

Anexos



## Declaração de Consentimento Informado

Designação do Estudo: *A Influência da Reeducação Postural Global na Flexibilidade em Nadadores Federados do Escalão Infantil*

Este estudo basear-se-á na recolha de dados através de um questionário e uma avaliação física individual a cada nadador com o objetivo de avaliar a flexibilidade e a composição corporal. Após a análise dos dados recolhidos aplicaremos um programa de alongamentos que visa manter/aumentar os níveis de flexibilidade e terminaremos com uma reavaliação. Os resultados dos dados recolhidos serão confidenciais.

Eu \_\_\_\_\_(nome completo) compreendi a explicação que me for fornecida acerca da investigação que a aluna Diana Almeida nº 21781 a frequentar o 4º ano de licenciatura em Fisioterapia, na Universidade Fernando Pessoa, tenciona realizar.

Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas que julguei necessárias e foi-me informado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a participação.

Por isso, respeitando as recomendações da Declaração de Helsínquia, autorizo que sejam aplicados os procedimentos experimentais ao nadador \_\_\_\_\_(nome completo) do Clube Fluvial Vilacondense pelo qual eu me responsabilizo.

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Encarregado)



## **Declaração de Consentimento Informado**

Designação do Estudo: *A Influência da Reeducação Postural Global na Flexibilidade em Nadadores Federados do Escalão Infantil*

Este estudo basear-se-á na recolha de dados através de um questionário e uma avaliação física individual a cada nadador com o objetivo de avaliar a flexibilidade e a composição corporal. Após a análise dos dados recolhidos aplicaremos um programa de alongamentos que visa manter/aumentar os níveis de flexibilidade e terminaremos com uma reavaliação. Os resultados dos dados recolhidos serão confidenciais.

Eu \_\_\_\_\_ (nome completo) compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que a aluna Diana Almeida nº 21781 a frequentar o 4º ano de licenciatura em Fisioterapia, na Universidade Fernando Pessoa, tenciona realizar.

Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas que julguei necessárias e foi-me informado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a participação dos meus atletas no estudo.

Por isso, respeitando as recomendações da Declaração de Helsínquia, autorizo que sejam aplicados os procedimentos experimentais aos nadadores do Clube Fluvial Vilacondense pelo qual eu me responsabilizo.

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do Responsável do Clube)

## Anexo 3



Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade Ciências da Saúde  
4º ano de Licenciatura em Fisioterapia  
Projecto e Estágio Profissionalizante II

### Entrevista

#### **A) Dados pessoais do nadador**

1. Género: Feminino ( ) Masculino ( )
2. Nome (completo): \_\_\_\_\_
3. Idade: \_\_\_\_ anos
4. Idade de início de prática desportiva: \_\_\_\_ anos
5. Nº de anos de prática como nadador federado: \_\_\_\_ anos
6. Pratica outra atividade desportiva: Não ( ) Sim ( ) Se sim, qual? \_\_\_\_\_

#### **B) Dados desportivos do nadador**

7. Nível competitivo: Regional ( ) Nacional ( ) Internacional ( )
8. Em que escalão te encontras atualmente: Cadetes ( ) Infantis ( ) Juvenis ( ) Juniores ( ) Seniores ( )
9. Especialidade de nado: Mariposa ( ) Costas ( ) Bruços ( ) Crol ( ) Não tem ( )

**Se não ocorreu nenhuma lesão no último ano o seu questionário termina aqui.**

Obrigada!

(Responda às questões seguintes referentes à época em que ocorreu a lesão – considerando apenas o último ano)

### **Lesão 1**

#### **C) Dados sobre o treino**

10. Nº de treinos semanais: \_\_\_\_\_
11. Tempo por sessão de treino: <1h( ) 1-2h( ) 2-3h( ) 3-4h( ) >4h( )
12. Realizava trabalho de flexibilidade antes do treino: Sempre ( ) As vezes( ) Nunca( )
13. Realizava alongamentos depois do treino: Sempre ( ) As vezes( ) Nunca( )
14. Realizava trabalho de força: Sempre ( ) As vezes( ) Nunca( ) Se sim quais os membros trabalhava com mais frequência \_\_\_\_\_
15. Qual a duração média do treino fora de água por sessão: 0-15min ( ) 15-30min( ) 30-60min( ) +60min( ) Não realizo( )
16. Qual a duração média do treino dentro de água por sessão: 0-30min ( ) 30-60min( ) 60-90min( ) + 90min( ) Não realizo( )

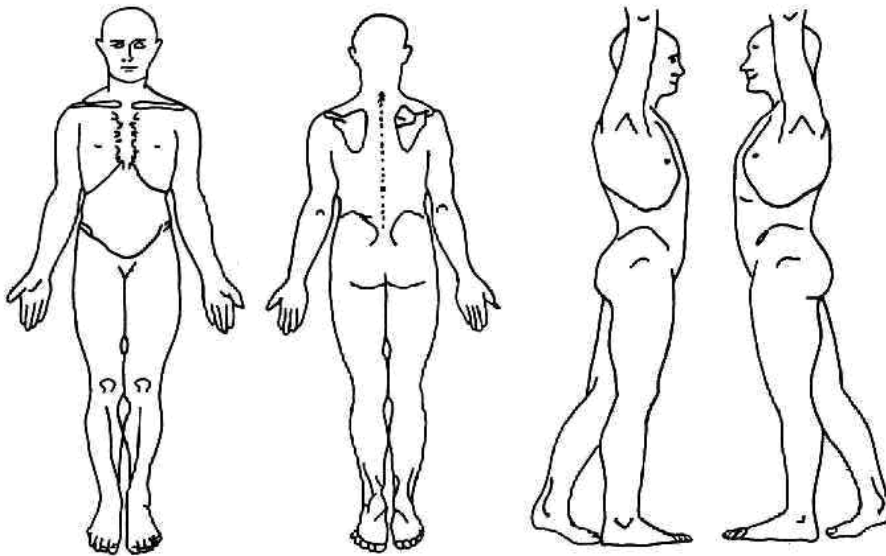
#### **D) Informação sobre as lesões**

17. Responda as questões seguintes relativas a lesão que contraiu:
- 17.1. Qual a estrutura corporal afetada: Ombro ( ) Coluna( ) Joelho( ) Pé ( ) Outra( ) \_\_\_\_\_
- 17.2. Qual a estrutura anatómica afetada: Osso ( ) Tendão ( ) Músculo ( ) Outra( ) \_\_\_\_\_
- 17.3. Qual a designação da lesão que contraiu: \_\_\_\_\_
- 17.4. A lesão foi considerada: Aguda ( ) Crónica( )
- 17.5. Se respondeu aguda em que situação ocorreu a lesão: Treino ( ) Competição ( ) Outra atividade ( ) \_\_\_\_\_
- 17.6. Em que altura da época desportiva surgiu lesão? Início da época desportiva ( ) Período pré competitivo ( ) Período competitivo ( ) Período transição ( ) Final da época desportiva ( ) Férias ( )
- 17.7. Após o surgimento da lesão realizou: Treino sem limitações ( ) Treino condicionado ( ) Paragem completa ( )

17.8. Se teve a necessidade de parar ou diminuir a atividade de treino indique durante quanto tempo: < de 2 dias( ) até 1semana( ) até 1mês( ) >1 mês( )

17.9. Indique os sintomas da lesão: Dor permanente e incapacitante ( ) Dor permanente e não incapacitante( ) Dor durante a atividade desportiva( ) Dor após a atividade desportiva ( ) Dor localizada( ) Dor que irradia ( )

17.10. Indique no desenho o local da dor



17.11. Procurou aconselhamento/accompanhamento médico: Sim ( ) Não( )

17.12. Procurou aconselhamento /acompanhamento fisioterapêutico: Sim ( ) Não( )

17.13. Recuperou totalmente da lesão: Sim ( ) Não( ) Ainda em recuperação( )

17.14. A lesão ainda lhe condiciona a atividade desportiva: Sim ( ) Não( )

17.15. Atualmente os sintomas da lesão ainda persistem: Sim ( ) Não( )

17.16. Que idade tinha quando lhe foi diagnosticada a lesão:\_\_\_\_\_ anos

17.17. Em que escalão se encontrava no momento da lesão: Cadetes ( ) Infantis( )

## Anexo 4



Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade Ciências da Saúde  
4º ano de Licenciatura em Fisioterapia  
Projecto e Estágio Profissionalizante II

### Questionário

O presente questionário é um instrumento de pesquisa que visa a recolha de informações para a elaboração de um estudo sobre *A Influência da Reeducação Postural Global na Flexibilidade em Nadadores Federados do Escalão Infantil*. Venho por este meio solicitar e, desde já, agradecer a sua colaboração, através do preenchimento do mesmo, apelando à seriedade das respostas dadas, sendo estas, totalmente confidenciais e sendo garantido total anonimato.

Nº de treinos semanais: \_\_\_\_\_

1. Tempo por sessão de treino: <1h ( ) 1-2h ( ) 2-3h ( ) 3-4h ( ) >4h ( )
2. Realiza trabalho de flexibilidade antes do treino: Sempre ( ) As vezes ( ) Nunca ( )
3. Realiza alongamentos depois do treino: Sempre ( ) As vezes ( ) Nunca ( )
4. Realiza trabalho de força: Sempre ( ) As vezes ( ) Nunca ( ) Se sim quais os membros trabalhava com mais frequência \_\_\_\_\_
5. Qual a duração média do treino fora de água por sessão: 0-15min ( ) 15-30min ( ) 30-60min ( ) +60min ( ) Não realizo ( )
6. Qual a duração média do treino dentro de água por sessão: 0-30min ( ) 30-60min ( ) 60-90min ( ) + 90min ( ) Não realizo ( )

Obrigada pela sua colaboração!

## Anexo 5

O flexiteste trata-se de um método de avaliação adimensional de flexibilidade.

O teste é efetuado sem aquecimento prévio e baseia-se em vinte movimentos executados de forma passiva, pelo avaliador, no hemicorpo direito do avaliado contemplando o membro superior, inferior e tronco.

Os movimentos passivos devem ser realizados até ao máximo de amplitude de movimento disponível do indivíduo, ou seja, até ao aparecimento de sintomatologia álgica ou grande restrição mecânica.

Seguidamente cada movimento é quantificado, individualmente, de 0 a 4 consoante a amplitude atingida. Só podem ser atribuídos números inteiros, de modo que as amplitudes de movimentos intermédias entre duas classificações são sempre consideradas pelo valor inferior.

Finalizando o teste realiza-se um somatório dos movimentos e obtém-se uma pontuação de cada avaliado (flexíndice) podendo variar entre 0 e 80, sendo classificando da seguinte forma:  $\leq 20$  - Deficiente; 21 a 30 - Fraca; 31 a 40 - Média (-); 41-50 - Média (+); 51-60- Bom;> 60 – Excelente (Araújo, 2002).

Nome:

Data Avaliação:

**FLEXITESTE**

	1	2	3	4	Nível
Extensão + Abdução Posterior do Ombro					
Adução Posterior do Ombro					
Extensão do Ombro					
Rotação Externa do Ombro					
Rotação Interna do Ombro					
Flexão do Cotovelo					
Hiperextensão do Cotovelo					
Extensão do Punho					
Flexão do Punho					
Flexão do Tronco					
Hiperextensão do Tronco					
Flexão Lateral do Tronco					
Flexão da Coxa					
Extensão da Coxa					
Adução da Coxa					
Abdução da Coxa					
Flexão do Joelho					
Hiperextensão do Joelho					
Flexão Dorsal					
Flexão Plantar					

Total :

Classificação de Flexibilidade:

## Anexo 6

O teste da extensão do tronco visa quantificar a flexibilidade da cadeia anterior.

O avaliado encontra-se em decúbito ventral, no colchão, com os braços ao longo do corpo e deve elevar ao máximo o tronco do solo, de forma lenta e controlada, evitando a extensão da cervical e a elevação dos pés.

A posição deve ser mantida o tempo suficiente para a medição da distância compreendida entre o queixo do executante e o solo, recorrendo a fita métrica, não permitindo movimentos com balanço ou balísticos.

Foram executadas duas tentativas, tendo sido registada a melhor alcançada (Silva, Santos e Oliveira, 2006).

## Anexo 7

O teste 3º dedo-solo baseia-se numa flexão anterior do tronco, realizada de forma ativa, partindo da posição ortostática e visando alcançar o solo.

É transmitido ao avaliado para manter os braços e pescoço relaxados, não sendo permitida a flexão dos joelhos.

A posição deve ser mantida o tempo suficiente para a medição da distância compreendida entre o 3º dedo da mão direita do executante e o solo, recorrendo a fita métrica, não permitindo movimentos com balanço ou balísticos.

Tendo em conta que alguns avaliados conseguiam apoiar totalmente as mãos no solo, recorreu-se a um banco de madeira onde o individuo subia e realizava o mesmo procedimento.

Neste caso, a medição era efectuada desde o nível de apoio dos pés (banco de madeira) e a ponta do 3º dedo da mão direita, sendo registado uma contagem negativa com auxílio da fita métrica (Cabral et al., 2007).

## Anamnese

<b>Avaliado</b>	<b>Avaliação</b>
Nome:	Protocolo: Anamnese
Idade:      Sexo:	

<b>Qual sua meta com a prática da atividade física?</b>	
<b>Pratica ou já praticou alguma atividade Física?</b>	
<b>Atividade:</b>	<b>Frequência Semanal:</b>
<b>Tem ou teve o hábito de fumar?</b>	
<b>Tempo:</b>	<b>Cigarros por dia:</b>
<b>Possui possíveis restrições à atividade física?</b>	
<b>Utiliza algum medicamento atualmente?</b>	
<b>Sente dores no corpo?</b>	
<b>Sofreu algum acidente osteo-muscular recentemente?</b>	
<b>Está em dieta para ganhar ou perder peso?</b>	
<b>Possui algum tipo de alergia?</b>	
<b>Observações</b>	

## Relações de Apoio

Avaliado	Avaliação
Nome:	Protocolo: Relações de Apoio
Idade:	
Sexo:	

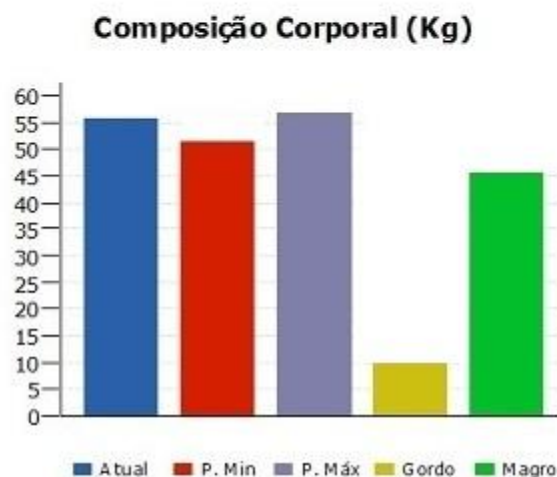
Índice de Massa Corporal (IMC)	
M. Corporal:	kg
Estatura:	cm
Resultado:	Kg/m <sup>2</sup>
Classificação:	

Relação Cintura x Quadril	
Circunferência da Cintura:	cm
Circunferência do Quadril:	cm
Relação Cintura x Quadril:	
Classificação:	

# Composição Corporal

<b>Avaliado</b>	<b>Avaliação</b>
Nome:	Protocolo: Deurenberg 4 Dobras
Idade:      Sexo:	

<b>Resultados</b>	
Gordura Atual:	%
Ideal Mínimo:	%
Ideal Máximo:	%
Peso Atual:	kg
Ideal Mínimo:	kg
Ideal Máximo:	kg
Peso Gordo:	kg
Peso Magro:	kg
Resultado:	



<b>Biometria</b>	
Massa Corporal:	kg
Estatura:	cm
<b>Dobras Cutâneas</b>	
Bicipital:	mm
Tricipital:	mm
Peitoral:	mm
Subescapular:	mm
Axilar-Média:	mm
Suprailíaca:	mm
Abdominal:	mm
Coxa:	mm
Panturrilha:	mm

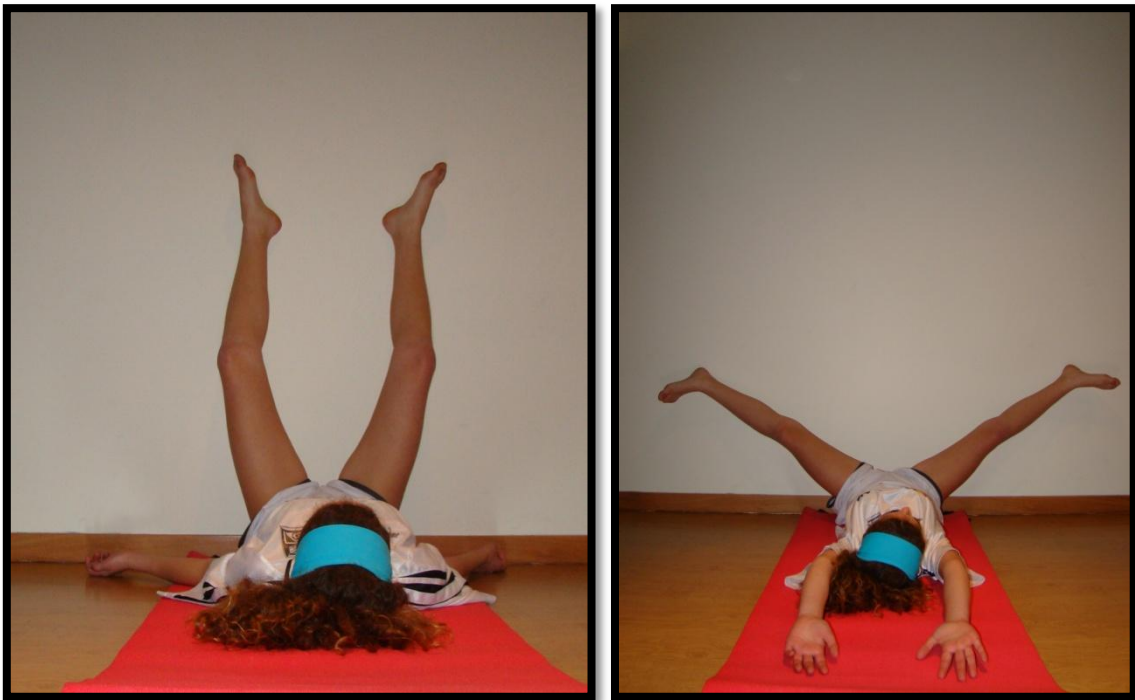
<b>Perímetros</b>		
Pescoço:	cm	
Ombro:	cm	
Tórax:	cm	
Cintura:	cm	
Abdome:	cm	
Quadril:	cm	
	<b>Direito</b>	<b>Esquerdo</b>
Braço:	cm	cm
Antebraço:	cm	cm
Coxa:	cm	cm
Panturrilha:	cm	cm
Padrão de Pontos:	Pollock	

## Anexo 9

A postura inicia-se em decúbito dorsal com os membros inferiores em ligeira flexão (coxo-femoral e joelho) e abdução, apoiados na parede; membros superiores a 45° de abdução com cotovelos em extensão e palmas das mãos viradas para cima; coluna lombar completamente apoiada no solo e alinhada com o occipital.

De seguida o atleta irá realizar a extensão dos joelhos e abduzindo de forma progressiva os membros superiores e inferiores simultaneamente.

A dorsiflexão dos pés e a extensão das mãos também vai sendo sucessivamente aumentada (Oliveira e Nogueira, 2008).



## Anexo 10

A posição inicial é de joelhos, com o dorso dos pés apoiados no solo, tornozelos juntos, membros superiores relaxados ao longo do corpo, mantendo o alinhamento desde o occipital até ao sacro.

Posteriormente o atleta vai realizando progressivamente a extensão do tronco sem perder o alinhamento inicial e a abdução dos membros superiores simultaneamente (Grau, 2003).



## Anexo 11

A terceira e última postura efetuada inicia-se na posição de sentado com ligeira flexão dos joelhos, mantendo o alinhamento de toda a coluna vertebral e os membros superiores relaxadas ao longo do tronco.

Seguidamente o atleta executa de forma progressiva a extensão dos joelhos e posteriormente a flexão do tronco mantendo o alinhamento vertebral e os membros superiores direcionados para os pés (Mota et al., 2008).

