

Nome: Victor A. Henriques

DATA: 29/09/19



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
FACULDADE DE MEDICINA  
Departamento de Fisioterapia



## ÍNDICE DE RETORNO AO ESPORTE APÓS LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (ACL-RSI Brazil)

**Instruções:** Responda as questões abaixo de acordo com o nível de atividade e esporte que você praticava antes da sua lesão. Responda a cada pergunta marcando um X no número entre os dois extremos que melhor descreve sua situação atual.

38

1. Você está confiante que seu desempenho esportivo está no mesmo nível antes da lesão?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

2. Você acha que terá a mesma lesão no joelho ao praticar seu esporte?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

3. Você se sente apreensivo ao praticar seu esporte?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

4. Você está confiante que não sentirá instabilidade (falseio) no seu joelho ao praticar seu esporte?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

5. Você está confiante que pode praticar seu esporte sem qualquer preocupação com o joelho?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

6. Você se sente frustrado em ter que se preocupar com seu joelho durante sua prática esportiva?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------



7. Você sente medo de lesionar novamente seu joelho durante a prática esportiva?

0

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

4 8. Você está confiante que seu joelho pode se manter estável com o peso do seu corpo sobre ele?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

9. Você tem medo de acidentalmente lesionar seu joelho durante prática esportiva?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

10. Você evitou praticar sua atividade esportiva por medo de passar mais uma vez por cirurgia ou reabilitação?

10

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

4 11. Você está confiante sobre sua capacidade de realizar bem sua prática esportiva?

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------

3 12. Você se sente tranquilo (relaxado) para praticar sua modalidade esportiva?

38

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------