

Agradecimentos

Aos meus pais, por tudo, mas principalmente por aquilo que me ensinaram ao longo dos meus 23 anos, sem vocês não seria a mesma.

Ao meu querido amigo João que nos momentos em que pensei que a conclusão de mais esta etapa não seria possível me apoiou e ajudou como ninguém.

Ao Ricardo, a Ana e ao Ramos que sem qualquer obrigação para isso me apoiaram e tornaram esta caminhada menos penosa.

Aos meus participantes, cuja boa vontade e paciência tornaram este estudo possível.

Às instituições que colaboraram comigo, a minha gratidão por me terem aberto portas quando muitas outras se fecharam.

As minhas amigas pela imensa paciência e compreensão que tiveram para comigo, principalmente nos dias em que não era a pessoa mais afável.

Ao Dr. Nuno Barata pela orientação e paciência ao longo desta jornada.

Abreviaturas

POMS – Perfil de Estados de Humor

EADS – Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress*

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

OMS – Organização Mundial de Saúde

Resumo

Este estudo pretende explorar a existência de maior sintomatologia psicológica presente durante uma lesão e a presença de relações entre as variáveis sexo, idade, tempo de lesão e as variáveis, ansiedade, depressão, *stress* e estados de humor.

Com este intuito foram aplicados: o POMS - *Perfil de estados de humor* (Viana, Almeida & Santos, 2001) e o EADS-21 – Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) numa amostra de 45 indivíduos, 42 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 37 anos.

Os resultados apresentados indicam que contrariamente ao esperado não se encontraram alterações significativas a nível da sintomatologia psicológica durante uma lesão e também não se encontraram relações entre as variáveis em análises e os testes utilizados. Foi apenas possível verificar diferenças entre a idade e o tempo de lesão relativamente aos instrumentos aplicados. Os resultados foram, finalmente, discutidos e enquadrados na teoria subjacente.

Palavras-Chave: atletas, lesão desportiva, sintomatologia psicológica

Abstract

This study aims to explore the existence of higher psychological symptomatology present during an injury and the presence of relationships between gender, age, time since injury and variables, anxiety, depression, stress and mood states.

With this purpose were applied: the POMS - Profile of mood states (Viana, Almeida & Santos, 2001) and the EADS-21 - Scales of Anxiety, Depression and Stress (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) a sample of 45 subjects, 42 males and 3 females, aged 18 to 37 years.

The results presented indicate that contrary to expectations there were no significant changes in the psychological symptomatology during an injury and also not found relationships between variables in analyzes and tests used. It was only possible to see differences between the age and the time of injury for instruments applied. The results were finally discussed and supported in the underlying theory.

Key words: athletes, sports injury, psychological symptomatology

Índice

I. Parte - Enquadramento Teórico	2
1. Lesão Desportiva.....	2
2. Psicologia do Desporto.....	5
3. Recuperação.....	6
4. Personalidade.....	9
5. Fatores Psicológicos da Lesão.....	11
a. Estados de Humor.....	12
b. Ansiedade.....	13
c. Stress.....	15
d. Depressão.....	18
II. Parte – Empírica	21
1. Objetivos.....	22
a. Objetivo Geral.....	22
b. Objetivo Específico.....	22
c. Hipóteses.....	22
2. Método.....	23
a. Amostra.....	23
b. Instrumentos.....	26
c. Procedimentos.....	29
III. Parte – Análise estatística	31
1. Métodos estatísticos.....	32
2. Análise de Resultados.....	33
a. Operacionalização das Variáveis.....	33
i. Perfil de estados de humor.....	33
ii. Escalas de ansiedade, depressão e <i>stress</i>	34
b. Análises correlacionais.....	35
i. Correlações entre escalas do teste EADS e fatores do teste POMS.....	35
ii. Correlações entre os fatores do teste POMS e a variável idade.....	37
iii. Correlações entre os fatores do teste POMS e o tempo de lesão.....	38

iv. Correlações entre as escalas do teste EADS e a idade.....	39
v. Correlações entre as escalas do teste EADS e o tempo de lesão.....	40
c. Análises diferenciais.....	41
i. Análise diferencial entre os fatores do teste POMS e a variável sexo.....	41
ii. Análise diferencial entre os fatores do teste POMS e a variável idade.....	42
iii. Análise diferencial entre os fatores do teste POMS e a variável tempo de lesão.....	43
iv. Análise diferencial entre as escalas do teste EADS e a variável sexo.....	44
v. Análise diferencial entre as escalas do teste EADS e a variável idade.....	45
vi. Análise diferencial entre as escalas do teste EADS e a variável tempo de lesão.....	46
3. Discussão de Resultados.....	47
IV. Conclusão e considerações finais.....	50
1. Conclusão, Limitações e Sugestões.....	50
2. Bibliografia.....	52
3. Anexos.....	56

Índice de Figuras

Figura 1 – A relação mente-corpo: Modelo psicofisiológico de risco.....	11
Figura 2 – Reações progressivas dos atletas com base no nível de gravidade da lesão e na duração da reabilitação.....	15
Figura 3 – Evolução do processo de recuperação.....	16
Figura 4 – Modelo de <i>stress</i> e lesões desportivas.....	25

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização da amostra relativamente ao sexo, idade e tempo de lesão.....	22
Tabela 2 – Caracterização dos subgrupos relativamente ao sexo, idade e tempo de lesão.....	23
Tabela 3 – Operacionalização das variáveis do estudo.....	25
Tabela 4 – Médias dos fatores relativos ao Perfil de estados de humor.....	33
Tabela 5 – Médias das escalas relativas as Escalas de ansiedade, depressão e stress.....	34
Tabela 6 – Correlações entre escalas EADS e fatores T, D, H e F teste POMS..	36
Tabela 7 – Correlações entre escalas EADS e fatores V, C e EDT teste POMS.	36
Tabela 8 – Correlação entre POMS e Idade.....	37
Tabela 9 – Correlação entre POMS e o Tempo de lesão.....	38
Tabela 10 – Correlação entre EADS e Idade.....	39
Tabela 11 – Correlação entre EADS e Tempo de lesão.....	40
Tabela 12 – Diferenças entre POMS e sexo.....	41
Tabela 13 – Diferenças entre POMS e idade.....	42
Tabela 14 – Diferenças entre POMS e tempo de lesão.....	43
Tabela 15 – Diferenças entre EADS e sexo.....	44

Tabela 16 – Diferenças entre EADS e sexo.....45

Tabela 17 – Diferenças entre EADS e tempo de lesão.....46

Índice de anexos

Anexo 1 – Declaração de Consentimento Informado

Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico

Anexo 3 - EADS-21

Anexo 4 - POMS