

ANEXOS

Anexo I: Pedido de autorização ao Ginásio Clube de Vila Real

À Direcção do Ginásio Clube de Vila Real

Exma. Direcção;

Eu, Ana Sofia Nóbrega, aluna regularmente matriculada na Licenciatura de Fisioterapia da Universidade Fernando Pessoa, sob orientação do Dr. José Lumini de Oliveira, venho requerer a vossa anuência para a realização de um Projecto de investigação intitulado: “A efectividade do protocolo de Buteyko em nadadores”, no âmbito do projecto final de graduação.

Pretendo, com esta investigação, contribuir para uma melhoria na função respiratória e, eventualmente na melhoria dos resultados desportivos do atleta através do treino regular de exercícios respiratórios inseridos no protocolo de Buteyko.

Numa primeira fase da investigação, será entregue um pequeno questionário que pretende apurar a existência (ou não) de alguma patologia a nível do trato respiratório, seguidamente passaremos à medição das capacidades respiratórias do atleta e, por fim realizaremos um teste de 100 metros à máxima velocidade para compararmos o tempo antes da aplicação do protocolo e três semanas após a aplicação do protocolo. Irá ser entregue ao atleta a descrição detalhada dos exercícios que deverá executar duas vezes por dia, sendo uma delas realizada antes do início do treino, no aquecimento fora de água com a supervisão do treinador responsável, e outra em casa.

Manifestamos desde já a nossa disponibilidade para quaisquer informações adicionais e esclarecimentos sobre este estudo para o e-mail pessoal (████████████████████), para o e-mail universitário (████████████████████) ou para um dos contactos pessoais (██████████ ou ██████████).

Sem outro assunto, agradecemos antecipadamente a Vossa colaboração e apresentamos os nossos melhores cumprimentos.

████████████████████
(A aluna: Ana Sofia Nóbrega)

████████████████████
(O orientador: Dr. José Lumini de Oliveira)

Porto, 21 de Novembro de 2012

Anexo II: Autorização do Ginásio Clube de Vila Real



GINÁSIO CLUBE DE VILA REAL

Rua Dr. Manuel Cardona, n.º 297, 5000-558 Vila Real

Telefone: 259 373 041 - Fax: 259 373 042

Email: ginasioclubevilareal@gmail.com

Assunto: Autorização

Serve a presente declaração para autorizar a realização do projeto de investigação intitulado “A efetividade do protocolo de Buteyko em nadadores”, com os atletas da Equipa de Natação do Ginásio Clube Vila Real.

Sem mais, despedimo-nos com os maiores cumprimentos.

Vila Real, 23 de novembro de 2012

(Diretor Geral)

(Diretor Técnico)

Anexo III: Consentimento Informado



Universidade Fernando Pessoa

www.ufp.pt

Consentimento Informado

Eu, abaixo assinado, _____, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca do estudo; “Efectividade do Protocolo de Buteyko em nadadores” de que irei fazer parte.

Foi-me dada a oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias e, de todas, obtive resposta satisfatória.

Tomei também conhecimento de que, de acordo com as recomendações da declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos, os métodos, os benefícios previstos e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada. Os registos dos resultados poderão ser consultados pelos responsáveis científicos e ser objecto de publicação, mas os elementos da identidade pessoal serão sempre tratados de modo estritamente confidencial.

Data: ___/_____/20__

Assinatura do participante:

Assinatura do investigador responsável:



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC: 502 057 602 • Reg. Comercial n.º 26 Conservatória do Registo Comercial do Porto

REITORIA • [Faculdade de Ciências Humanas e Sociais] • [Faculdade de Ciência e Tecnologia] Praça 9 de Abril, 349 • 4249-004 Porto-Portugal • T. +351 22 507 1300 • F. +351 22 550 8269 • geral@ufp.pt

[Faculdade de Ciências da Saúde] • [Escola Superior de Saúde] R. Carlos Da Maia, 296 • 4200-150 Porto - Portugal • T. +351 22 507 4630 • F. +351 22 507 4637 • R. Delfim Maia, 334 • 4200-253 Porto - Portugal

T. +351 22 509 6371 • geral.asaude@ufp.pt UNIDADE de Ponte de Lima - Casa da Garrida • R. Conde de Bertandios • 4990-078 Ponte de Lima-Portugal • T. +351 258 741 026 • F. +351 258 741 412 • geral.plima@ufp.pt



Anexo IV: Questionário aos Atletas

Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Questionário

Este questionário foi realizado pela aluna Ana Sofia Nóbrega, no âmbito da unidade curricular de Projecto de Licenciatura na Universidade Fernando Pessoa.

Tendo em conta as últimas duas épocas competitivas, responda com uma cruz no quadrado indicando a sua resposta.

Os registos dos resultados poderão ser consultados pelos responsáveis científicos e ser objecto de publicação, mas os elementos da identidade pessoal serão sempre tratados de modo estritamente confidencial e analisados em grupo, nunca individualmente. Estes dados são confidenciais e destinam-se exclusivamente para fins académicos e de investigação.

1. Nas últimas duas épocas tiveste alguma doença de foro respiratório diagnosticada?

Sim	Não

1.1 Se Sim, qual ou quais? _____.

2. Nas duas últimas épocas, teve febre (temperatura acima dos 37.5°C)?

Sim	Não

2.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

3. Nas últimas duas épocas sentiu que teve alguns espirros ocasionais?

Sim	Não

3.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

4. Nas últimas duas épocas sentiu que teve vários espirros sucessivos?

Sim	Não

4.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes



5. Nas últimas duas épocas sentiu irritação no nariz?

Sim	Não

5.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

6. Nas últimas duas épocas sentiu congestionamento nasal (nariz entupido)?

Sim	Não

6.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

7. Nas últimas duas épocas sentiu excesso de secreções nasais (“pinga no nariz”)?

Sim	Não

7.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

8. Nas últimas duas épocas quantas sentiu dores de garganta?

Sim	Não

8.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

9. Nas últimas duas épocas teve tosse com expectoração?

Sim	Não

9.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3	De 4 a 6	De 7 a 9	10 ou mais
----------	----------	----------	------------



Universidade Fernando Pessoa

www.ufp.pt

vezes	vezes	vezes	vezes

10. Nas últimas duas épocas teve tosse sem expectoração?

Sim	Não

10.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

11. Nas últimas duas épocas teve a sensação de falta de ar?

Sim	Não

11.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

12. Nas últimas duas épocas sentiu dor no peito quando respira fundo?

Sim	Não

12.1 Se sim, quantas vezes?

De 1 a 3 vezes	De 4 a 6 vezes	De 7 a 9 vezes	10 ou mais vezes

Obrigada pela tua colaboração.

Ana Sofia Nóbrega

Anexo V: Exercícios do Grupo Controlo

Exercícios

Os exercícios que se seguem devem ser feitos duas vezes ao dia, uma de manhã ou por volta da hora do almoço, e outra à tarde antes do treino. Se tiveres treino de manhã poderás realizá-los antes do treino da manhã também. Depois de realizares os exercícios, deves apontar no “Diário de Exercícios” a hora a que os realizaste.

Deves seguir sempre a mesma ordem na realização dos exercícios e respeitar o número de repetições. Não copies o teu colega porque ele pode ter exercícios diferentes.

Se tiveres alguma dúvida na realização de algum dos exercícios, não hesites em contactar-me: [REDACTED] ou [REDACTED].

Exercício 1:

- Fazer 6 vezes;
- Em cada repetição deves contar até 3.

- Levanta os braços acima da cabeça, o mais alto possível e depois para baixo. Tenta coordenar o movimento com a tua respiração.
- Inspira quando os teus braços vão para cima e deita o ar fora quando os teus braços vão para baixo.
- Respira bem e suavemente.

Exercício 2:

- Fazer 6 vezes.

- Põe as mãos na cintura e põe o peito para fora (para a frente) e, depois para dentro (para traz). Tenta coordenar o movimento com a tua respiração.
- Inspira quando o teu peito vai para fora e deita o ar fora quando o teu peito vai para dentro.

Exercício 3:

- Fazer 6 vezes.

- Encher o peito com o máximo de ar que conseguires ar, e de seguida deita o ar fora de uma só vez, normalmente.

Obrigado pela tua ajuda
Ana Sofia Nóbrega

Anexo VI: Exercícios Grupo Buteyko

Exercícios

Os exercícios que se seguem devem ser feitos duas vezes ao dia, uma de manhã ou por volta da hora do almoço, e outra à tarde antes do treino. Se tiveres treino de manhã poderás realizá-los antes do treino da manhã também. Depois de realizares os exercícios, deves apontar no “Diário de Exercícios” a hora a que os realizaste.

Deves seguir sempre a mesma ordem na realização dos exercícios e respeitar o número de repetições.

Deves respirar SEMPRE pelo nariz, e nunca pela boca.

Se tiveres alguma dúvida na realização de algum dos exercícios, não hesites em contactar-me: [redacted] ou [redacted].

Exercício 1:

- Fazer 10 vezes;
- Em cada repetição deves contar até 3.

- Acenar com a cabeça para trás e para a frente lentamente. Tenta coordenar o movimento com sua respiração.
- Inspira quando a cabeça vai para trás e deita o ar fora quando a cabeça vem para frente.
- Respira bem e suavemente.

Exercício 2:

- Fazer 6 vezes.

- Enche o peito com ar e depois tapa o nariz para o ar não sair
- Inclina a cabeça para trás 3 a 6 vezes, sustendo a respiração.
- Solta o nariz e respira suavemente, mantendo a boca fechada.

Exercício 3:

- Fazer 3 vezes.

- Encher o peito de ar, e tapa o nariz, tentando aguentar o máximo de tempo possível.
- Aguenta até começares a sentir a primeira sensação de falta de ar.
- Neste ponto, liberta o nariz e respira suavemente pelo nariz.

Obrigado pela tua ajuda
Ana Sofia Nóbrega

