

# Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales

Pedro L. Almeida<sup>\*,\*\*</sup>, Rui Luciano<sup>\*</sup>, João Lameiras<sup>\*,\*\*</sup> y José M. Buceta<sup>\*\*\*</sup>

*PERCEIVED BENEFITS OF SPORTS INJURIES: A QUALITATIVE STUDY IN PROFESSIONAL AND SEMI-PROFESSIONAL FOOTBALLERS*

KEY WORDS: Perceived benefits, Injury, Football, Qualitative study.

ABSTRACT: The aim of the study was to identify and analyze the perceived benefits associated with sports injury in 16 professional and semi-professional players who were injured during sports practice. For data collection semi-structured interviews were conducted, content analyses being performed through the *QSR Nvivo* 2.0 software. 31 participants reported perceived benefits throughout the injury process, with social support and sports education referrals. The findings point to the importance of including positive aspects for a clearer and more complete understanding of the overall impact of sports injuries.

Aunque varios estudios han comprobado los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física regular (Abenza, Olmedilla y Ortega, 2010), y a pesar de se registraren progresos en lo que respecta a lo material deportivo, a la efectividad de las estrategias implementadas por los entrenadores y la preparación específica para cada modalidad, todos los años millones de atletas de todos los niveles competitivos sufren lesiones (Trip, Stanish, Ebel-Lam, Brewer y Birchard, 2011). Del mismo modo, la investigación apunta un creciente número de lesiones entre los futbolistas masculinos profesionales y semiprofesionales, señalado el impacto nefasto de las lesiones en el bienestar físico y psicológico de los atletas (Brewer, 2007; Ivarsson, Johnson y Podlog 2013; Olmedilla, Blas y Laguna, 2011; Petrie, Deiters y Harrison, 2013; Rivas, Romero, Pérez-Llantada, López de la Llave, Portau, Molina, González y García-Mas, 2012).

A pesar de la extensa investigación llevada a cabo en el estudio de la relación entre los factores psicológicos y las lesiones deportivas, se verifica una amplia dispersión con respecto a los datos obtenidos resultado de limitaciones y inconsistencias metodológicas (Díaz, Buceta y Bueno, 2004; Galambos, Terry, Moyle y Locke, 2005). Aunque estudios iniciales han concluido la existencia de una relación directa entre el estrés y las lesiones (e.g. Williams y Andersen, 1998), la investigación reciente ha señalado el hecho de que esta relación es compleja y puede ser afectada por diversas variables (Haghshenas, Marandi, Molavi y Khayyambashi, 2008).

En este sentido, tratando de superar las limitaciones, Olmedilla y García-Mas (2009) han propuesto un Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas. Este nuevo enfoque se

basa en tres ejes fundamentales: a) causal (existencia de variables psicológicas que actúan como antecedentes e causas psicológicas que contribuyen a la prevención de lesiones, y como consecuencias, los efectos psicológicos de la lesión actual o anterior); b) temporal (considera las variables que pueden ser o no de origen psicológica, en el curso del tiempo); y c) conceptual (organiza los conceptos y variables psicológicas relacionadas con la investigación en el estudio de las lesiones deportivas).

De igual modo los autores sugieren que, aunque sea difícil definir claramente la amplitud del impacto personal que supone una lesión deportiva en la vida de un atleta, en algunos casos la lesión se ve como un episodio más en la vida deportiva y, en los casos en que el autoconcepto es definido por su identificación como atleta (Steinfeldt y Steinfeldt, 2012) como una verdadera catástrofe con repercusiones en la salud física, neurológica o psicológica (Trip et al., 2011). A pesar del impacto negativo referido en abundancia en la investigación, la ocurrencia de la lesión también puede representar una oportunidad de crecimiento en otros espectros de la práctica deportiva y, en última instancia, funcionar como una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades que se pueden transferir para el contexto de entrenamiento y competición (Buceta, 1997; Ortín et al., 2010).

A pesar de verificarse una creciente inversión e interés de la Psicología del Deporte en el estudio de las lesiones deportivas y de los factores psicológicos asociados, existe una enorme laguna en la investigación, en particular relativamente a la necesidad de un enfoque positivo a las lesiones deportivas como fenómeno global, una vez que el paradigma clínico es lo predominante en la investigación (Olmedilla y García-Mas, 2009).

Correspondencia: Pedro Lopes de Almeida. Rua Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisboa, Portugal. E-mail: pedro@ispa.pt

\* ISPA. Instituto Universitário. Núcleo de Psicologia do Desporto e da Actividade Física (NPDAF-ISPA-IU). Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde (UIPES-I&D).

\*\* Gabinete de Psicologia. Sport Lisboa e Benfica, Futebol. SAD.

\*\*\* Universidad Nacional de Educación a Distancia.

– Artículo invitado con revisión.

De este modo, para una más profunda y sustentada comprensión de la lesión deportiva parece existir la necesidad de incluir también conceptos positivos, como es el caso de los beneficios percibidos (McMillan y Fisher, 1998; Wadey, Evans, y Mitchell, 2011). De acuerdo con el modelo postulado por Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey (1998), los atletas pueden obtener algo de positivo de las experiencias de adversidad (e.g., cambio positivo en su autoconcepto, resiliencia o autoeficacia), siendo que la percepción de beneficios es influenciada por sus respuestas emocionales y conductuales. En este ámbito, los estudios de Udry, Gould, Bridges y Beck (1997), y de Wadey y colegas (2011) han enfatizado la importancia de los beneficios percibidos asociados a las lesiones deportivas como experiencia global (e.g., cambio de perspectiva, apoyo social, incremento del conocimiento anatómico y de los factores de riesgo e de vulnerabilidad a las lesiones).

Intentando contestar a algunas limitaciones metodológicas señaladas en estudios anteriores y siguiendo las recomendaciones de otros autores (Abenza et al., 2010; Díaz et al., 2004; Olmedilla et al., 2006), este estudio trata de utilizar un muestra homogénea de un solo deporte, de niveles competitivos semejantes, de la misma franja etaria y del mismo sexo. Así, el objetivo principal es identificar retrospectivamente los beneficios percibidos por los atletas relativamente a la experiencia global de la lesión deportiva (antes de la lesión, durante el tiempo de vigencia de la lesión, recuperación y reintegración), relacionando algunas de las más importantes variables personales y deportivas con las lesiones sufridas por futbolistas profesionales y semiprofesionales que ya se habían recuperado de las lesiones y han sido reintegrados con el equipo.

En concreto se propone: a) conocer las características de las lesiones deportivas (historial de lesiones, gravedad, tipo, duración); b) identificar y relacionar los beneficios percibidos asociados a las lesiones deportivas con algunas variables deportivas y personales más relevantes (categoría, edad, fase de la temporada en la que ocurrió la lesión).

## Método

### Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 16 futbolistas masculinos, con una edad media de 26.2 años ( $\pm 3.15$ ). La media de años de práctica de su modalidad deportiva fue de 15.63 años ( $\pm 5.93$ ), siendo formada por futbolistas profesionales ( $n = 8$ ) y semiprofesionales ( $n = 8$ ) que competían en equipos entre la 1ª y la 3ª División Nacional Portuguesa de Fútbol. Todos ellos habían recuperado recientemente de una lesión y ya estaban integrados en el trabajo con el resto del equipo.

### Instrumentos

#### *Cuestionario sobre aspectos deportivos y de lesiones*

Para evaluar las variables en estudio, y de manera similar a lo que se hizo en anteriores investigaciones (Abenza et al., 2010; Olmedilla et al., 2006; Olmedilla et al., 2011), se utilizó un cuestionario de autoinforme dividido en dos partes: la primera tiene como objetivo recopilar datos de las variables personales y deportivas, y una segunda donde se recogen datos relativos a las lesiones deportivas. Específicamente, en cuanto al historial de lesiones, los atletas informaban del número de veces que se

lesionaron, el tipo y el grado de gravedad de cada una de las lesiones en los últimos tres años. Teniendo en cuenta los criterios propuestos por Díaz y sus colegas (2004) las lesiones han sido clasificadas en lesiones musculares, tendinosas, óseas o articulares. El grado de gravedad de las lesiones sufridas por los atletas en los últimos tres años se agruparon un criterio funcional (Díaz et al., 2004; Olmedilla et al., 2006; Olmedilla et al., 2011): lesiones leves (al menos interrumpen un día de entrenamiento y requieren tratamiento), lesiones moderadas (que requieren tratamiento, obligando al deportista a interrumpir durante al menos una semana sus entrenamientos y competiciones), lesiones graves (supone uno o dos meses de baja deportiva, a veces hospitalización, e incluso intervención quirúrgica) y lesiones muy graves (producen una disminución del rendimiento del deportista de manera permanente, necesitando de rehabilitación constante para evitar empeoramiento).

### *Entrevista semiestructurada*

La entrevista semiestructurada buscaba recoger los datos sobre la experiencia subjetiva de los atletas cuando padecieron de lesiones, siendo dividida en 6 áreas: antecedentes de la lesión (describir y explicar los aspectos relacionados con la práctica deportiva); momento de la lesión (describir la forma cómo ha ocurrido la lesión); consecuencias inmediatas (consecuencias, objetivas y subjetivas de la lesión sobre diferentes aspectos del deportista); proceso de rehabilitación (momentos más importantes y los estados emocionales, las expectativas y el apoyo social percibido); regreso a la práctica deportiva (momentos importantes, impacto emocional, expectativas y el apoyo social percibido); beneficios percibidos (aspectos que ha considerado como positivos desde el momento en que se lesionó, hasta volver a la actividad deportiva).

### Procedimiento

Se trata de un estudio de tipo descriptivo, con un diseño transversal. La implementación del estudio ha sido hecha en dos fases distintas. En un primer momento se contactó telefónicamente los directores deportivos de los clubes profesionales, informando sobre los objetivos de la investigación y solicitando su apoyo e autorización para desarrollar la investigación en sus clubes. Posteriormente, y después de su autorización, se contactó telefónicamente el departamento médico de los clubes para, en conjunto, aplicar lo cuestionario. La recogida de datos se llevó a cabo en las instalaciones de cada club, siendo dada una explicación general de los objetivos de la investigación y, después del consentimiento informado, se procedió a la recogida de datos. En un segundo momento se procedió a las entrevistas, con una duración media de 15 minutos, siendo previamente entregada a cada atleta una carta de consentimiento informado para autorizar la grabación de las mismas.

### Análisis de datos

Para el análisis de contenido de las entrevistas fue utilizado el software *QSR Nvivo 2* y, en base en la literatura (Brewer, 2007; Udry y Andersen, 2002; Wadey et al., 2011) las respuestas de los deportivos fueran agrupadas en seis componentes: noción de los límites físicos; entrenamiento mental; educación deportiva; apoyo social; percepción renovada del deporte; e, sin beneficios percibidos.

## Resultados

En la Tabla 1 se muestra el número total de lesiones por gravedad de las lesiones (leve, moderada, grave y muy grave)

contraídas en los últimos tres años, bien como la última sufrida por los atletas.

Gravedad de la lesión	Últimos 3 años		Última lesión	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Leve	1	3.03	0	0
Moderada	20	60.61	7	43.75
Grave	8	24.24	5	31.25
Muy grave	4	12.12	4	25
Total	31	100	16	100

Tabla 1. Historia de lesiones de los atletas.

El presente estudio se centró en la última lesión sufrida por los deportistas y es con base en esta última lesión que se extrae todo el análisis de datos. La siguiente tabla presenta la

distribución de las respuestas de los atletas de acuerdo con los diversos beneficios identificados.

Beneficios Percibidos	Frecuencia
Noción de los límites físicos	3
Entrenamiento mental	4
Educación deportiva	7
Apoyo social	9
Percepción renovada del deporte	6
Sin aspectos percibidos	2
Total	31

Tabla 2. Total de beneficios percibidos referidos por los atletas.

Como indica la Tabla 2, fueron referidos 31 beneficios (en media dos beneficios percibidos por atleta), siendo el apoyo social lo más mencionado. Por ejemplo, un atleta ha referido que "(...) Todo departamento médico y, sin duda, el fisioterapeuta que me acompañaba. (...) Él siempre creyó en mí, a veces más que yo! (...) Mi familia también fue fundamental, conseguí pasar más tiempo con mi hija y mi mujer, que me ayudó a adaptarme a mis limitaciones". El segundo beneficio más referido ha sido la educación deportiva, siendo que un atleta ha reportado lo siguiente: "Aprendí que es mejor para mi condición física, levantarse temprano, limpiar la cabeza, hacer un trabajo de

fortalecimiento antes del entrenamiento, así cuando llegue el momento entrenar estoy más preparado y voy a tener un menor riesgo de lesionarme otra vez".

En cuanto a la gravedad de la lesión, los atletas que sufrieron lesiones moderadas fueron los que refirieron más beneficios percibidos, siendo el apoyo social lo más mencionado, seguido de la educación deportiva. Importa también referir que dos atletas han sido incapaces de percibir beneficios asociados a la lesión. Por ejemplo, un de los deportistas ha expresado: "A nivel deportivo no tuve ningún aspecto positivo, la lesión me obligó a renunciar a la actividad deportiva a nivel competitivo".

Beneficios Percibidos	Gravedad de la lesión				Total
	Leve (n = 0)	Moderada (n = 7)	Grave (n = 5)	Muy grave (n = 4)	
Noción de los límites físicos	0	1	1	1	3
Entrenamiento mental	0	3	1	0	4
Educación deportiva	0	4	1	2	7
Apoyo social	0	5	2	2	9
Percepción renovada del deporte	0	3	1	2	6
Sin beneficios percibidos	0	0	1	1	2
Total	0	16	7	8	31

Tabla 3. Beneficios percibidos en función de la gravedad de la lesión.

A continuación se ha analizado se la duración de la lesión influencia la percepción de beneficios (Tabla 4).

Beneficios Percibidos	Duración de la lesión			Total
	< 1mes (n = 5)	1 mes – 3 meses (n = 4)	> 3 meses (n = 7)	
Noción de los límites físicos	0	1	2	3
Entrenamiento mental	3	1	0	4
Educación deportiva	3	2	2	7
Apoyo social	3	2	4	9
Percepción renovada del deporte	1	2	3	6
Sin beneficios percibidos	0	0	2	2
Total	10	8	13	31

Tabla 4. Distribución de la percepción de beneficios en función de la duración de la lesión

Como muestra la tabla anterior, los atletas con lesiones más duraderas han percibido más beneficios siendo los más mencionados el apoyo social y la percepción renovada del deporte. Respecto de este último factor un atleta ha reportado: “El tiempo que pasamos lesionados nos da otro sabor, nos hace pensar de otra forma esos momentos en los que estamos bien y

podemos disfrutar de ellos de otra manera. A veces nos quejamos de la barriga llena y estos momentos nos hacen ver las cosas de manera diferente y disfrutar mejor de cada momento”.

Más allá de la duración de la lesión, hemos tratado de analizar la percepción de beneficios en función del tipo de lesión sufrida (Tabla 5).

Beneficios Percibidos	Tipo de lesión				Total
	Ósea (n = 3)	Articular (n = 3)	Tendinosa (n = 5)	Muscular (n = 5)	
Noción de los límites físicos	1	1	0	1	3
Entrenamiento mental	0	1	2	1	4
Educación deportiva	1	2	0	4	7
Apoyo social	2	1	4	2	9
Percepción renovada del deporte	1	1	2	2	6
Sin beneficios percibidos	0	0	0	2	2
Total	5	6	8	12	31

Tabla 5. Relación entre beneficios percibidos y tipo de lesión.

Siendo las lesiones de tipo muscular y tendinosa las más frecuentes entre los participantes (31.25%), los atletas con lesiones óseas fueron los que reportaron menos beneficios percibidos, siendo que lo más referido fue una vez más el apoyo social. Todavía, en el caso de lesión muscular, la ausencia de beneficios percibidos ha sido referida dos veces.

Después de analizados los beneficios referentes a lo tipo de las lesiones, se analizaron los factores externos que pueden influir en la percepción de los beneficios. En la siguiente tabla se presentan los resultados en función de la categoría competitiva y de la fase de la temporada en la que ocurrieron las lesiones.

Beneficios Percibidos	Nivel competitivo			Fase de la temporada			
	Semiprofesional	Profesional)	Total	Pretemporada	Mitad	Final	Total
	(n=8)	(n=8)		(n=3)	(n=7)	(n=6)	
Noción de los límites físicos	1	2	3	0	1	2	3
Entrenamiento mental	2	2	4	2	3	0	4
Educación deportiva	3	4	7	0	2	4	7
Apoyo social	2	7	9	2	5	2	9
Percepción renovada del deporte	0	6	6	1	3	2	6
Sin beneficios percibidos	2	0	2	0	1	1	2
Total	10	21	31	5	15	11	31

Tabla 6. Distribución de la percepción de beneficios en función del nivel competitivo y de la fase de la temporada.

Como se puede observar en la Tabla 6, los atletas profesionales son los que identifican más beneficios percibidos, siendo el apoyo social lo más mencionado. La educación deportiva ha sido el beneficio positivo más mencionado por los deportistas semiprofesionales, que enfatizan también la importancia del entrenamiento mental, siendo que uno de los atletas ha referido lo siguiente: "Saber que he ganado [a la lesión] es una etapa muy importante de mi vida, porque hay compañeros que se afectaron mucho y nunca lograron volver a jugar. Eso me dio la fuerza para luchar y vencer. Me he quedado muy fuerte psicológicamente porque quería superar la lesión y no abandonar como algunos colegas".

En lo que respecta a la fase de la temporada, fue en el medio de la temporada que los deportistas han percibido más beneficios

asociados a la lesión, siendo de destacar el apoyo social. En particular en las lesiones que ocurren en el final de la temporada, el beneficio percibido más mencionado fue la educación deportiva, siendo que un participante ha comentado lo siguiente: "Sin duda de que en lo que respecta a las lesiones deportivas no hay mejor remedio que la prevención y es incuestionable que después de tu regreso te convertes en mucho más responsable en lo que se refiere a la prevención (estiramientos, fortalecimiento muscular, nutrición, etc.)".

Por último, hemos tratado de examinar si la edad podría influir en la percepción de los beneficios asociados a la lesión (Tabla 7).

Beneficios Percibidos	< Mediana	> Mediana	Total
Noción de los límites físicos	1	2	3
Entrenamiento mental	0	4	4
Educación deportiva	3	4	7
Apoyo social	4	5	9
Percepción renovada del deporte	2	4	6
Sin beneficios percibidos	2	0	2
Total	12	19	31

Tabla 7. Beneficios percibidos en función de la edad de los atletas

Los resultados indican que son los atletas con más de 25 años que identifican más beneficios percibidos, siendo que el apoyo social fue lo más referido. Adicionalmente, indican también la noción de los límites físicos como beneficio percibido, siendo que

uno de los deportistas ha expresado que: "El hecho de te lesionares te da un mejor conocimiento sobre el funcionamiento de tu cuerpo, cosas que até podrías desconocer".

## Discusión

El objetivo principal de éste estudio fue identificar los beneficios percibidos por futbolistas profesionales y semiprofesionales relativamente a la lesión deportiva como experiencia global, relacionando algunas de las más importantes variables personales y deportivas con las lesiones sufridas.

En lo presente estudio el apoyo social se destacó claramente como el beneficio percibido referido con mayor frecuencia, seguido de la educación deportiva. Estos resultados están en línea con los obtenidos en la investigación, que ha considerado por unanimidad el apoyo social como lo recurso de afrontamiento más eficaz, actuando como moderador en los procesos de estrés, siendo que los deportistas que perciben mayores niveles de apoyo social son en general física y psicológicamente más sanos y experimentan menos lesiones y menos tiempo de inactividad resultado de estas lesiones (Olmedilla et al, 2006; Petrie et al, 2013.).

En cuanto a la gravedad y a lo tipo de lesión, los atletas que sufrieron lesiones moderadas y de tipo muscular fueron los que refirieron más beneficios percibidos, siendo el apoyo social lo más referenciado junto con la educación deportiva. O'Connor, Heil, Harmer, y Zimmerman (2005) enfatizan la importancia de la educación deportiva para que los atletas puedan comprender el proceso de lesión y de rehabilitación, particularmente con respecto a lo que pueden esperar durante la rehabilitación, aumentando los niveles de adherencia al tratamiento y la percepción de control.

En lo que respecta a la duración, los atletas con lesiones más duraderas han percibido más beneficios siendo los más mencionados el apoyo social y la percepción renovada del deporte. En este sentido es posible que, con la interrupción por lesión los atletas aprendan a valorar más la actividad física que practican, aclarando el verdadero significado del deporte y aumentando la motivación para el regreso (Udry et al., 1997).

El estudio se alargó al estatuto competitivo de los atletas, siendo que los resultados muestran una clara diferencia en la identificación de beneficios percibidos, con los atletas profesionales a refirieron más del doble en comparación con los atletas semiprofesionales.

Ortín et al. (2010) enfatizan la importancia que la lesión tiene para los deportistas profesionales y semiprofesionales. Se por un lado es evidente que la forma como experimentan el deporte es diferente, el hecho de indicaren diferentes beneficios es también un aspecto que distingue a estos dos grupos de atletas. Aunque el apoyo social sea referido en ambos los grupos, resulta ser un factor de gran importancia para los atletas profesionales, una vez que el retorno a la competición va aumentar los niveles de autoestima, motivación y confianza, pudiendo este ser potenciado través del apoyo de personas de referencia los atletas (Yang, Peek-Asa, Lowe, Heiden y Foster, 2010).

Los atletas semiprofesionales también mencionaron la importancia del entrenamiento mental, que de hecho es de veras importante una vez que, cuando los atletas utilizan el entrenamiento mental durante el período de rehabilitación, su recuperación física es facilitada y la fragilidad psicológica minimizada, preparando los deportistas para un regreso completo y saludable a la competición. Del mismo modo, y tal como refieren Olmedilla et al. (2006), la adquisición o manejo de los recursos psicológicos ajustados a las exigencias deportivas, reduce la prevalencia y la susceptibilidad a las lesiones.

En lo que concierne al análisis de la edad, se ha verificado que los atletas de mayor edad y, por lo tanto con más experiencia, destacan más beneficios percibidos en comparación con los atletas más jóvenes. Como tal, es expectable que los atletas más experimentados hayan acumulado otras lesiones y diversos procesos de rehabilitación, evaluando la situación de forma menos amenazante, poseyendo una mejor conocimiento de su cuerpo (indican también la noción de los límites físicos como beneficio percibido), movilizándolo su energía mental para el proceso de recuperación a través, por ejemplo, del establecimiento de metas específicas de recuperación.

Los atletas más jóvenes refieren más a menudo la importancia del apoyo social y de la educación deportiva. Así, los resultados indican que, además de la necesidad de promover y fortalecer las fuentes de apoyo social, es también esencial desarrollar programas de preparación y prevención, con un marcado carácter educativo y formativo (Samulski y Azevedo, 2002). Del mismo modo Ghaye y Ghaye (1998, en Wadey et al., 2011) enfatizan la importancia de la práctica reflexiva a través del aprendizaje por experiencia, sugiriendo su potencial para aumentar el autoconocimiento de los atletas y, consecuentemente poner en práctica cambios a nivel cognitivo, afectivos y conductuales. Sin embargo, dos de los 16 atletas entrevistados han sido incapaces de identificar cualquier beneficio asociado a la lesión.

Por último, fueron analizados los beneficios percibidos en función de la fase de la temporada en la ha ocurrido la lesión. Según Tracey (2003), los deportistas dan más importancia, es decir, son más afectados psicológicamente por lo momento de la ocurrencia de la lesión do que por su tipo. Esto se debe principalmente al temor a la pérdida del estatus dentro del equipo y al alejamiento de los compañeros/entrenadores (Petitpas y Brewer, 2004). Parece claro que los beneficios percibidos asociados con el regreso a la competición están intrínsecamente ligados a la capacidad de los atletas perspectivaren las situaciones y la realidad en que se encuentran, afrontando la adversidad y desarrollando su resiliencia.

Tal como refieren Wadey et al. (2011), aunque esta línea de investigación se encuentre todavía en una fase muy temprana de desarrollo, los resultados obtenidos en este estudio apuntan a la importancia de la movilización del apoyo social, de la práctica reflexiva con el fin de reinterpretar la situación y aclarar el valor esencial del deporte, bien como del entrenamiento mental para el desarrollo de habilidades psicológicas que visan facilitar la recuperación psicológica y minimizar el impacto emocional negativo que causa la lesión. Sin embargo, el hecho de que algunos jugadores no han sido capaces de identificar algún beneficio después de sufrieren la lesión, indica que existen varias cuestiones por aclarar en cuanto a los factores que inciden en este fenómeno.

Otro aspecto importante se refiere a la práctica aplicada en la intervención con los atletas lesionados. Como afirman Wadey et al. (2011, p.155) “la implicación de la integración de conceptos positivos como los beneficios percibidos es que promulga el papel que los psicólogos pueden tener no sólo en la reparación/prevención de las consecuencias negativas de la lesión, sino también en términos de ayudar a los deportistas lesionados a crecer y desarrollarse a través de sus experiencias”.

Una limitación de este estudio se relaciona con el hecho de no se haber considerado las opiniones de atletas femeninas, bien como de atletas juveniles, ya que la muestra se compone de atletas profesionales y semiprofesionales, siendo que estos niveles de

exigencia y de competitividad pueden haber condicionado los resultados. Además de tener en cuenta otras categorías y modalidades, la investigación futura debería considerar la perspectiva de atletas que han sufrido lesiones que les han obligado a abandonar el deporte, con el objetivo de comprender si estos identifican algún beneficio asociado a la lesión.

Además, sería pertinente relacionar la percepción de beneficios con el perfil psicológico de los deportistas y con las variables psicológicas más relevantes para el rendimiento deportivo (e.g., autoconfianza, ansiedad, concentración e influencia de la evaluación del rendimiento).

#### *BENEFICIOS PERCIBIDOS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS: ESTUDIO CUALITATIVO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y SEMIPROFESIONALES*

**PALABRAS CLAVE:** Beneficios percibidos, Lesión, Fútbol, Estudio cualitativo.

**RESUMEN:** El objetivo del estudio fue identificar y analizar los beneficios percibidos asociados a la lesión deportiva, en 16 futbolistas profesionales y semiprofesionales que se habían lesionado durante su práctica deportiva. Para la recogida de datos se realizaron entrevistas semiestructuradas, siendo el análisis de contenido efectuado través del software *QSR Nvivo 2.0*. Los participantes reportaron 31 beneficios percibidos en todo su proceso de lesión, siendo el apoyo social y la educación deportiva los más referidos. Las conclusiones apuntan para la importancia de incluir aspectos positivos para una comprensión más clara y completa del impacto global de las lesiones deportivas.

#### *BENEFÍCIOS PERCIBIDOS DAS LESÕES DESPORTIVAS: ESTUDO QUALITATIVO EM FUTEBOLISTAS PROFISSIONAIS E SEMI-PROFISSIONAIS*

**PALAVRAS-CHAVE:** Benefícios percebidos, Lesão, Futebol, Estudo qualitativo.

**RESUMO:** O objetivo do estudo foi identificar e analisar os benefícios percebidos associados à lesão desportiva em 16 jogadores profissionais e semi-profissionais que se lesionaram durante a prática desportiva. Para a recolha de dados foram realizadas entrevistas semi-estruturadas, sendo a análise de conteúdo efectuada através do software *QSR Nvivo 2.0*. Os participantes reportaram 31 benefícios percebidos durante todo o processo de lesão, sendo o suporte social e a educação desportiva os mais referidos. As conclusões apontam para a importância de incluir aspectos positivos para uma compreensão mais clara e mais completa do impacto global das lesões desportivas.

## Referencias

- Abenza, L., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265-277.
- Andersen, M. B. y Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Brewer, B. W. (2007). Psychology of sport injury rehabilitation. En G. Tenenbaum, R. C. Eklund, G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology (3rd Ed.)* (pp. 404-424). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Buceta, J. M. (1997). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson.
- Diaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 7-24.
- Fontes de Gracia, S., García, C., Garriga, A., Pérez-Llantada, M. y Sarriá, E. (2001). *Diseños de investigación en psicología*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Galambos, S. A., Terry, P. C., Moyle, G. M. y Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 351-354.
- Haghshenas R., Marandi, S. M., Molav, H. y Khayyambashi, K. (2008). Predicting injuries of athletes by considering psychological factors. *World Journal of Sport Sciences*, 1(1), 38-41.
- Häggglund, M., Waldéen, M., Bahr, R. y Ekstrand, J. (2005). Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 340-346.
- Ivarsson, A., Johnson, U. y Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22, 19-26.
- Olmedilla, A. y Garcia-Mas, A. (2009). El modelo global de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica*, 6(2), 77-91.
- Olmedilla, A., Montalvo, C. y Sanchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37 -52.
- Olmedilla, A., Blas, A. y Laguna, M. (2011). Variables personales y deportivas y lesiones en jugadores de balonmano: un análisis descriptivo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 27-38.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. y Olmedilla, A. (2010). Influence of psychological factors on sports injuries. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.
- O'Connor, E., Heil, J., Harmer, P. y Zimmerman, I. (2005). Psychological Problems of Athletes: Injury. En J. Taylor y G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp. 187-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Palmi, J. (2001). Visión psicosocial en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 69-79.
- Petitpas, A. y Brewer, B. W. (2004). Injury in sport. En C.D. Spielberg (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology*, (pp. 293-197). USA: Elsevier Academic Press.

- Petrie, T. A., Deiters, J. y Harmison, R. J. (2013). Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life Stress-Injury Relationship in Collegiate Football Players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1-15.
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J. y Garcia-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Samulski, D. y Azevedo, D. C. (2002). Psicología aplicada às lesões desportivas. En D. Samulski (Ed), *Psicologia do esporte* (pp. 277-299). Tamboré: Manole.
- Steinfeldt, M. y Steinfeldt, J. A. (2012). Athletic identity and conformity to masculine norms among college football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 115-128.
- Tracey, J. (2003). The emotional response to the injury and rehabilitation process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279-293.
- Trip, D. A., Stanish, W., Ebel-Lam, A., Brewer, B. W. y Birchard, J. (2011). Fear of Reinjury, Negative Affect, and Catastrophizing Predicting Return to Sport in Recreational Athletes With Anterior Cruciate Ligament Injuries at 1 Year Postsurgery. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(Supl.), 38-48.
- Udry, E. y Andersen, M.B. (2002): Athletic injury and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, (pp. 529-553). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D. y Beck, L. (1997). Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 229-248.
- Wadey, R., Evans, L., Evans, K. y Mitchell, I. (2011). Perceived benefits following sport injury: A qualitative examination of their antecedents and underlying mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 142-158.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5<sup>th</sup> Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. y Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.
- Williams, J. M. y Andersen, M. B. (1998). Psychological Antecedents of Sport Injury: Review and Critique of the Stress and Injury Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.