e fugir de medo).

Se por um lado as emoções negativas solucionam problemas de sobrevivência imediata, visto serem associadas a tendências de resposta específica (ex. o medo que prepara para a fuga ou a raiva que prepara para o ataque), por outro lado as emoções positivas solucionam questões mais relacionadas com o desenvolvimento, crescimento pessoal e conexão social (Jiménez, 2006) (ex. uma pessoa positiva pode considerar os contratempos no desenvolvimento de um projeto como uma oportunidade de desenvolvimento a nível pessoal).

Podemos considerar então que as emoções positivas contribuem positivamente para o bem-estar do ser humano, sendo mais do que a ausência de emoções negativas, tal como a saúde é mais do que a ausência de doença. Esta contribuição positiva passa também pela construção de uma maior resiliência psicológica (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; Lyubomirsky, King e Diener, 2005 cit. por Jiménez, 2006), sendo que este tipo de pessoas conseguem experienciar emoções positivas perante situações estressantes. Esta presença de emoções positivas perante momentos de aflição faz com que seja mais provável o desenvolvimento de planos futuros e conseqüentemente um melhor ajuste psicológico numa ocorrência futura (ex. um atleta que se tenha lesionado e apresente altos níveis de resiliência, em uma futura ocorrência pode encarar a lesão como algo mais natural e não como um infortúnio ou uma desgraça).

Resiliência

A resposta humana em relação aos acontecimentos na sua vida tem uma grande importância. O ser humano tem a tendência para interpretar os acontecimentos de acordo com as suas próprias crenças e expectativas.

Resiliência – A capacidade que um material tem em recobrar a sua forma original depois de ter sido submetido a altas pressões (Serisola, 2003 cit. por Laguado, 2007).

A resiliência humana é a capacidade de um indivíduo sair fortalecido de acontecimentos difíceis que condicionem a sua vida e transformar-se com essa experiência.

É assim que se inicia o interesse por conhecer quais são as condições ou competências que desenvolvem aquelas pessoas que perante situações adversas têm a possibilidade de se predispor a um desenvolvimento mais sã e positivo. Estas são as personalidades resilientes. (Laguado, 2007)

As pessoas resilientes têm rasgos comuns que se manifestam em forma dinãmica. São capazes de fazer uma introspeção, ou seja, perguntar-se e responder-se de forma honesta a si próprio. Laguado afirma que este tipo de pessoas:

- Apresentam uma boa capacidade para a resolução de problemas
- Têm iniciativa, compromisso e segurança para confrontar outras pessoas
- São independentes e estabelecem limites entre eles mesmos e o problema
- São capazes de relacionar-se, isto é, têm a habilidade para estabelecer intimidade com outras pessoas, equilibrando assim a própria necessidade de afeto
- Têm humor e a capacidade de encontrar o cômico na sua própria tragédia
- Têm criatividade e utilizam-na para encontrar uma ordem e um sentido para a vida
- Têm um nível adequado de autoestima baseada em um cuidado afetivo de criança para um adulto significativo
- São responsáveis e com compromisso para consigo mesmo e para com os outros

A resiliência não é absoluta nem se adquire de uma vez para sempre, é uma capacidade que resulta de um processo dinãmico e evolutivo que varia segundo as circunstâncias, a natureza do trauma, o contexto e a etapa da vida e que pode expressar-se de maneiras muito diferentes em culturas distintas (Manciaux et al., 2001 cit. por Laguado, 2007).

A resiliência é dinãmica, não é um estado fixo, varia consoante um equilíbrio entre vários fatores protetores, de risco e a própria personalidade do ser humano. Viver uma experiência traumática é, talvez, uma das situações que mais marcam uma pessoa. Apesar de ser algo que traz muito sentimento negativo, como a tristeza e a ansiedade, a resiliência deve funcionar como um equilíbrio entre o stress e a habilidade de enfrenta-lo, evitando assim um golpe na qualidade de vida e proporcionando um benefício e um crescimento pessoal à pessoa.

Otimismo

Atualmente o otimismo e a sua influência tem sido estudado em diferentes contextos, contando com vários trabalhos que incidem na sua relação com a saúde, um ramo onde podemos inserir a ligação entre o otimismo e as lesões no desporto.

O otimismo, o pessimismo e o como estas características afetam a vida das pessoas é algo já estudado por Seligman há muito tempo. As pessoas reagem a qualquer problema com otimismo ou pessimismo e isto pode mudar o modo como encaramos a própria vida.

Para Seligman, o otimismo é um constructo da personalidade que atua como um fator determinante quando um desportista se encontra em situações de pressão (Seligman, 2004), marcando em certas situações a diferença entre como os desportistas gerem as situações adversas e enfrentam as dificuldades em situações semelhantes (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Seligman, Nolen-Hocksema, Thornton e Thornton, 1990, cit. por Ortín, Fayos, Gosálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011).

Os dois modelos mais difundidos na literatura. A primeiro é o Modelo Disposicional de Scheier e Carver (1985), que se centra nas expectativas que o sujeito tem em relação aos sucessos que pode eventualmente alcançar. Isto é, se refere a uma tendência estável da pessoa acreditar que coisas boas acontecerão em vez de coisas más. Sendo assim, pessoas otimistas ao se depararem com dificuldades ou adversidades conseguem encarar tais situações com a expectativa de obter resultados positivos antes mesmo de se decidirem sobre a forma de como proceder nesses momentos, enquanto que por outro lado, pessoas pessimistas tendem a antecipar as adversidades e a não acreditar na possibilidade de superação das mesmas, dificultando a busca dos seus objetivos (Campos, 2013).

O segundo modelo é o Estilo Explicativo. Esta abordagem foi baseada na Teoria da Atribuição por Abramson, Seligman e Teasdale em 1978 (Ortín, De-la-Vega, & Gosálvez-Botella, 2013). Este Estilo Explicativo como fora apelidado, se refere a como as pessoas interpretam os eventos que vivenciam. Este modelo indica que as pessoas têm um modo habitual para explicar a sua experiência, que desde um ponto de vista teórico se divide em três dimensões: interno/externo, estável/instável e global/específico (Wadey, s.d.). A primeira dimensão, interno/externo, refere-se a se as pessoas acreditam ou não que têm controlo ou algum tipo de influência sobre os eventos que vivenciam. Relativamente à dimensão estável/instável, esta é representada por se a pessoa acredita

que um evento repetido na sua vida se repete completamente ou se está sujeito à mudança. Por fim, a terceira dimensão, global/específico, liga-se ao facto, da explicação dada por uma pessoa em relação a um evento vivenciado ser generalizada para outras pessoas ou não.

Transculturalidade

O mundo vive em constante mudança e hoje em dia a globalização é algo notório, algo que se tem desenvolvido e se tem tornado cada vez mais comum para o ser humano é o fato de este ter de conviver com várias culturas diferentes, seja por ir para um outro país, seja por recebermos pessoas de todos os lado do mundo constantemente. É cada vez maior o número de contatos interculturais que mantemo, o que dá também lugar a novas formas de diversidade cultural (UNESCO, 2009). Com toda esta convivência a cultura de um sujeito torna-se cada vez mais diferenciadora e única, sendo que é-nos cada vez mais claro que as formas de pensar do ser humano é altamente influenciado pela sua cultura, a cultura está para a sociedade como a memória está para os indivíduos.

Torna-se assim muito interessante estudar como pessoas de diferentes culturas reagem a mesma situação e se existem diferenças notórias entre pessoas de diferentes nacionalidades. Adicionalmente, o estudo de diferenças culturais entre grupos que pensam, sentem e agem de forma diferente, pressupõe um posicionalmente de relativismo cultural, o que implica a suspensão dos juízos de valor quando lidamos com grupos diferentes do nosso próprio grupo (Finuras, 2013).

“Todos os problemas são comuns a todas a nações, é, portanto, a forma de lidar com eles que difere em cada uma delas. No entanto, o que se afirma acerca da cultura deve ser entendido em termos de tendência central. Haverá sempre, certamente, em todos os países, grandes diferenças entre individuos e subgrupos.” (Finuras P. , 2011)

É com esta frase de Paulo Finuras que damos seguimento a uma investigação transcultural em que tentamos perceber como duas diferentes culturas (Portugal e Espanha) podem influenciar os sujeitos a enfrentarem um mesmo problema. No fundo, como encaram portugueses e espanhóis uma lesão desportiva e o que tiram de positivo dessas experiências.

Método

Amostra

Sendo um estudo multicultural, os participantes deste estudo foram selecionados a partir da população portuguesa (n=16) e da população espanhola (n=16). A amostra em estudo (N=32) foi recolhida por conveniência, sendo formada por atletas de diversas modalidades, de ambos os sexos e com idades a partir dos 16 anos. Estes atletas encontravam-se lesionados ou haviam recuperado recentemente de lesão (que impossibilitara a prática desportiva pelo menos uma semana) no momento da recolha dos dados.

Instrumentos

Os instrumentos propostos e utilizados nesta investigação foram os seguintes:

- *Questionário de Aspetos Positivos da Lesão Desportiva (versão portuguesa e espanhola)*

Este questionário foi utilizado como guião para uma entrevista semiestruturada feita aos atletas de forma a recolher tanto dados pessoais dos mesmos, como um histórico de lesões e outros aspetos relacionados com a última lesão (ou atual) e o processo de recuperação da mesma.

O questionário é uma adaptação do Questionário de Fatores Psicológicos e Lesões Desportivas em Futebolistas elaborado por Olmedilla em 2005 e utilizada por Luciano em 2011 no seu estudo Lesão Desportiva: Aspectos Positivos (Luciano, 2011) (Anexo A e B). Este questionário fora elaborado por Olmedilla com o intuito de recolher informação relevante a respeito da frequência e da gravidade das lesões sofridas pelos futebolistas. Olmedilla posteriormente acrescenta ainda ao questionário uma entrevista semiestruturada que permitisse uma melhor exploração da experiência do atleta em diversos períodos da lesão (Olmedilla, 2005, cit. por Luciano, 2011).

A entrevista divide-se em 6 campos: Antecedentes da lesão; O momento da lesão; As consequências imediatas da lesão; O processo de reabilitação; O regresso à atividade desportiva, que foram campos utilizados de forma a contextualizar a situação vivida pelo atleta e por fim o campo mais relevante para o estudo, que é o que diz respeito aos Aspetos

Positivos percebidos, onde o atleta após o preenchimento dos questionários indica os aspetos positivos que tenha retirado (se é que retirou) da sua experiência com a lesão.

- Escala de Resiliência (versão portuguesa e espanhola)

A Escala de Resiliência fora traduzida e adaptada a partir da The Resilience Scale de Wagnild & Young (1987) para português por Serpa & Vigário em 2009 (Anexo C) e para espanhol por Ruiz, De la Veja, Poveda, Rosado e Serpa (2012) (Anexo D), sendo a primeira escala desenvolvida para medir a resiliência diretamente e utilizada por todo o mundo.

Dentro da Escala de Resiliência temos itens que medem a Competência Pessoal e itens que medem a Aceitação do Próprio e da Vida. Para a Competência Pessoal temos os itens 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23 e 24. Por outro lado para a Aceitação do Próprio e da Vida temos os itens 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22 e 25 (Wagnild & Young, 1993). Todos os itens estão classificados numa escala de 1 a 7, sendo que 1 significa “Discordo Totalmente” e 7 “Concordo Totalmente”. As pontuações possíveis para esta escala variam entre 25 e 175 pontos, onde quanto mais alta a pontuação mais resiliente uma pessoa é considerada. Pontuações inferiores a 121 são consideradas de baixa resiliência, pontuações entre 121 e 146 são consideradas de resiliência moderada e pontuações a partir de 147 são consideradas como resiliência elevada (Cardoso & Sacomori, 2014).

- Questionário de Orientação da Vida (LOT-R, versão portuguesa e espanhola)

O Questionário de Orientação da Vida (LOT) inicialmente fora criado por Scheier & Carver em 1985 (Scheier, Carver, & Bridges, 1994) veio a receber várias críticas no que toca à integridade do constructo de otimismo. Grande parte dessas críticas envolviam um problema da existência de uma terceira variável relacionada com traços de ansiedade. Estas críticas levaram a que esta escala fosse revista e reavaliada, sendo identificado que existiam 2 itens que eram mais problemáticos: “Eu vejo sempre o lado positivo das coisas” e “Eu acredito que “há sempre uma luz ao fundo do túnel”, itens estes que não referem explicitamente à expectativa de consequências positivas. Ambas se referem a uma forma particular de se reagir a problemas e ao stress.

Após revisão da escala, Scheier, Carver e Bridges chegam então a uma nova escala, escala essa que fora utilizada desde então e consequentemente neste estudo, o Questionário de Orientação da Vida revisto (LOT-R) (Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

O LOT-R é então uma escala que permite a avaliação do Otimismo Disposicional como característica estável. Utilizamos neste estudo as versões traduzidas e adaptadas para português por Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira e Rocha (Bandeira, Bekou, Lott, Teixeira, & Rocha, 2002) (Anexo E) e para espanhol por Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez e Castro (Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez e Castro, 1998, cit. por Ortín, Fayos, Gosálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011) (Anexo F).

Esta é uma escala tipo *Likert* formada por 10 itens, onde 4 deles se mantiveram como distratores (os itens 2, 5, 6 e 8) e 6 como avaliadores do otimismo, sendo que os itens 1, 4 e 10 seguem uma direção mais positiva (otimismo) e os itens 3, 7 e 9 seguem uma direção mais negativa (pessimismo). Os itens estão classificados numa escala de 0 a 4, onde 0 significa “Discordo Totalmente” e 4 “Concordo Totalmente”. As pontuações variam entre 0 e 24 pontos, sendo que quanto mais alta a pontuação mais otimista o sujeito é.

- *QSR NVivo 10*

Para a análise do conteúdo qualitativo das entrevistas semi-estruturadas foi utilizado o programa QSR NVivo 10, software elaborado para esse fim.

O NVivo não favorece uma metodologia em particular. Ele foi desenvolvido para facilitar técnicas qualitativas comuns para organizar, analisar e compartilhar dados, independentemente do método usado. Uma das maiores vantagens do QSR NVivo é a sua capacidade de operar e agrupar uma diversidade de dados que tenham algo em comum, sendo que no presente estudo foi utilizado para agrupar passagens ditas pelos atletas entrevistados em determinados fatores.

Com base na literatura (Wadey, Evans, & Mitchell, 2011; Taylor, & Wilson, 2005; Udry, & Andersen, 2008; Brewer, 2007) e como em outros estudos anteriores a este, foi tentado enquadrar as respostas dos atletas em 6 fatores de análise: Noção dos Limites Físicos; Treino Mental; Educação Desportiva; Suporte Social; Percepção Renovada do Desporto e Sem Aspectos Positivos.

Seguem alguns exemplos que se enquadrariam em cada fator de análise:

- Noção dos Limites Físicos – *“Depois de me lesionar fiquei com uma maior noção do limite de carga que posso impor no treino de ginásio.”*
- Treino Mental – *“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”*
- Educação Desportiva – *“Sem dúvidas que a partir de agora irei aquecer muito melhor antes de começar a prática desportiva de forma a evitar ao máximo as lesões musculares”*
- Suporte Social – *“Não tinha a noção do quão importante é o apoio do meu treinador e dos meus colegas até me lesionar. Estiveram todos sempre ao meu lado e a dar-me força durante a recuperação.”*
- Perceção Renovada do Desporto – *“Agora apercebo-me que quando me queixava porque tinha de treinar a chuva não passava de um disparate, depois de estar lesionado só quero é continuar a fazer o que gosto, quer esteja bom tempo ou não.”*
- Sem Aspectos Positivos – *“Acho que não há mesmo nada que tenha sido positivo neste período em que estive lesionado.”*

Enquanto agrupávamos as respostas dos atletas dentro de cada um destes fatores deparamo-nos com a necessidade de criar um sétimo fator após analisar algumas respostas. Este fator extra foi definido como Recuperação Psicológica onde enquadrámos as respostas em que os atletas sentem que a abstração do desporto lhes desperta um certo alívio, sendo que podem pensar em outras coisas, não ficam presos a pressão sentida no dia a dia das suas vidas desportivas e podem de facto recuperar psicologicamente por serem obrigados a parar temporariamente a prática desportiva.

Este fator parece estar estreitamente ligado ao *burnout* no desporto, que é definido por acontecer como um resultado de stress crónico que leva a um atleta cessar a participação numa atividade previamente agradável. Para além disso, é sugerido que atletas que começaram desde cedo a ter um treino mais especializado tendem a abandonar o desporto ou por lesão ou por *burnout* (DiFiori, et al., 2014).

Mesmo quando não se atinge de facto um nível de *burnout*, ao serem obrigados a fazer uma pausa prolongada em tarefas que geram um elevado nível de stress leva a que as

peças sintam um certo alívio apesar de passarem por uma situação complicada como é o caso de se estar lesionado. Tal acontecimento é demonstrado no estudo elaborado por deJanasz e Kenworthy em 2012 onde verificam que em 50% dos participantes do seu estudo com pessoas que foram despedidas tiveram um aumento do seu nível de qualidade de vida pelo simples facto de poderem dispendir mais tempo de qualidade com as suas famílias e amigos (deJanasz & Kenworthy, 2012).

Procedimento

A implementação deste estudo foi dividida em duas partes distintas. Numa primeira estância, procedeu-se ao contacto de alguns responsáveis de clubes desportivos informando sobre os objetivos do estudo e pedindo autorização para a recolha de dados (Anexo G) tal como a uma clínica de fisioterapia no sentido de obtermos dados sobre atletas ainda em recuperação de lesão. Posteriormente a esta autorização procedeu-se ao contacto direto com treinadores, atletas e fisioterapeutas no sentido de calendarizar uma entrevista pessoal e à aplicação de ambos os questionários (Questionário de Resiliência e o LOT-R), sendo que depois de uma explicação sobre os objetivos da entrevista e de um consentimento informado por parte dos atletas, procedeu-se para a recolha de dados. As entrevistas duraram em média cerca da 15 minutos, tendo em conta que previamente era pedido aos atletas a autorização para se gravarem as entrevistas. Este procedimento fora idêntico tanto na amostra portuguesa, como na amostra espanhola.

Em relação à análise de conteúdo, após todas as entrevistas serem transcritas e os aspetos positivos identificados serem alocados aos respetivos fatores (já com o novo fator “Recuperação Psicológica”), foi pedido a um segundo e a um terceiro investigador que recodificassem 20% dos aspetos positivos identificados em um questionário (Anexo H) de forma a reforçar a fiabilidade desta análise de conteúdo. A estes investigadores foi-lhes explicado o tema do trabalho e todos os fatores em estudo. Houve uma média total de 80% respostas corretas, o que permitiu continuar a análise dos dados (Anexo I e J).

Resultados

Para começarmos o melhor será então perceber no geral de que forma se distribuem os fatores estudados. A tabela 1 ajuda-nos a perceber esta distribuição.

Tabela 1

Total de aspetos positivos referidos pelos atletas entrevistados

Aspetos Positivos	Frequência de Aspetos Positivos	Percentagem da Frequência de Aspetos Positivos
Educação Desportiva	9	19.15%
Noção dos Limites Físicos	3	6.38%
Percepção Renovada do Desporto	6	12.77%
Suporte Social	8	17.02%
Treino Mental	13	27.66%
Recuperação Psicológica	5	10.64%
Sem Aspetos Positivos	3	6.38%
Total	47	

A Tabela 1 ajuda-nos a perceber que dentro da amostra foram referidos 47 aspetos positivos e que em média é referido 1.47 aspetos positivos por pessoa. Todos os fatores foram referidos, sendo que os fatores mais vezes referidos foram o Treino Mental (27.66% das respostas), seguido pela Educação Desportiva (19.15% das respostas) e o Suporte Social (17.02% das respostas). Já os fatores menos referidos foram o Sem Aspetos Positivos e a Noção dos Limites Físicos (ambos com 6.38% das respostas cada um).

Seguidamente, analisaram-se então estes dados de forma a saber se poderíamos identificar diferenças significativas no caso de separarmos os dados por nacionalidades, identificando ou não diferenças devido a cultura em que os atletas se inserem.

A tabela 2 demonstra esta divisão.

Tabela 2

Distribuição de aspetos positivos consoante a nacionalidade da amostra

Aspetos Positivos	Amostra Portuguesa	Percentagem da Amostra Portuguesa	Amostra Espanhola	Percentagem da Amostra Espanhola	Percentagem por Fator
Educação Desportiva	5	22.73%	4	16%	19.15%
Noção dos Limites Físicos	1	4.55%	2	8%	6.38%
Percepção Renovada do Desporto	1	4.55%	5	20%	12.77%
Suporte Social	5	22.73%	3	12%	17.02%
Treino Mental	6	27.27%	7	28%	27.66%
Recuperação Psicológica	2	9.09%	3	12%	10.64%
Sem Aspetos Positivos	2	9.09%	1	4%	6.38%
Total	22		25		

Esta Tabela 2 mostra-nos que os fatores mais referidos na amostra portuguesa foram o Treino Mental (27.27%), seguido da Educação Desportiva e do Suporte Social (cada um com 22.73% das respostas) e na amostra espanhola por sua vez foram o Treino Mental (28%) e a Percepção Renovada do Desporto (20%). Por outro lado o fator menos referido na amostra portuguesa foi a Noção dos Limites Físicos e a Percepção Renovada do Desporto (cada um com 4.55% das respostas). Na amostra espanhola voltamos a ter os fator Noção dos Limites Físicos (8%) e ainda o fator Sem Aspetos Positivos (4%) como sendo aqueles menos referidos.

Em suma, podemos facilmente observar que o Treino Mental além de ser o fator positivo mais vezes identificado pela amostra total, representando 27.66% dos aspetos positivos

encontrados, também é o fator mais identificado tanto por atletas portugueses como por atletas espanhóis, numa percentagem praticamente idêntica (27.27% e 28% respetivamente).

Por outro lado, no pólo oposto, encontramos uma situação semelhante, desta feita em relação à Noção dos Limites Físicos, que é o fator menos vezes identificado pela amostra total representando 6.38% dos aspetos identificados, sendo que também é dos fatores menos identificados por ambas as nacionalidades (4.55% na amostra portuguesa e 8% na amostra espanhola).

Por fim, é interessante apontar que existe um fator que apresenta uma grande discrepância na sua identificação por parte dos atletas portugueses e espanhóis. Este fator é a Percepção Renovada do Desporto, que constitui 20% dos aspetos positivos identificados pela amostra espanhola, sendo o segundo fator mais representado por estes e apenas 4.55% dos aspetos identificados pela amostra portuguesa, sendo juntamente com a Noção dos Limites Físicos o fator menos representado.

Se tivermos em conta o género dos nossos atletas, conseguimos também retirar algumas conclusões. A tabela 3 ajuda-nos a fazer esta análise, podemos então observar a frequência de aspetos positivos identificados na amostra total por homens e mulheres.

Tabela 3

Distribuição de aspetos positivos consoante o género da amostra

Aspetos Positivos	Amostra	Percentagem	Amostra	Percentagem
	Masculina	da Amostra Masculina	Feminina	da Amostra Feminina
Educação Desportiva	9	26.47%	0	0%
Noção dos Limites Físicos	3	8.82%	0	0%
Percepção Renovada do Desporto	5	14.71%	1	7.69%
Suporte Social	3	8.82%	5	38.46%
Treino Mental	8	23.53%	5	38.46%
Recuperação Psicológica	4	11.76%	1	7.69%
Sem Aspetos Positivos	2	5.88%	1	7.69%
Total	34		13	

Observamos então primeiramente que o fator Treino Mental é um fator bastante equilibrado quanto a sua distribuição por género, representando 23.53% dos aspetos identificados pelos homens e 38.46% dos aspetos identificados pelas mulheres. Não nos é sugerida nenhuma diferença em relação ao género para a identificação do Treino Mental.

No entanto, o fator Suporte Social é o fator mais identificado pelas mulheres juntamente com o Treino Mental, representando igualmente 38.46% dos aspetos identificados, sendo que para os homens, este fator representa apenas 8.82% dos aspetos identificados, existindo uma clara diferença entre homens e mulheres.

Em contrapartida, o fator Educação Desportiva é o fator mais identificado pelos homens, inclusive mais identificado que o próprio Treino Mental, representando 26.47% dos aspetos identificados, sendo que por sua vez, nenhuma mulher identifica este fator no presente estudo, tornando este um tipo de aspeto positivo exclusivo do género masculino.

Acrescentando agora a variável nacionalidade, tal como nos mostra a tabela 4. Em Portugal, podemos observar que os homens identificam mais aspetos positivos representados pelo fator Educação Desportiva, sendo estes 35.71% dos aspetos identificados por estes. Por outro lado, as mulheres portuguesas identificam mais facilmente aspetos positivos relacionados com o Treino Mental e com o Suporte Social (cada um destes representando 37.5% dos aspetos identificados por estas).

Por sua vez, em Espanha observamos que o Treino Mental juntamente com a Perceção Renovada do Desporto são os fatores mais identificados pelos homens (25% dos aspetos positivos encontrados respetivamente) e que o Treino Mental mais uma vez, juntamente agora pelo Suporte Social são os fatores mais identificados pelas mulheres espanholas (40% respetivamente).

Ao cruzar ambas as nacionalidades, podemos verificar que o fator mais representado em homens portugueses é a Educação Desportiva, sendo que para homens espanhóis o mais representado é o Treino Mental e a Perceção Renovada do Desporto, havendo uma clara diferença entre estes. Por outro lado, verificamos que há uma enorme semelhança no que toca a nossa amostra feminina, visto que os fatores Treino Mental e Suporte Social são os mais representados tanto em portuguesas como em espanholas.

Um último dado curioso liga-se ao fato de a Percepção Renovada do Desporto ser um dos fatores mais representados em homens espanhóis, mas por outro lado não estar representado de todo na amostra masculina portuguesa.

Tabela 4

Distribuição de aspetos positivos consoante o género e a nacionalidade da amostra

Aspetos Positivos	Amostra Portuguesa				Amostra Espanhola			
	Masculino	%	Feminino	%	Masculino	%	Feminino	%
Educação Desportiva	5	35.71%	0	0%	4	20%	0	0%
Noção dos Limites Físicos	1	7.14%	0	0%	2	10%	0	0%
Percepção Renovada do Desporto	0	0%	1	12.5%	5	25%	0	0%
Suporte Social	2	14.29%	3	37.5%	1	5%	2	40%
Treino Mental	3	21.43%	3	37.5%	5	25%	2	40%
Recuperação Psicológica	2	14.29%	0	0%	2	10%	1	20%
Sem Aspetos Positivos	1	7.14%	1	12.5%	1	5%	0	0%
Total	14		8		20		5	

Por fim, foi analisada a relação entre tipo de desporto praticado e a identificação de aspetos positivos nas lesões com o intuito de verificar se atletas que praticam desportos coletivos identificam os mesmos fatores que atletas que praticam desportos individuais quando passam por um momento de lesão ou se existem diferenças nos aspetos positivos identificados.

A tabela 5 demonstra-nos esta relação.

Tabela 5

Distribuição de aspetos positivos consoante o tipo de desporto praticado

Aspetos Positivos	Desporto	% Desporto	Desporto	% Desporto
	Coletivo	Coletivo	Individual	Individual
Educação Desportiva	3	12.5%	6	26.09%
Noção dos Limites Físicos	0	0%	3	13.04%
Percepção Renovada do Desporto	6	25%	0	0%
Suporte Social	4	16.67%	4	17.39%
Treino Mental	6	25%	7	30.43%
Recuperação Psicológica	4	16.67 %	1	4.35%
Sem Aspetos Positivos	1	4.17%	2	8.70%
Total	24		23	

Como indica a tabela anterior, o Treino Mental mais uma vez é dos fatores mais representados em ambas as amostras e não apresenta uma diferença percentual muito grande aquando a comparação.

Em relação aos atletas que praticam desportos coletivos, para além do Treino Mental, o fator Percepção Renovada do Desporto é aquele mais representado com 25% de aspetos identificados (a mesma percentagem que o Treino Mental). O fator menos representado por estes atletas é a Noção dos Limites Físicos não obtendo nenhum aspeto positivo identificado.

Quanto aos atletas de desportos individuais, além do Treino Mental, a Educação Desportiva é aquele fator representado com mais força com 26.09% dos aspetos positivos identificados. A Percepção Renovada do Desporto é aquele que fora menos representado por este tipo de atletas, não tendo também nenhum aspeto positivo identificado.

É interessante termos em conta que há uma diferença considerável entre estes tipos de desportos no que toca a Percepção Renovada do Desporto, que para atletas de desportos coletivos está representada com 25% e para atletas de desportos individuais não está sequer representada e no que toca a Educação Desportiva que para atletas de desportos coletivos está representada com 12.5% e para atletas de desportos individuais representa 26% dos aspetos positivos encontrados.

Por fim, analisaremos a tabela 6 que representa a distribuição de aspetos positivos de acordo com o tipo de desporto praticado e a nacionalidade dos atletas.

Tabela 6

Distribuição de aspetos positivos consoante o tipo de desporto praticado e a nacionalidade

Aspetos Positivos	Amostra Portuguesa				Amostra Espanhola			
	Coletivo	%	Individual	%	Coletivo	%	Individual	%
Educação Desportiva	1	14.29%	4	26.67%	2	11.76%	2	25%
Noção dos Limites Físicos	0	0%	1	6.67%	0	0%	2	25%
Percepção Renovada do Desporto	1	14.29%	0	0%	5	29.41%	0	0%
Suporte Social	2	28.57%	3	20%	2	11.76%	1	12.5%
Treino Mental	2	28.57%	4	26.67%	4	23.53%	3	37.5%
Recuperação Psicológica	1	14.29%	1	6.67%	3	17.65%	0	0%
Sem Aspetos Positivos	0	0%	2	13.33%	1	5.88%	0	0%
Total	7		15		17		8	

A tabela mostra-nos que em Portugal, os atletas de desportos coletivos identificam mais aspetos positivos relacionados com o Suporte Social e com o Treino Mental (28.57% em cada fator). No que toca aos atletas de desportos individuais repete-se o Treino Mental e junta-se desta feita a Educação Desportiva (26.67% cada um).

Já em Espanha, o que observamos é que para atletas de desportos coletivos os aspetos positivos identificados estão mais relacionados com a Percepção Renovada do Desporto (29.41%) e para atletas de desportos individuais estão mais relacionados com o Treino

Mental (37.5%). É interessante notar ainda que a Percepção Renovada do Desporto para além de ser o fator mais representado em desportos coletivos, é também um fator em ausência completa nos desportos individuais na amostra espanhola.

Ao cruzarmos as nacionalidades, não observamos grandes diferenças senão no fato de para os atletas de desportos coletivos portugueses o Suporte Social tem um maior peso (28.57%) que para os atletas de desportos coletivos espanhóis (11.76%). Por outro lado, nos desportos individuais, para os atletas espanhóis a Noção dos Limites Físicos tem um maior peso (25%) que para os atletas portugueses (6.67%).

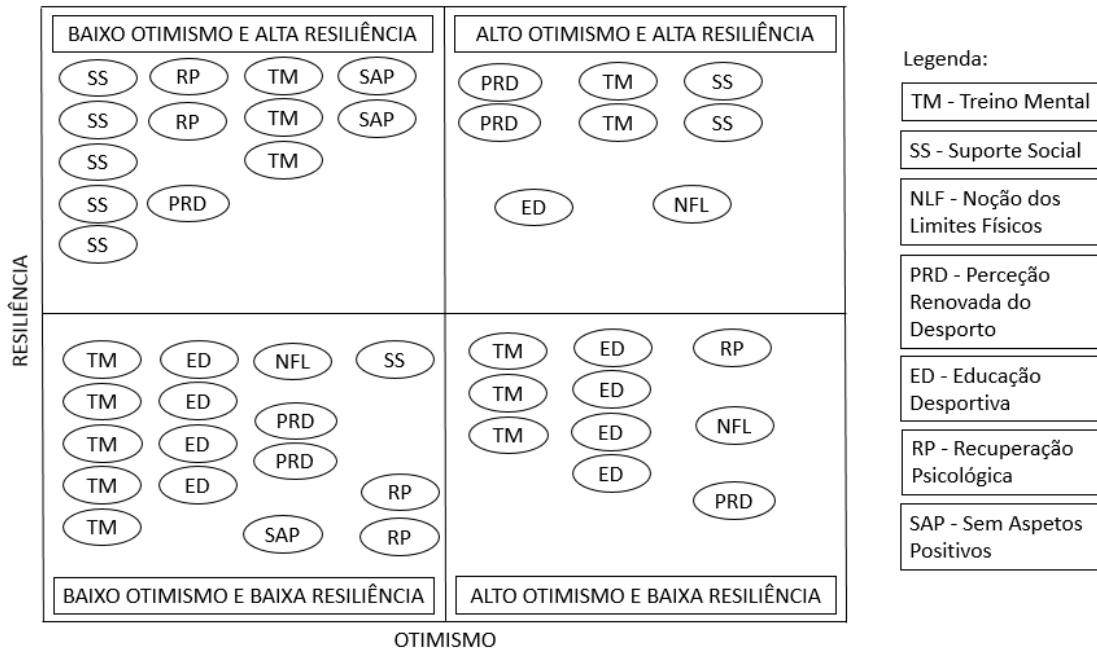
Chegados a este ponto, iremos agora observar de que forma o Otimismo e a Resiliência podem influenciar a identificação destes aspetos positivos em atletas lesionados e quais são os fatores mais identificados por pessoas otimistas e resilientes, tal como posteriormente analisar se são apresentadas diferenças transculturais.

Em relação à resiliência, verificou-se que a média da amostra total é de 138.22, com um desvio padrão de 11.02, sendo que o valor mínimo da amostra é de 115 e o valor máximo é de 162. No que diz respeito ao otimismo, a média é de 17.91, com um desvio padrão de 2.94, sendo que o valor mínimo é de 12 e o máximo de 24.

Decidimos então cruzar os dados obtidos através da entrevista individual feita aos atletas com os seus resultados obtidos com a Escala de Resiliência e com o LOT-R. Desta feita foi calculada a mediana dos resultados tanto de otimismo (18) como de resiliência (140) e gerado um quadro para assim podermos observar a distribuição destes resultados e retirar algumas conclusões no sentido de saber se o nível de otimismo e o nível de resiliência têm alguma influência na identificação de algum aspeto positivo em particular. O quadro 1 mostra-nos de que forma os vários fatores indicados se distribuem em relação ao nível de otimismo e ao nível de resiliência.

Quadro 1

Distribuição de aspetos positivos consoante o nível de otimismo e de resiliência

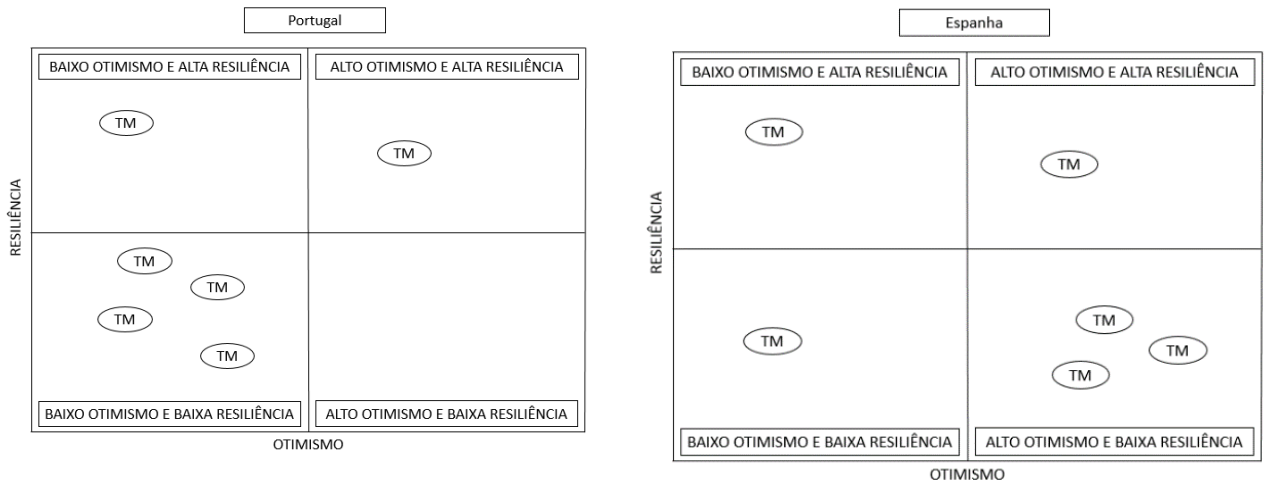


De uma forma geral podemos observar que apenas quatro fatores merecem alguma atenção mais particular no que toca a esta análise, são estes o Treino Mental, o Suporte Social, a Educação Desportiva e o fator Sem Aspetos Positivos.

Primeiramente, em relação ao Treino Mental (representado em detalhe no quadro 2), podemos observar que de uma forma geral há um claro equilíbrio em relação ao otimismo, sendo que tanto atletas com um alto nível de otimismo como aqueles com um baixo nível de otimismo identificam este fator. No entanto, em Portugal este fator é mais identificado por atletas menos otimistas e em Espanha passa-se o oposto, é um fator identificado maioritariamente por atletas mais otimistas. Já em relação a resiliência, o que observamos é que de uma forma geral são as pessoas menos resilientes as que identificam mais este tipo de aspeto positivo perante uma lesão, não apresentando grandes diferenças entre portugueses e espanhóis.

Quadro 2

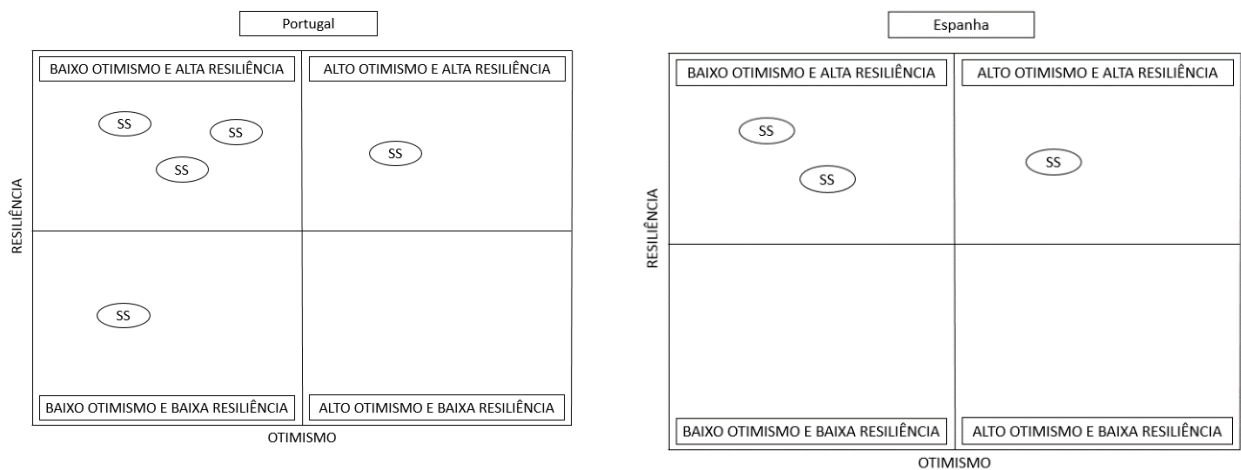
Distribuição do Treino Mental consoante o nível de otimismo e de resiliência



Seguimos para o Suporte Social, onde na sua generalidade é um fator identificado por atletas menos otimistas, no entanto há uma clara tendência em serem os atletas mais resilientes a identificar o Suporte Social como um aspeto positivo perante uma lesão. Algo que é reforçado se observarmos as culturas separadamente e verificamos que tanto para portugueses como para espanhóis a tendência em serem os mais resilientes a identificar este fator mantém-se. Não encontramos no entanto distinções muito relevantes ao nível do otimismo (Quadro 3).

Quadro 3

Distribuição do Suporte Social consoante o nível de otimismo e de resiliência

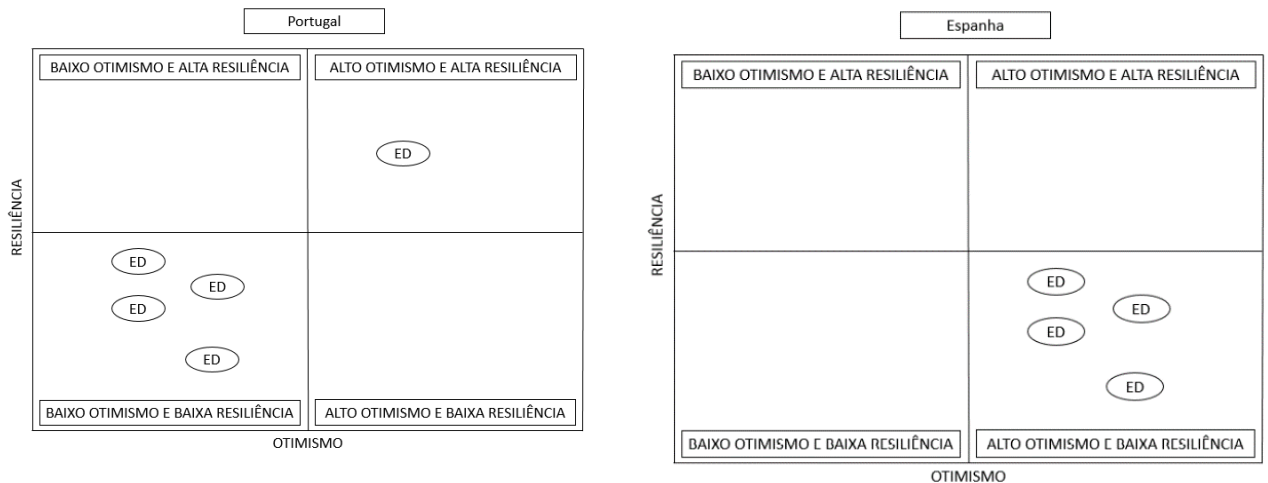


Partindo agora para o fator Educação Desportiva, ao analisar de uma forma geral podemos notar que apesar de ao nível do otimismo a distribuição estar equilibrada, ao nível da resiliência este fator é mais facilmente identificado por atletas menos resilientes, sendo este dado semelhante tanto em Portugal como em Espanha (onde apenas atletas com baixo

nível de resiliência identificaram a Educação Desportiva como um aspeto positivo). Em relação ao otimismo, há uma clara diferença entre Portugal e Espanha onde praticamente todos os portugueses a identificarem este fator possuem um nível de otimismo baixo e todos os espanhóis a identificarem este fator possuem um nível de otimismo alto (Quadro 4).

Quadro 4

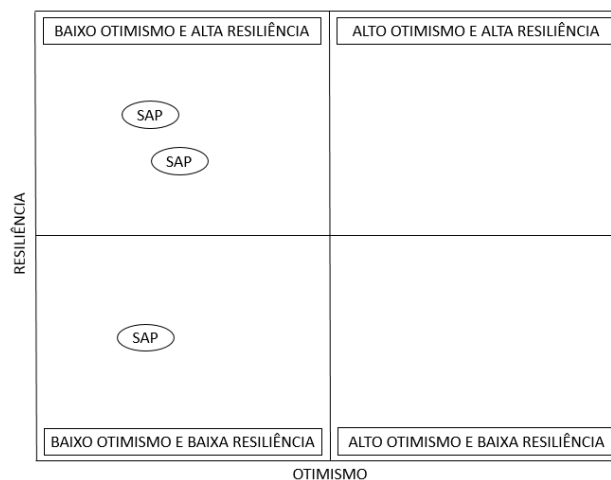
Distribuição da Educação Desportiva consoante o nível de otimismo e de resiliência



Por fim, é interessante notar ainda que apesar da resiliência não mostrar grandes diferenças, apenas atletas com um baixo nível de otimismo não foram capazes de identificar nenhum aspeto positivo na sua experiência com a lesão (Quadro 5).

Quadro 5

Distribuição do fator Sem Aspetos Positivos consoante o nível de otimismo e de resiliência



Discussão

Os resultados obtidos sugerem que de fato o Treino Mental é o aspeto positivo mais identificado pelos atletas tanto em Portugal como em Espanha, ou seja os atletas identificaram mais facilmente que o que a lesão lhes pode trazer de bom é o fato de lhes dar mais força para recuperarem-se e voltarem a competição, sentindo-se assim recuperados tanto fisicamente como psicologicamente. Estes resultados vão contra os resultados obtidos por Almeida et al. (Almeida, Luciano, Lameiras, & Buceta, 2014) onde o Treino Mental representa apenas cerca de 12.9% dos aspetos positivos identificados, valor muito inferior aos 27.66% identificados neste estudo.

Por outro lado o Suporte Social e a Educação Desportiva, que foram observados no estudo de Almeida et al. (2014) como os aspetos positivos mais identificados pelos atletas, no presente estudo apesar de não aparecem como os aspetos mais identificados, surgem logo a seguir ao Treino Mental. O que se torna interessante, é que ao observarmos estes resultados em separado (amostra portuguesa e amostra espanhola), podemos verificar que tanto o Suporte Social como a Educação Desportiva são não só os segundos aspetos positivos mais identificados na amostra portuguesa como apresentam a mesma percentagem de identificações, algo que torna-se altamente curioso quando temos em conta que a amostra do estudo de Almeida et al. (2014) é composta inteiramente por futebolistas que atuam em Portugal. O que sugere que de facto se estudarmos uma amostra inserida na cultura portuguesa, o Suporte Social e a Educação Desportiva tornam-se fatores realmente relevantes para os atletas aquando uma lesão desportiva, onde o Suporte Social é um dos recursos mais importantes para se enfrentar situações de stress como é uma lesão desportiva (Olmedilla, Montalvo, & Sánchez, 2006) e a Educação Desportiva ajuda os atletas compreenderem melhor o processo de lesão e reabilitação, aumentando os níveis de aderência ao tratamento e a perceção de controlo (O'Connor, Heil, Harmer, & Zimmerman, 2005).

Por sua vez, se nos centrarmos na amostra espanhola, tal como fora sugerido por Olmedilla et al. (2006), podemos verificar que apesar de a Educação Desportiva ser o terceiro aspeto positivo mais identificado, o Suporte Social torna-se menos relevante, sendo que surge um aspeto muito pouco relevante na amostra portuguesa, mas bastante relevante na amostra espanhola que é a Perceção Renovada do Desporto. O que sugere que para um atleta inserido na cultura espanhola, é mais relevante o valor do desporto e

o quão importante este é para si do que o apoio social recebido durante a sua experiência com uma lesão.

No que toca ao grande aspeto positivo identificado neste estudo, o Treino Mental, as diferenças que podemos encontrar em comparação com o estudo de Almeida et al. (2014) pode estar relacionada com a caracterização da amostra, nomeadamente pelo fato de no estudo anterior, a amostra apenas ser constituída por atletas do sexo masculino e apenas da mesma modalidade, o futebol, tal como é apontado pelos autores como possíveis limitações ao seu estudo. No presente estudo abordamos atletas de ambos os sexos e de várias modalidades diferentes, tanto coletivas como individuais.

Na tentativa de retirar mais algumas conclusões que completassem a informação adquirida no estudo de Almeida et al. (2014), analisamos a componente género e a componente tipo de desporto praticado pelos atletas.

A componente género sugere-nos que que o Treino Mental continua a ser bastante equilibrado, sendo identificado de forma bastante proporcional e muito representativo tanto por homens como por mulheres. Já no que diz respeito ao fator Suporte Social, no presente estudo não parece existir uma identificação muito dominante de aspetos positivos deste caráter no sexo masculino, apresentando-se como um dos fatores menos representados por estes, contrariamente do que se poderia esperar tendo em conta o estudo de Almeida et al. (2014), porém é um fator bastante visível em atletas do sexo feminino e para além disto é algo observável tanto na amostra portuguesa como na amostra espanhola o que levanta-nos uma nova questão. Será que as mulheres têm uma maior facilidade em encontrar e reconhecer apoio junto de pessoas que lhes são mais próximas em situações negativas?

Em relação ao fator Educação Desportiva, este é um fator apenas representado por atletas do sexo masculino sendo ainda o fator que representa mais os aspetos positivos encontrados por atletas masculinos. No entanto, diferentemente das mulheres, quando fazemos um cruzamento transcultural, a Educação Desportiva continua a ser o fator mais dominante na amostra masculina em Portugal, indo de encontro com os dados observados no estudo de Almeida et al. (2014), sugerindo que por só estar presente em atletas do sexo masculino e ser dominante em atletas portugueses, diferentemente de em atletas espanhóis, que em Portugal os homens têm uma maior tendência para compreender o processo de lesão e a sua recuperação.

Em contrapartida, em Espanha podemos observar que apesar de a Educação Desportiva ter algum peso para os atletas de sexo masculino, o grande fator representado para além do Treino Mental é, tal como vimos anteriormente, a Perceção Renovada do Desporto. O que torna este dado tão relevante é este fator tendo um peso tão grande para atletas espanhóis homens, não é identificado de todo nem pela amostra feminina espanhola e nem pela amostra portuguesa masculina, sugerindo que este valor dado ao desporto e a sua prática em situações limitativas é algo muito presente para os desportistas espanhóis.

Finalmente, a componente tipo de desporto praticado, por sua vez também sugere que o Treino Mental está distribuído de forma equilibrada e com uma representatividade muito alta tanto para atletas de desportos coletivos como para atletas de desportos individuais, completando assim que nem a componente género nem a componente tipo de desporto exerce alguma influência ou inibição na identificação de aspetos positivos relacionados com o Treino Mental.

Para além deste fator dominante, verificamos que em desportos coletivos há uma maior tendência para os atletas identificarem aspetos positivos relacionados com a Perceção Renovada do Desporto, enquanto por outro lado, em desportos individuais a Educação Desportiva tem um maior peso sendo que a Perceção Renovada do Desporto não é identificada nenhuma vez por estes atletas. Levanta-se a questão do porque de assim o ser? Poderá estar relacionado com a convivência com outros colegas de equipa? Poderá estar relacionado com o fato de verem esses mesmos colegas a jogar e não poderem estar ao seu lado e ajudar a equipa? São questões que se levantam e poderiam ser um bom ponto de partida para um futuro estudo.

Em relação as diferenças transculturais, o único dado que encontramos mais relevante tem a ver com o fator Suporte Social ter o mesmo peso que o fator Treino Mental na amostra portuguesa que pratica desportos coletivos e um peso menor na amostra espanhola praticante deste tipo de desporto.

Ao introduzirmos o nível de otimismo e o nível de resiliência, encontramos algumas semelhanças no que toca aos aspetos positivos identificados por portugueses e espanhóis. O Treino Mental manteve a sua tendência em estar igualmente distribuído, o que nos sugere que não é um fator que dependa do nível de resiliência, do nível de otimismo ou mesmo da nacionalidade dos atletas (falando sempre entre portugueses e espanhóis).

No que toca ao Suporte Social, este aparece-nos como sendo identificado maioritariamente por atletas com um maior nível de resiliência, não existindo grandes diferenças entre portugueses e espanhóis. É algo que nos sugere que independentemente da cultura em que se está inserido, é muito mais fácil para atletas resilientes identificarem que o suporte da família, dos amigos e dos companheiros de equipa é de grande importância aquando experienciam uma lesão, reconhecendo que este apoio social pode de fato ajuda-los a superar esta dificuldade pelo melhor. Algo que vai de encontro com o que afirma Olmedilla, que níveis altos de suporte social são percebidos pelos desportistas como um recurso eficaz para enfrentar e minimizar o potencial stressante da prática desportiva (Olmedilla, Montalvo, & Sánchez, 2006). Alguns exemplos de respostas que suportam isto são os seguintes depoimentos de atletas que identificaram o Suporte Social como um aspeto positivo e que tiveram uma alta pontuação na Escala de Resiliência:

Atleta A - “Vi que realmente posso ver no meu treinador um bom amigo, porque ele apoiou-me, fez com que não desistisse, porque eu com 3 anos de lesão já estava com ideias de desistir e vi que ele apoiou-me.”

Atleta B – “Geralmente acaba sempre de uma forma negativa, de uma forma que nos consiga mandar o sistema psicológico abaixo, mas se tivermos algu´em ao pé de nós que nos consiga levantar e mostrar o nosso valor conseguimos da a volta.”

Já em relação a Educação Desportiva, o que observamos é que os atletas com menor nível de resiliência são aqueles que reconhecem mais facilmente este fator como um aspeto positivo na experiência de uma lesão, não existindo grandes diferenças, mais uma vez, ao nível da cultura em que estão inseridos. Sugerindo-nos assim que estes atletas menos resilientes possam pensar de forma mais arrependida no sentido de sentirem que devem ter um maior cuidado na prevenção das lesões e no seu tratamento por verem que é um processo complicado e com algum risco, sendo que pretendem evita-lo no futuro.

No entanto encontramos uma diferença clara em relação a identificação da Educação Desportiva consoante o nível de otimismo de portugueses e espanhóis. Os dados analisados mostram-nos que independentemente da resiliência, os atletas portugueses menos otimistas são aqueles que identificam a Educação Desportiva como um aspeto positivo a retirar de uma experiência de lesão, por outro lado, são os atletas mais otimistas quem identificam este aspeto positivo. É algo bastante curioso que nos pode sugerir que

apesar de se identificar que a prevenção e a boa recuperação de uma lesão são aprendizagens muito importantes para o seu futuro desportivo, os atletas portugueses encaram esta aprendizagem como sendo fundamental no sentido de se evitar que vivam este momento novamente, por outro lado, os atletas espanhóis encaram esta aprendizagem como uma forma de minimizarem a gravidade da lesão e de recuperarem da melhor forma possível. Em seguida temos um exemplo de resposta de um atleta com baixo nível de resiliência e de otimismo português e de um atleta com baixo nível e resiliência e alto nível de otimismo espanhol que sugerem esta interpretação:

Atleta português – *“Nós quando nos magoamos há uma coisa que depois quando voltamos ao treino temos de pensar, que é o porque de nos termos magoado. A culpa da lesão é sempre um bocadinho nossa também, não é só azar, nós é que fazemos a sorte e se calhar há alguns aspetos técnicos que vou ter que melhorar obrigatoriamente senão vai voltar ao mesmo.”*

Atleta espanhol – *“O que retiro de positivo é ser mais paciente, mesmo que tenha muita vontade de jogar, isto leva tempo. Cada coisa leva o seu tempo e há que se ir pouco a pouco antes de voltar.”*

Limitações do estudo

Como limitações deste estudo, identificamos primeiramente a dimensão da amostra que poderia ser maior tanto para a amostra portuguesa como para a amostra espanhola de forma a verificarmos com maior clareza as diferenças culturais existentes entre as duas e então retirar conclusões mais generalizáveis, visto que houve uma certa dificuldade em analisar diferenças em alguns fatores pelos valores serem muito próximos uns dos outros.

Outra limitação considerada fora o método de recolha de informação, que apesar de ser uma entrevista semiestruturada e abordar o acontecimento da lesão desde o momento que ocorreu, os sentimentos que o atleta sentira durante o período em que esteve lesionado, as mudanças na sua vida desportiva e pessoal e o processo de recuperação, a forma de abordar se retiram algo de positivo desse período, dependendo do sujeito entrevistado, nem sempre era um facilitador para a recolha destes dados, mas poderá sim ter influenciado de forma negativa, pois os atletas muitas vezes sofriam um enviesamento de memória, focando-se assim mais nos momentos negativos que viveram.

Sugestões para futuras investigações

Seria importante para futuros estudos focalizar menos fatores de forma a verificar diferenças mais consideráveis tendo em conta a cultura em que o indivíduo está inserido, permitindo assim observarmos se em diferentes culturas identificam-se mais facilmente determinados aspetos positivos ou não.

Outra sugestão seria de facto aproveitar a informação recolhida e fazer uma análise quantitativa relativamente ao otimismo e a resiliência em ambas as culturas de forma a verificar se existem diferenças significativas consoante as culturas.

Por fim, seria ainda interessante verificar se existe alguma tendência em atletas lesionados identificarem mais aspetos positivos de acordo com o tempo que estiveram lesionados.

Conclusões

Em suma chegados as seguintes conclusões:

- O Treino Mental é o fator mais identificado na amostra e que se apresenta de forma equilibrada em ambas as culturas independentemente do género, do tipo de desporto praticado, do nível de otimismo e do nível de resiliência.
- Os fatores mais identificados pelos atletas portugueses para além do Treino Mental são o Suporte Social e a Educação Desportiva, sendo que o Suporte Social é identificado maioritariamente pelas mulheres e a Educação Desportiva apenas pelos homens.
- Os fatores mais identificados pelos atletas espanhóis para além do Treino Mental são a Educação Desportiva e a Perceção Renovada do Desporto, onde a Perceção Renovada do Desporto é apenas identificada pelos atletas espanhóis de sexo masculino.
- No que toca ao tipo de desporto praticado, para os atletas que praticam desportos coletivos o fator identificado mais vezes é a Perceção Renovada do Desporto e para os atletas que praticam desportos individuais é a Educação Desportiva.
- O Suporte Social é identificado maioritariamente por atletas que apresentam um elevado nível de resiliência independentemente da sua nacionalidade.
- A Educação Desportiva é por sua vez identificada mais vezes por atletas menos resilientes em ambas as nacionalidades.

- A Educação Desportiva é ainda mais vezes identificada por atletas mais otimistas em Espanha enquanto que em Portugal são aqueles menos otimistas que o identificam mais vezes.
- Por fim, observou-se ainda que apenas os atletas com baixo nível de otimismo não conseguiram identificar nenhum aspeto positivo nas suas experiências com lesões.

Referências

- Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. M. (2014). Benefícios percebidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte Vol.23 núm. 2*, pp. 457-464.
- Bandeira, M., Bekou, V., Lott, K. S., Teixeira, M. A., & Rocha, S. S. (2002). Validação Transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia, 7(2)*, pp. 251-258.
- Campos, R. R. (2013). *Indecisão Profissional e Otimismo em Jovens Aprendizes*. Universidade de São Francisco: Itatiba.
- Cardoso, F. L., & Sacomori, C. (2014). Resilience of Athletes with Physical Disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte, Vol 23, No. 1*, pp. 15 - 22.
- deJanasz, S. C., & Kenworthy, A. L. (2012). *Toward Authenticity or Defeat: The Jolting Effect of Layoff*.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clin J Sport Med 24*, pp. 3-20.
- Finuras, A. P. (2013). *Confiança nas Instituições e Valores Culturais: estudo internacional comparado entre Angola, Cabo Verde, Moçambique e Portugal*. Lisboa.
- Finuras, P. (2011). *Gestão Intercultural: pessoas e carreiras na era da globalização*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Jiménez, M. L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo Vol. 27*, pp. 9-17.
- Laguado, P. V. (15 de Mayo de 2007). La Resiliencia: Nuevo Abordaje del Trauma. *Ciencia y Cuidado - Volumen 4 - No.4*, pp. 58-62.
- Laranjeira, C. A. (10 de Maio de 2008). Tradução e validação portuguesa do revised life orientation test (LOT-R). *Universitas Psychologica Vol. 7 No.2*, pp. 469-476.
- Luciano, R. (2011). *Lesão Desportiva: Aspetos Positivos*.
- Murphy, S. M. (1995). *Sport Psychology Interventions*.
- O'Connor, E., Heil, J., Harmer, P., & Zimmerman, I. (2005). Psychological Problems of Athletes: Injury. Em J. Taylor, & G. Wilson, *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 187-206). Champaign, IL US: Human Kinetics.
- Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Múrcia: Quaderna Editorial.

- Olmedilla, A., Montalvo, C. G., & Sánchez, F. M. (2006). Factores Psicológicos y Vulnerabilidad a las Lesiones Deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte Vol. 15, núm. 1*, pp. 37-52.
- Olmedilla, A., Toro, E. O., Cano, L. A., & Esteve, A. B. (2011). Lesiones Deportivas y Psicología: Una revisión (2000 - 2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte Vol. 11*, 45-57.
- Ortín, F. J., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (Outubro de 2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología, Vol.29, Nº 3*, pp. 637-641.
- Ortín, F. J., Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte Vol.20*.
- Ortín, F., Ruiz, E., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los Factores Psicológicos en las Lesiones Deportivas. *Papeles del Psicólogo, Vol.31 (3)*, pp. 281-288.
- Pinheiro, J. P. (2006). *Reabilitação das Lesões no Desporto*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, pp. 44-68.
- Ruiz, R., Vega, R. d., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte Vol. 21, núm. 1*, pp. 143-151 .
- Salama-Younes, M. (2011). Towards a Positive Sport Psychology: A Prospective Investigation in Physical Practice. *World Journal of Sport Sciences 4*, pp. 104-115.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology Vol 67 No 6*, pp. 1063-1078.
- Seligman, M. E. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Special Issue on Positive Psychology . (November de 2012). *Journal of Psychology*.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology: Four Perspectives*. Editors.
- UNESCO. (2009). *Investir na diversidade cultural e no diálogo intercultural*. Paris, França: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.
- Wadey, K. (s.d.). *Explanatory Style*. Obtido de Positive Psychology UK: <http://positivepsychology.org.uk/pp-theory/optimism/129-explanatory-style.html>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, vol 1, No. 2*, pp. 165 - 178.



ANEXOS

Aspetos Positivos nas Lesões do Desporto



Índice

Anexo A – <i>Questionário de Aspetos Positivos da Lesão Desportiva (versão portuguesa)</i>	III
Anexo B – <i>Questionário de Aspetos Positivos da Lesão Desportiva (versão espanhola)</i>	VII
Anexo C – <i>Escala de Resiliência (versão portuguesa)</i>	XI
Anexo D – <i>Escala de Resiliência (versão espanhola)</i>	XIV
Anexo E – <i>Questionário de Orientação da Vida (LOT-R) (versão portuguesa)</i>	XV
Anexo F – <i>Questionário de Orientação da Vida (LOT-R) (versão espanhola)</i>	XVI
Anexo G – <i>Modelo do pedido de autorização para a recolha de dados utilizado</i>	XVII
Anexo H – <i>Teste de Fiabilidade de Fatores</i>	XVIII
Anexo I – <i>Teste de Fiabilidade de Fatores (resposta 1)</i>	XXII
Anexo J – <i>Teste de Fiabilidade de Fatores (resposta 2)</i>	XXVI

PROJETO “ASPECTOS POSITIVOS DA LESÃO DESPORTIVA”

1. DADOS PESSOAIS E DESPORTIVOS

Nome e Apelido					Sexo	
Data de nascimento		Data atual		Desporto		
Clube						
Posição de campo: Habitual						
Categoria na qual compete atualmente						
Máxima categoria que já tenha competido						
Nº anos em categoria máxima			Nº anos que praticou desporto de forma contínua			
Estudos atuais				Outro tipo de trabalho atual		
QUAIS FORAM OS 3 MAIORES EXITOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS QUE JÁ CONSEGUIU?						
ACONTECIMENTO E EXITO (posto, marca...)					ANO	

2. HISTORIAL DE LESÕES DESPORTIVAS

Informações relativas às lesões sofridas, na prática desportiva durante as ÚLTIMAS 3 TEMPORADAS. Por favor não indicar a última lesão grave que sofreu.

1. Quantas vezes te lesionaste nas últimas 3 temporadas?
2. Para identificar melhor o tipo de lesão, pedimos-te que respondas às seguintes questões, e vamos vê-lo mediante um exemplo. Por favor presta atenção:

EXEMPLO:

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Natação, Mariposa	Tendões	Tendinite	Aguda	Membro sup. ombro	Moderado
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.		Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.
Pós-temporada	Competição	Aquecimento prévio insuficiente		Fármacos	10 dias

3. Seguidamente deve indicar as características das lesões que sofreste; cada quadro corresponderá a UM tipo de lesão que sofreste.

LESÃO 1

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

LESÃO 2

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

LESÃO 3

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

LESÃO 4

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

--	--	--	--	--

LESÃO 5

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

3. DADOS DA ÚLTIMA LESÃO GRAVE SOFRIDA

ÚLTIMA LESÃO

Especialidade desportiva.	Lesão (muscular, tendões, articular, óssea, nervosa o de pele).	Diagnóstico da lesão.	Classificação (Aguda, crónica, não sabes ou nada).	Localização anatómica.	Severidade (leve, moderado, grave, muito grave).
Fase da temporada.	Momento em que te encontravas.	Evento desencadeante da lesão.	Tratamento utilizado.	Tempo de recuperação.	

4. ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA SOBRE QUESTÕES RELACIONADAS COM A ÚLTIMA LESÃO GRAVE SOFRIDA

A intenção desta entrevista é conseguir informação sobre aqueles aspetos que o desportista considerou como positivos durante o processo de recuperação da lesão. Por favor poderia responder as seguintes questões:

ANTECEDENTES DA LESÃO
(descrever e explicar aspetos relacionados com a prática desportiva – treinos, competições, expectativas desportivas nesses momentos, que competições vais realizar, que que suponham; assim como aspetos pessoais do desportista – estudos, aspetos familiares, etc.)
MOMENTO DA LESÃO
(descrever como se produziu a lesão)

CONSEQUÊNCIAS IMEDIATAS
(explicar que consequências, objetivas e subjetivas, tem a lesão sobre diferentes aspetos do desportista)
PROCESO DE RECUPERAÇÃO
(explicar o processo de recuperação ou indicar os momentos mais importantes e o estado de ânimo, psicológicos, expectativas e apoio social do desportista em cada momento)
VOLTA A ATIVIDADE DESPORTIVA
(explicar a volta – treino e competição – assinalando os momentos mais importantes e o estado de ânimo, psicológico, expectativas e apoio social do desportista em cada momento)
ASPETOS POSITIVOS IDENTIFICADOS
(indicar aqueles aspetos que consideraste como positivos desde o momento em que te lesionaste, até a volta a atividade desportiva ou, se o caso, a retirada da atividade desportiva) (para cada aspeto positivo que assinala o desportista deveríamos tentar situa-lo temporalmente em função das diferentes fases analisadas)
OBSERVAÇÕES
(indicar qualquer aspeto que se considere relevante e que não se tenha mencionado anteriormente)

PROYECTO “ASPECTOS POSITIVOS DE LA LESIÓN DEPORTIVA”

1. DATOS PERSONALES Y DEPORTIVOS

Nombre y apellidos					Sexo	
Fecha de nacimiento		Fecha actual		Deporte		
Club						
Posición de juego en partidos: consolidado o habitual						
Categoría en la que compite actualmente						
Máxima categoría en la que ha competido						
Nº años en máxima categoría			Nº años practicando deporte de forma continua			
Estudios actuales			Otro tipo de trabajo actual			
¿CUALES HAN SIDO LOS 3 MAYORES EXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?						
ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca...)					AÑO	

2. HISTORIAL DE LESIONES DEPORTIVAS

Información relativa a las lesiones sufridas, en la práctica deportiva durante las ÚLTIMAS 3 TEMPORADAS. Por favor no indicar la última lesión grave que hayas sufrido.

4. ¿Cuántas veces te has lesionado en las últimas 3 temporadas?

5. Para identificar mejor el tipo de lesión, te rogamos que indiques en las siguientes cuestiones, y lo vamos a ver mediante un ejemplo. Por favor presta atención:

EJEMPLO:

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Natación, Mariposa	Tendinosa	Tendinitis	Aguda	Miembro sup. hombro	Moderado

Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.	Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.
Postemporada	Competición	Calentamiento previo insuficiente	Fármacos	10 días

6. A continuación debes indicar las características de las lesiones que tú has sufrido; cada cuadro corresponderá con UN tipo de lesión que hayas sufrido.

LESIÓN 1

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.	Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.	

LESIÓN 2

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.	Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.	

LESIÓN 3

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.	Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.	

LESIÓN 4

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.	Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.	

LESIÓN 5

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.		Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.

3. DATOS DE LA ÚLTIMA LESIÓN GRAVE SUFRIDA

ÚLTIMA LESIÓN

Especialidad deportiva.	Lesión (muscular, tendinosa, articulares, óseas, nerviosas o de la piel).	Diagnóstico de la lesión.	Clasificación (Aguda, crónica, no sabes o nada).	Localización anatómica.	Severidad (leve, moderado, grave, muy grave).
Fase de la temporada.	Momento en que te encontrabas.	Evento desencadenante de la lesión.		Tratamiento utilizado.	Tiempo de recuperación.

4. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA SOBRE CUESTIONES RELACIONADAS CON LA ÚLTIMA LESIÓN GRAVE SUFRIDA

La intención de esta entrevista es conseguir información acerca de aquellos aspectos que el deportista ha considerado como positivos durante el proceso de recuperación de la lesión. Por favor podría contestar a las siguientes cuestiones:

ANTECEDENTES DE LA LESIÓN
(describir y explicar aspectos relacionados con la práctica deportiva – entrenamientos, competiciones, expectativas deportivas en esos momentos, qué competiciones va a realizar, qué suponían; así como aspectos personales del deportista – estudios, aspectos familiares, etc.)
MOMENTO DE LA LESIÓN
(describir cómo se produjo la lesión)

CONSECUENCIAS INMEDIATAS

(explicar qué consecuencias, objetivas y subjetivas, tenía la lesión sobre diferentes aspectos del deportista)

PROCESO DE REHABILITACIÓN

(explicar el proceso de rehabilitación señalando los momentos más importantes y el estado de ánimo, psicológico, expectativas y apoyo social del deportista en cada momento)

VUELTA A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

(explicar la vuelta - entrenamiento y competición - señalando los momentos más importantes y el estado de ánimo, psicológico, expectativas y apoyo social del deportista en cada momento)

ASPECTOS POSITIVOS PERCIBIDOS

(indicar aquellos aspectos que consideraste como positivos desde el momento en que te lesionaste, hasta la vuelta a la actividad deportiva, o en su caso a la retirada de la actividad deportiva)
(para cada aspecto positivo que señale el deportista deberíamos intentar situarlo temporalmente en función de las diferentes fases analizadas)

OBSERVACIONES

(indicar cualquier aspecto que se considere relevante y que no se haya mencionado anteriormente)

Anexo C – *Escala de Resiliência (versão portuguesa)*

Escala de Resiliência TM

(tradução e adaptação de Serpa & Vigário, 2009)

Por favor, leia atentamente as afirmações que se seguem. À sua direita encontrará sete números que variam entre "1" (Discordo totalmente) e "7" (Concordo totalmente). Faça um círculo à volta do número que melhor descreve a sua posição face à afirmação. Por exemplo, se discorda totalmente da afirmação faça um círculo no número 1, se lhe for neutra faça um círculo no número 4, e se concordar totalmente faça um círculo no número 7.

	Discordo					Concordo	
	Totalmente					Totalmente	
1. Quando faço planos levo-os até ao fim.	1	2	3	4	5	6	7
2. De uma forma ou de outra consigo lidar com os problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sou capaz de depender de mim próprio mais do que qualquer outra pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mim é importante manter o interesse pelas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Consigo ficar por minha conta se for preciso.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto orgulho pelo que já consegui alcançar na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Costumo fazer as coisas sem muita preocupação.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sou amigo de mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sinto que consigo lidar com vários problemas ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sou determinado.	1	2	3	4	5	6	7
11. Raramente penso sobre o objectivo das coisas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Faço cada coisa que tenho a fazer a seu devido tempo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Consigo enfrentar situações difíceis porque já passei por dificuldades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Costumo ser disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Costumo manter o interesse pelas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Encontro muitas vezes motivos para rir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Acreditar em mim mesmo ajuda-me a enfrentar momentos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7

	Discordo				Concordo			
	Totalmente					Totalmente		
18. Numa emergência, sou alguém em quem as pessoas geralmente podem confiar.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Geralmente consigo ver uma situação de várias formas.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Às vezes obrigo-me a fazer coisas que não quero fazê-las.	1	2	3	4	5	6	7	
21. A minha vida tem sentido.	1	2	3	4	5	6	7	
22. Não insisto em coisas que não posso mudar.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Quando estou numa situação difícil encontro normalmente uma solução.	1	2	3	4	5	6	7	
24. Tenho energia suficiente para cumprir as minhas obrigações.	1	2	3	4	5	6	7	
25. Não há problema se houver pessoas que não gostem de mim.	1	2	3	4	5	6	7	

© Wagnild and Young (1987)

Anexo D – Escala de Resiliência (versão espanhola)

THE RESILIENCE SCALE™

Por favor, lea las afirmaciones que siguen. A su derecha se encuentra siete números que van desde "1" (muy en desacuerdo) y "7" (Muy de acuerdo). Hacer un círculo alrededor del número que mejor describe su posición en la afirmación. Por ejemplo, si usted está en desacuerdo con la afirmación rodee con un círculo el 1, si se trata de una respuesta neutra el 4, y si está de acuerdo completamente rodee con un círculo el número 7.

Edad: _____ Género: M / F Dorsal N°: _____

Años Experiencia Carreras de Fondo/Ultrafondo: __

1. Cuando me planteo planes, sigo adelante con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
2. De alguna u otra forma puedo resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Puedo depender de mí más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo afrontar problemas yo solo, si es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber superado problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Suelo afrontar problemas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez pienso en el fin de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Realizo las cosas en su debido tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Soy disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Tiendo a mantener el interés por las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro muchas razones para reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente.	1	2	3	4	5	6	7
19. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas que no se si quiero hacer	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. No hay problema si hay gente que no es de mi agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo E – *Questionário de Orientação da Vida (LOT-R) (versão portuguesa)*

QUESTIONÁRIO DE ORIENTAÇÃO DA VIDA (LOT-R)

Versão Portuguesa

(Bandeira, M; Bekou, Valentin, Silva, Sandra & Teixeira, M.A., 2002)

Para cada afirmação abaixo indicada, assinale com um X o seu grau de acordo segundo a seguinte escala:

0 = Discordo totalmente

1 = Discordo

2 = Neutro

3 = Concordo

4 = Concordo totalmente

Seja o(a) mais sincero(a) possível e procure não deixar que a sua resposta a uma questão influencie as suas respostas às outras questões. Não há respostas certas nem erradas. Este questionário é confidencial.

1	Nos momentos de incerteza, geralmente eu espero que aconteça o melhor.	0	1	2	3	4
2	É fácil para mim relaxar.	0	1	2	3	4
3	Se alguma coisa má puder acontecer comigo, irá acontecer.	0	1	2	3	4
4	Eu sou sempre otimista em relação ao meu futuro.	0	1	2	3	4
5	Eu gosto muito da companhia de meus amigos e amigas.	0	1	2	3	4
6	É importante para mim manter-me em atividade.	0	1	2	3	4
7	Quase nunca espero que as coisas funcionem como eu desejaria.	0	1	2	3	4
8	Eu não me zango facilmente.	0	1	2	3	4
9	Raramente eu espero que coisas boas aconteçam comigo.	0	1	2	3	4
10	De maneira geral, eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que coisas más.	0	1	2	3	4

CUESTIONARIO LOT-R.

Instrucciones: A continuación te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. En concreto, utiliza la siguiente escala de valoración:

0 = Estoy totalmente en desacuerdo.

1 = Generalmente estoy en desacuerdo.

2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.

3 = Normalmente estoy de acuerdo.

4 = Prácticamente estoy siempre de acuerdo.

1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón con mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
8	No me disgusto fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	0	1	2	3	4

Pedido de autorização para estudo

Nome: Rudolfo Walentino Pereira Forte

Instituição Académica: ISPA – Instituto Universitário

O presente documento serve para pedir autorização à entidade XXXXXXXX para que se proceda à uma recolha de dados junto dos seus atletas.

Os dados recolhidos serão utilizados para a realização de um estudo sobre os “Aspetos positivos das lesões no desporto” para uma tese de mestrado em Psicologia Social e das Organizações e os mesmos servem apenas para divulgação académica e não serão fornecidos a outras instituições.

O objetivo será recolher informação junto a atletas que estejam de momento lesionados ou que tenham recuperado recentemente de lesão. Esta informação seria recolhida através de dois questionários e uma entrevista semi-estruturada.

O grande objetivo passa por averiguar se os atletas conseguem percecionar aspetos positivos ao se lesionarem e como podem encarar as lesões de forma mais positiva.

A recolha de dados seria então durante os meses de Abril e Maio de 2014.

O anonimato é garantido para todos os participantes neste estudo e os resultados do mesmo serão divulgados a entidade XXXXXXXXXX caso esta o solicite.

Obrigado pela colaboração,

21 de Abril de 2014

Teste de Fiabilidade de Fatores

No enquadramento da dissertação de Mestrado no âmbito da Psicologia do Desporto com o objetivo de estudar os “Aspetos Positivos nas Lesões Desportivas”, pretende-se que faça corresponder a cada frase (aspetos positivos identificados pelos atletas) apresentadas, um dos seguintes factores:

- **Noção dos Limites Físicos** – Os atletas percebem melhor o funcionamento do próprio corpo e sabem melhor como adaptar o treino à exigência e aos limites do corpo. Exemplo: *“Depois de me lesionar fiquei com uma maior noção do limite de carga que posso impor no treino de ginásio.”*
- **Treino Mental** – Os atletas voltam ou têm a força para voltar a competição com mais força e sentem-se para além de recuperados fisicamente, sentem-se mentalmente melhor. Exemplo: *“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”*
- **Educação Desportiva** – Os atletas passam a ter mais cuidado na prevenção de lesões, conhecem a lesão e a recuperação, sabem quando estão 100% recuperados. Exemplo: *“Sem dúvidas que a partir de agora irei aquecer muito melhor antes de começar a prática desportiva de forma a evitar ao máximo as lesões musculares”*
- **Suporte Social** – A importância dos outros no processo de recuperação de lesão é fundamental, o saber que existem outras pessoas que se importam com eles. Exemplo: *“Não tinha a noção do quão importante é o apoio do meu treinador e dos meus colegas até me lesionar. Estiveram todos sempre ao meu lado e a dar-me força durante a recuperação.”*
- **Perceção Renovada do Desporto** – O atleta reconhece o valor do desporto para ele, é algo que lhe faz falta e reconhece que não se deve “queixar de barriga cheia”. Exemplo: *“Agora apercebo-me que quando me queixava porque tinha de treinar a chuva não passava de um disparate, depois de estar lesionado só quero é continuar a fazer o que gosto, quer esteja bom tempo ou não.”*
- **Recuperação Psicológica** – O atleta encontra na lesão uma forma de escape para todo o stress acumulado na vida desportiva e uma oportunidade de se abstrair para outros contextos distintos que lhe façam bem. Exemplo: *“Com a lesão consegui*

ter mais tempo disponível para dedicar a minha família, algo que não conseguia devido a minha dedicação extrema ao desporto.”

- **Sem Aspectos Positivos** – O atleta não identifica nenhum tipo de aprendizagem positiva com a lesão experienciada. Exemplo: *“Acho que não há mesmo nada que tenha sido positivo neste período em que estive lesionado.”*

Teste de Fiabilidade de Fatores

As seguintes frases referem-se a aspetos positivos identificados por atletas que recuperaram recentemente de lesão ou estejam ainda lesionados. Pretende-se então que faça corresponder a cada um destes aspetos positivos um dos seguintes fatores: Noção dos Limites Físicos; Treino Mental; Educação Desportiva; Suporte Social; Perceção Renovada do Deporto; Recuperação Psicológica ou Sem Aspetos Positivos.

Exemplo:

“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”

Treino Mental

"O tempo em que estou a relaxar, mais tempo que passo com os amigos e assim posso pensar em outras coisas alternativas e não só em skate."

"Estou a proteger o meu corpo, não estou a forçar nada, por isso... Tratamento também é trabalho, quando se está lesionado também tem de ser."

"Me ha enseñado estar muy alto en la vida y caer de repente en un momento y tambien considero que me ha enseñado a saber afrontar mejor el problema."

"El valorar más jugar y eso. Y valorar mas hasta las cosas cotidianas, porque ahora no puedo ni andar."

"Tenho de começar a pensar mais e não reagir a quente perante provocações dos adversários, pois foi isso que me levou ao choque que me lesionou."

"Yo creo que la lección fue de honrar la practica del futbol."

"O meu objetivo para o ano é conseguir contrariar estas coisas das lesões, ter mais cuidado, fazer mais recuperações, evitar as lesões."

"Mister continua a acreditar em mim e que eu poderei voltar na minha melhor forma como estava antes."

"Ir al fisioterapeuta, preguntarle cual es su opinión y si te me tengo que hacer una prueba o tengo que ir a un traumatologo."

"Pues que cuando tengo un dolor ir al medico o al fisio para que se pueda solucionarlo antes posible. Antes esperaba porque pensaba que no era nada importante."

Anexo I – Teste de Fiabilidade de Fatores (resposta 1)

Teste de Fiabilidade de Fatores

No enquadramento da dissertação de Mestrado no âmbito da Psicologia do Desporto com o objetivo de estudar os “Aspectos Positivos nas Lesões Desportivas”, pretende-se que faça corresponder a cada frase (aspectos positivos identificados pelos atletas) apresentadas, um dos seguintes factores:

- **Noção dos Limites Físicos** – Os atletas percebem melhor o funcionamento do próprio corpo e sabem melhor como adaptar o treino à exigência e aos limites do corpo. Exemplo: *“Depois de me lesionar fiquei com uma maior noção do limite de carga que posso impor no treino de ginásio.”*
- **Treino Mental** – Os atletas voltam ou têm a força para voltar a competição com mais força e sentem-se para além de recuperados fisicamente, sentem-se mentalmente melhor. Exemplo: *“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”*
- **Educação Desportiva** – Os atletas passam a ter mais cuidado na prevenção de lesões, conhecem a lesão e a recuperação, sabem quando estão 100% recuperados. Exemplo: *“Sem dúvidas que a partir de agora irei aquecer muito melhor antes de começar a prática desportiva de forma a evitar ao máximo as lesões musculares”*
- **Suporte Social** – A importância dos outros no processo de recuperação de lesão é fundamental, o saber que existem outras pessoas que se importam com eles. Exemplo: *“Não tinha a noção do quão importante é o apoio do meu treinador e dos meus colegas até me lesionar. Estiveram todos sempre ao meu lado e a dar-me força durante a recuperação.”*
- **Perceção Renovada do Desporto** – O atleta reconhece o valor do desporto para ele, é algo que lhe faz falta e reconhece que não se deve “queixar de barriga cheia”. Exemplo: *“Agora apercebo-me que quando me queixava porque tinha de treinar a chuva não passava de um disparate, depois de estar lesionado só quero é continuar a fazer o que gosto, quer esteja bom tempo ou não.”*
- **Recuperação Psicológica** – O atleta encontra na lesão uma forma de escape para todo o stress acumulado na vida desportiva e uma oportunidade de se abstrair para outros contextos distintos que lhe façam bem. Exemplo: *“Com a lesão consegui*

ter mais tempo disponível para dedicar a minha família, algo que não conseguia devido a minha dedicação extrema ao desporto.”

- **Sem Aspectos Positivos** – O atleta não identifica nenhum tipo de aprendizagem positiva com a lesão experienciada. Exemplo: *“Acho que não há mesmo nada que tenha sido positivo neste período em que estive lesionado.”*

Teste de Fiabilidade de Fatores

As seguintes frases referem-se a aspetos positivos identificados por atletas que recuperaram recentemente de lesão ou estejam ainda lesionados. Pretende-se então que faça corresponder a cada um destes aspetos positivos um dos seguintes fatores: Noção dos Limites Físicos; Treino Mental; Educação Desportiva; Suporte Social; Perceção Renovada do Desporto; Recuperação Psicológica ou Sem Aspetos Positivos.

Exemplo:

<i>“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”</i>	Treino Mental
<i>"O tempo em que estou a relaxar, mais tempo que passo com os amigos e assim posso pensar em outras coisas alternativas e não só em skate."</i>	Recuperação Psicológica
<i>"Estou a proteger o meu corpo, não estou a forçar nada, por isso... Tratamento também é trabalho, quando se está lesionado também tem de ser."</i>	Educação Desportiva
<i>"Me ha enseñado estar muy alto en la vida y caer de repente en un momento y tambien considero que me ha enseñado a saber afrontar mejor el problema."</i>	Perceção Renovada do Desporto
<i>"El valorar más jugar y eso. Y valorar mas hasta las cosas cotidianas, porque ahora no puedo ni andar."</i>	Perceção Renovada do Desporto
<i>"Tenho de começar a pensar mais e não reagir a quente perante provocações dos adversários, pois foi isso que me levou ao choque que me lesionou."</i>	Educação Desportiva

"Yo creo que la lección fue de honrar la practica del futbol."

Perceção Renovada do Desporto

"O meu objetivo para o ano é conseguir contrariar estas coisas das lesões, ter mais cuidado, fazer mais recuperações, evitar as lesões."

Noções dos Limites Físicos

"Mister continua a acreditar em mim e que eu poderei voltar na minha melhor forma como estava antes."

Suporte Social

"Ir al fisioterapeuta, preguntarle cual es su opinión y si te me tengo que hacer una prueba o tengo que ir a un traumatologo."

Educação Desportiva

"Pues que cuando tengo un dolor ir al medico o al fisio para que se pueda solucionarlo antes posible. Antes esperaba porque pensaba que no era nada importante."

Noção dos Limites Físicos

Teste de Fiabilidade de Fatores

No enquadramento da dissertação de Mestrado no âmbito da Psicologia do Desporto com o objetivo de estudar os “Aspectos Positivos nas Lesões Desportivas”, pretende-se que faça corresponder a cada frase (aspectos positivos identificados pelos atletas) apresentadas, um dos seguintes factores:

- **Noção dos Limites Físicos** – Os atletas percebem melhor o funcionamento do próprio corpo e sabem melhor como adaptar o treino à exigência e aos limites do corpo. Exemplo: *“Depois de me lesionar fiquei com uma maior noção do limite de carga que posso impor no treino de ginásio.”*
- **Treino Mental** – Os atletas voltam ou têm a força para voltar a competição com mais força e sentem-se para além de recuperados fisicamente, sentem-se mentalmente melhor. Exemplo: *“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”*
- **Educação Desportiva** – Os atletas passam a ter mais cuidado na prevenção de lesões, conhecem a lesão e a recuperação, sabem quando estão 100% recuperados. Exemplo: *“Sem dúvidas que a partir de agora irei aquecer muito melhor antes de começar a prática desportiva de forma a evitar ao máximo as lesões musculares”*
- **Suporte Social** – A importância dos outros no processo de recuperação de lesão é fundamental, o saber que existem outras pessoas que se importam com eles. Exemplo: *“Não tinha a noção do quão importante é o apoio do meu treinador e dos meus colegas até me lesionar. Estiveram todos sempre ao meu lado e a dar-me força durante a recuperação.”*
- **Perceção Renovada do Desporto** – O atleta reconhece o valor do desporto para ele, é algo que lhe faz falta e reconhece que não se deve “queixar de barriga cheia”. Exemplo: *“Agora apercebo-me que quando me queixava porque tinha de treinar a chuva não passava de um disparate, depois de estar lesionado só quero é continuar a fazer o que gosto, quer esteja bom tempo ou não.”*
- **Recuperação Psicológica** – O atleta encontra na lesão uma forma de escape para todo o stress acumulado na vida desportiva e uma oportunidade de se abstrair para outros contextos distintos que lhe façam bem. Exemplo: *“Com a lesão consegui*

ter mais tempo disponível para dedicar a minha família, algo que não conseguia devido a minha dedicação extrema ao desporto.”

- **Sem Aspectos Positivos** – O atleta não identifica nenhum tipo de aprendizagem positiva com a lesão experienciada. Exemplo: *“Acho que não há mesmo nada que tenha sido positivo neste período em que estive lesionado.”*

Teste de Fiabilidade de Fatores

As seguintes frases referem-se a aspetos positivos identificados por atletas que recuperaram recentemente de lesão ou estejam ainda lesionados. Pretende-se então que faça corresponder a cada um destes aspetos positivos um dos seguintes fatores: Noção dos Limites Físicos; Treino Mental; Educação Desportiva; Suporte Social; Percepção Renovada do Desporto; Recuperação Psicológica ou Sem Aspetos Positivos.

Exemplo:

<i>“O tempo que fui obrigado a estar afastado deu-me uma vontade renovada em superar-me e tornar-me num melhor jogador.”</i>	Treino Mental
<i>"O tempo em que estou a relaxar, mais tempo que passo com os amigos e assim posso pensar em outras coisas alternativas e não só em skate."</i>	Recuperação Psicológica
<i>"Estou a proteger o meu corpo, não estou a forçar nada, por isso... Tratamento também é trabalho, quando se está lesionado também tem de ser."</i>	Educação Desportiva
<i>"Me ha enseñado estar muy alto en la vida y caer de repente en un momento y tambien considero que me ha enseñado a saber afrontar mejor el problema."</i>	Treino Mental
<i>"El valorar más jugar y eso. Y valorar mas hasta las cosas cotidianas, porque ahora no puedo ni andar."</i>	Percepção Renovada do Desporto (primeira frase) e Recuperação Psicológica (segunda frase)
<i>"Tenho de começar a pensar mais e não reagir a quente perante provocações dos adversários, pois foi isso que me levou ao choque que me lesionou."</i>	Educação Desportiva

"Yo creo que la lección fue de honrar la practica del futbol."

Percepção renovada do Desporto

"O meu objetivo para o ano é conseguir contrariar estas coisas das lesões, ter mais cuidado, fazer mais recuperações, evitar as lesões."

Educação Desportiva

"Mister continua a acreditar em mim e que eu poderei voltar na minha melhor forma como estava antes."

Suporte Social

"Ir al fisioterapeuta, preguntarle cual es su opinión y si te me tengo que hacer una prueba o tengo que ir a un traumatologo."

Educação Desportiva

"Pues que cuando tengo un dolor ir al medico o al fisio para que se pueda solucionarlo antes posible. Antes esperaba porque pensaba que no era nada importante."

Noções dos Limites Físicos