



---

## Fatores e Processos Psicológicos associados às Lesões Desportivas (FPPLD)

### Autoria | Authorship

José Cruz & A. Rui Gomes

2007

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Grupo de investigação

Adaptation, Performance and Human Development

Research Group

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 04/12/2025

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

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

---

**Date of this version:** 04/12/2025

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

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

---

## Índice

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

| **Versão em PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

## | Utilização do instrumento |

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

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

### **Regras de utilização**

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

### **Autorização de utilização**

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

## | Referências |

- (\*) Cruz, J.C., & Gomes, A.R. (2007). *Fatores e Processos Psicológicos nas Lesões Desportivas (FPPLD)*. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92506>
- Heil, J. (1993a). A framework for psychological assessment. In J. Heil (Ed.), *Psychology of Sport Injury* (pp. 73-87). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heil, J. (1993b). Diagnostic methods and measures. In J. Heil (Ed.), *Psychology of Sport Injury* (pp. 89-112). Champaign, IL: Human Kinetics.
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Bibliografia Complementar |

- Buceta, J.M. (1996). *Psicologia y lesiones deportivas: prevencion y recuperacion*. Madrid: Dykinson.
- Cruz, J. F. A. & Dias, M. A. (1996). *Factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas*. In Cruz, J. F. A. (Editor), *Manual de psicologia do desporto* (pp.467-480). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cupal, D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 103-123. <https://doi.org/10.1080/10413209808406380>
- Driediger, M., Hall, C. & Callow, N. (2005). Imagery use by injured athletes: a qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*. 24, 3, 261-271. <https://doi.org/10.1080/02640410500128221>
- Galambos, S., Terry, P. C., Moyle, G. M. & Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 351-354 <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018440>
- Jones, L. & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: an overview. *Applied & Preventive Psychology*, 6, 101-115. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80016-2](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80016-2)
- Kirkby, R. (1995). *Psychological factors in sport injuries*. In Morris, T. & Summers, J. (Editores), *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (pp. 456-469). Brisbane: John Wiley.
- Neto, J. M. & Cruz, J. F. A. (1997). Estudo dos factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas no futebol profissional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 549-574.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life Stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 360-370. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.360>
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279-293. <https://doi.org/10.1080/714044197>
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 71-90. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.71>
- Williams, J. M. & Roepke, N (1993). *Psychology of injury and injury rehabilitation*. In Singer, R. N.; Murphey, M. & Tennant, L. K. (Editores), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.

## | Descrição |

O presente guião de entrevista foi desenvolvido por Cruz e Gomes (22007), tendo por base os trabalhos desenvolvidos por Heil (1993a,b). O guião tem por **objetivo** ajudar a **recolher informações** sobre a recuperação de lesões na perspetiva do/a atleta que possam, por um lado, **clarificar** a problemática apresentada pelo(a) praticante e, por outro, **levantar** e **formular** hipóteses de intervenção posteriores.

Assim, são **seis** as áreas exploradas ao longo da entrevista: (1) motivos e objetivos na prática desportiva, (2) avaliação de lesões anteriores e atuais, (3) estado psicológico do atleta lesionado; (4) apoio social, (5) processo de recuperação, e(6) implicações da lesão no futuro do atleta.

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

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

### | Informação Demográfica |

Data de hoje \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Estado civil \_\_\_\_\_ Habilitações literárias \_\_\_\_\_

Clube \_\_\_\_\_ Modalidade \_\_\_\_\_

Divisão \_\_\_\_\_ Posição / Posto específico \_\_\_\_\_

Escalão competitivo \_\_\_\_ Nº de anos de prática em competições oficiais \_\_\_\_

Nº médio de horas de treino por semana \_\_\_\_\_

Nº médio de jogos/competições nacionais por ano \_\_\_\_\_

Nº médio de jogo/competições internacionais por ano \_\_\_\_\_

Principais títulos e classificações obtidas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Nome completo \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_ / \_\_\_\_ e-mail (se disponível) \_\_\_\_\_



## | Aspetos Introdutórios |

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

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

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

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

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

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

Tempo de **duração** da entrevista \_\_\_\_ (Início \_\_\_\_h \_\_\_\_min. / Final \_\_\_\_h \_\_\_\_min.)

### **| Motivos e Objetivos na Prática Desportiva |**

- 1) Porque escolheu praticar esta modalidade?
- 2) Atualmente, porque continua a fazer este desporto?
- 3) Quais são os seus objetivos ou metas pessoais para a sua carreira enquanto atleta?
- 4) Para si, o que significa ter sucesso enquanto atleta?
- 5) Qual o seu “sonho”, no futuro, enquanto atleta?

### **| Avaliação de Lesões Anteriores e Atuais |**

- 1) Quantas lesões teve na sua carreira desportiva? Quantas delas foram graves? Especifique cada uma delas.
- 2) Nessas lesões, como avalia o seu processo de recuperação?
- 3) Qual foi a sua lesão mais recente? Quando ocorreu?
- 4) Qual a gravidade da lesão? Qual o tempo previsto de recuperação? Qual a data prevista (semana ou mês) para o regresso à competição?
- 5) Qual a implicação da lesão na atividade desportiva (duração da inatividade e impedimento na prática desportiva)?
- 6) A lesão implicou algum tipo de intervenção cirúrgica? Quanto tempo teve de hospitalização? Como lidou com isso?
- 7) A lesão provocou-lhe dor? De que intensidade (baixa, moderada ou elevada)?
- 8) Utilizou alguma estratégia para lidar com a dor que se seguiu ao momento da lesão? Qual/Quais funcionaram melhor ou foram mais eficazes?
- 9) Considera que houve alguém ou alguma coisa que possa ser responsabilizado(a) e/ou culpado(a) pela lesão que sofreu? Porquê?

## **| Estado Psicológico do Atleta Lesionado |**

- 1) Como foi a sua reação à gravidade da lesão? Que tipo de pensamentos e sentimentos sentiu no momento em que contraiu a lesão?
- 2) Que imagens recorda do momento em que teve a lesão e dos momentos que se seguiram? Que memórias tem desse momento?
- 3) E após saber o tipo de lesão que sofreu e a gravidade da mesma, que tipo de pensamentos e sentimentos sentiu nesse momento?
- 4) Estes sentimentos mantiveram-se constantes durante todo o processo ou houve alguma alteração, nomeadamente durante o processo de reabilitação?
- 5) E neste momento como se sente em relação à lesão e ao processo de recuperação? Que tipo de pensamentos e sentimentos tem tido nesta fase da recuperação?
- 6) Descreva o momento/situação mais “stressante” e/ou ameaçador que experienciou neste processo. Foi o pior momento da sua vida ou já teve piores?
- 7) O que fez e/ou pensou para lidar com este momento mais difícil e “stressante”?
- 8) Encontra alguma diferença entre a sua forma de reagir às adversidades da sua vida e a forma como encarou a sua lesão?

## | Apoio Social |

- 1) Durante a recuperação sente-se/sentiu-se apoiado(a)? Por quem? De que forma o(a) apoiava(m)?
- 2) Sente/Sentiu que é/foi prejudicado(a) e/ou perdeu alguém ou alguma coisa com a lesão (quem, o quê, como, porquê e quando)?
- 3) E tem/teve alguns benefícios? Ou seja, desde que se lesionou houve alguma coisa que fez ou que lhe aconteceu que o/a tenha feito sentir-se bem e estar melhor?
- 4) Sentiu que houve algum tipo de apoio que lhe foi recusado? E como lidou com isso?
- 5) Considera que o apoio que teve foi importante para a sua recuperação? Encarou-o da mesma forma durante todo o processo?
- 6) No que respeita à equipa, sentiu-se de alguma forma distanciado(a) do grupo pelo facto de estar lesionado(a)?
- 7) Após a lesão, continuou a assistir aos treinos? E o que sentiu?
- 8) Teve algum tipo de apoio psicológico? Porquê?
- 9) Em algum momento sentiu pressão (autoimposta ou de outros) para regressar rapidamente à competição? Se sim, por parte de quem? Como reagiu a tais pressões (mesmo as autoimpostas)?
- 10) Em algum momento da carreira desportiva evitou falar e “escondeu” lesões à equipa técnica e/ou médica para poder continuar a competir (exemplificar e especificar quando e porquê)?
- 11) E em algum momento da sua carreira desportiva recorreu a substâncias/produtos/suplementos vitamínicos que não os prescritos pela equipa médica? Quando e porquê (avaliar potencial uso de substâncias proibidas na recuperação de lesões)?
- 12) Se não, alguma vez teve vontade de o fazer ou tentou fazê-lo?

### **| Processo De Recuperação |**

- 1) Em relação ao tratamento, quanto tempo durou? Foi mais ou menos do que o previsto? Que razões encontra para esse facto?
- 2) Aderiu totalmente ao plano de tratamento e de recuperação? Porquê?
- 3) Foi-lhe transmitido algum tipo de informação acerca da evolução do tratamento? Por quem? E qual a importância que teve para si?
- 4) Participava nas decisões do seu tratamento? De que modo?
- 5) Ao longo deste processo de recuperação utilizou algum tipo de estratégia psicológica para lidar melhor com as tarefas de reabilitação? Se sim, quais?
- 6) Formulou algum tipo de objetivos específicos para esta fase? Se sim, quais?
- 7) Recorreu a algum tipo de visualização mental / “imaginação” durante o processo de recuperação? Porquê? Como? Quando? Onde?
- 8) Antes de contrair a lesão, já recorria a este tipo de estratégias? Em que consistiam essas estratégias e quando e onde as utilizava?

### | Implicações da Lesão no Futuro do Atleta |

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

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

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

#### **Questão final:**

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