



Licenciatura em Fisioterapia

Seminário de Monografia I e II

Ano Letivo: 2011/2012 – 4º Ano

### **Projeto de Investigação**

## **Prevalência de lesões em praticantes de Judo**

**Volume II**

---

Discente: Hugo António Levita Cardoso nº 200891996

Docente orientador: Mestre Lara Costa e Silva

Barcarena 15 de Novembro de 2012





Licenciatura em Fisioterapia

Seminário de Monografia I e II

Ano Letivo: 2011/2012 – 4º Ano

## **Projeto de Investigação**

# **Prevalência de lesões em praticantes de Judo**

**Volume II**

---

Discente: Hugo António Levita Cardoso nº 200891996

Docente orientador: Mestre Lara Costa e Silva

Barcarena 15 de Novembro de 2012



## Índice de anexos e apêndices

|  |     |
|--|-----|
| APÊNDICES.....   | 1   |
| APÊNDICE I- Questionário final com as correções dos Experts .....  | 3   |
| APÊNDICE II- Questionário inicial .....  | 13  |
| APÊNDICE III- Caracterização dos elementos do painel de Experts .....  | 23  |
| APÊNDICE IV- Formulários de validação do conteúdo do questionário .....  | 27  |
| APÊNDICE V- Formulário sobre os dados pessoais do Expert .....   | 89  |
| APÊNDICE VI-Explicação e instruções do instrumento de recolha de dados e introdução do estudo que estava a ser realizado ..... | 115 |
| APÊNDICE VII- Percentagem de concordância dos Experts .....  | 121 |
| APÊNDICE VIII- Questões submetidas a alterações pelos elementos do painel de Experts.....                                      | 131 |
| APÊNDICE IX- Certificado na participação na validação do questionário.....   | 141 |
| APÊNDICE X- Explicação e formulário de opinião do pré-teste aos atletas que realizaram o pré-teste .....                       | 145 |
| APÊNDICE XI- Consentimento informado .....   | 149 |
| ANEXOS.....  | 153 |
| ANEXO I-Técnica de Judo Ippon seoi nage.....   | 155 |
| ANEXO II- Técnica de Judo O-goshi.....   | 155 |
| ANEXO III- Técnica de Judo Uchi mata.....  | 155 |
| ANEXO IV- Técnicas de estrangulamento.....   | 156 |
| ANEXO V- Chaves de braço e pernas.....   | 156 |
| ANEXO VI- Imobilizações com as costas no chão .....  | 156 |

ANEXO VII- Técnica de Judo Tai otoshi.....157

# APÊNDICES

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



## **APÊNDICE I**

### **Questionário final com as correções dos Experts**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



Levantamento das principais lesões em Atletas  
praticantes de Judo

# Questionário

Realizado por: Hugo Cardoso nº200891996

Orientado por: Lara Costa e Silva

Barcarena, Dezembro 2011

**Questionário aos atletas:**

Instruções de preenchimento:

Este questionário é confidencial e anónimo. As respostas serão analisadas apenas estatisticamente, e com o intuito de se conhecer as principais lesões desportivas em praticantes de judo.

Por favor coloque uma cruz(X) nos  que corresponde à resposta que considera mais adequada.

Considere a atividade Física que realizou durante o período de Setembro de 2011 até Maio de 2012.

Este Questionário demorará cerca de 10 minutos a preencher.

Seja breve e realista e procure ser o mais fiel possível que lhe é pedido

Hugo António Levita Cardoso / /

**Dados pessoais do Judoca:**

Idade: Género: M F Altura: Peso:

Profissão:

Lado dominante: Esquerdo Direito

Lado dominante no Judo: Esquerdo Direito

**Caracterização do Desporto de Combate:**

Anos de experiência:  Menos de 1 ano  1 a 3 anos  3 a 5 anos  
 5 a 10 anos  Mais de 10 Anos

Estatuto do Atleta:  Atleta de competição  Atleta que não pratica competição

Pratica competição há quantos anos?  Menos de 1 ano  1 a 3 anos  3 a 5  
anos  5 a 10 anos  Mais de 10 anos

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Graduação:  Branco  Amarelo  Laranja  Verde  Azul  Castanho  Preto

Quantas vezes treina por semana?  2  3  4  5  Mais de 5 vezes por semana

Duração média de cada treino?  1 hora  2 horas  Mais de 2 horas

Antes de iniciar a sua atividade desportiva faz algum programa de preparação específica?

Sempre:  Quase Sempre:  Algumas vezes:  Raramente:  Nunca:

Em que consiste o programa de preparação específica?

Exercícios de mobilidade articular  Exercícios de Alongamento  Corrida

Exercícios de coordenação  Outro

No final da atividade desportiva faz algum programa de relaxamento/alongamento?

Sempre:  Quase Sempre:  Algumas vezes:  Raramente:  Nunca:

### **Caracterização da atividade Física:**

Pratica outro desporto conjuntamente com o Judo duas ou mais vezes por semana?

Qual? \_\_\_\_\_

Quantas vezes treina por semana?  2  3  4  5  Mais de 5 vezes por semana

Duração média de cada treino?  1 hora  2 horas  Mais de 2 horas

## Caracterização das Lesões:

Considere **lesão toda a condição ou sintoma que tenha ocorrido como resultado da prática de Judo e que implicou pelo menos uma das seguintes consequências**:

- Tenha sido motivo direto para interromper a atividade como Judoca (aulas, treinos, competição) durante pelo menos 24 horas.
- Se a condição ou sintoma não levou à interrupção total da atividade de Judoca, mas foi determinante para alterar a sua atividade quer em termos quantitativos (menor número de horas de prática, menor intensidade do esforço físico) quer em termos qualitativos (menor capacidade de realizar determinadas pancadas, alteração dos gestos técnicos da atividade).
- Procurou um conselho ou tratamento junto de profissionais de saúde para resolver essa condição ou sintoma.

(Adaptado de Cain et al, 1996 e Lysens et al., 1991, cit. Por Pires

D, 2008)

Na temporada de Setembro de 2011 até Maio de 2012 sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a prática desportiva de Judo? Sim  Não

(Se respondeu Sim passe para a questão seguinte, se respondeu Não, o seu questionário acaba aqui. Agradeço a sua colaboração).

Descreva as 3 as lesões que lhe causaram maior período de alteração na sua atividade física, começando pela mais grave e terminando pelas mais leves, referindo o local da lesão, a data e a causa desta:

---

---

---

---

---

---

---

---

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

| <b>Estruturas Anatômicas lesadas</b>   | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Músculos/ Tendões  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Articulações (ligamentos, meniscos, cartilagens, bursites e capsula articular) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Osso   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estrutura Nervosa (nervo, raízes nervosas)                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pele   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outras estruturas:</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>Situação em que foi provocada a lesão</b> | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Durante o treino                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Durante o aquecimento para o treino:         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Depois do treino:                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Durante uma competição:                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outra razão</b>                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>Mecanismo que provocou a lesão</b>      | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pega                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Postura (Natural, Defensiva)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Deslocamento (Esquivas)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Técnica de Projeção                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Técnica de controlo (técnica de submissão) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outros fatores/causas:</b>              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

| Ocorrência da lesão  | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1ª Lesão</b> (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Recidiva de lesão anterior</b> (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Lesão crônica</b> (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Tempo de inatividade causado pela lesão                          | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nenhum dia, embora tenha feito a atividade de forma condicionada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Até 2 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 3 e 7 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 8 e 14 dias  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 15 e 30 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mais de 30 dias  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência da lesão? Quem? | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Médico   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fisioterapeuta   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Osteopata  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Massagista   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enfermeiro   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Outro  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Atualmente qual a sua situação em relação à lesão?                 | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – Atividade plena | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sem dor ou outro sintoma mas ainda condicionado na atividade       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Com dor ou outro sintoma mas em tratamento                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Na sua opinião, qual foi a causa da(s) lesão(ões) (pode escolher várias opções)?

- Aquecimento corporal insuficiente
- Reduzida intensidade de atividade (poucas horas por dia)
- Elevada intensidade de atividade (muitas horas por dia)
- Reduzida frequência de atividade (poucos dias por semana)
- Elevada frequência de atividade (muitos dias por semana)
- Utilização incorreta de gestos técnicos
- Repetição contínua de movimentos difíceis (sobreuso)
- Novos movimentos
- Realização de um gesto/movimento brusco
- Cansaço físico, fadiga geral
- Fator psicológico/emocional
- Material inadequado
- Recuperação inadequada de lesões anteriores
- Muito tempo sem praticar
- Outro. Qual? \_\_\_\_\_
- Não sabe

**3.7.** Na sua opinião, quais as suas sugestões para prevenção de lesões no Judo (*pode escolher mais do que uma opção*)?

- Realização de exercícios de preparação específica previamente à actividade
- Profissionais de saúde integrados na actividade
- Melhor qualidade do material
- Preparação física que complemente o Judo
- Inovação de material (novos materiais). Quais? \_\_\_\_\_
- Outro \_\_\_\_\_
- Não sabe

*Obrigado pela sua colaboração*

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **APÊNDICE II**

## **Questionário inicial**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



Levantamento das principais lesões em Atletas  
praticantes de Judo

# Questionário

Realizado por: Hugo Cardoso nº200891996

Orientado por: Lara Costa e Silva

### Questionário aos atletas:

Instruções de preenchimento:

Este questionário é confidencial e anónimo. As respostas serão analisadas apenas estatisticamente, e com o intuito de se conhecer as principais lesões desportivas em praticantes de judo.

Por favor coloque uma cruz(X) nos  que corresponde à resposta que considera mais adequada.

Considere a actividade Física que realizou durante o período de Setembro de 2011 até Junho de 2012.

Este Questionário demorará cerca de 10 minutos a preencher.

Seja breve e realize e procure ser o mais fiel possível no que lhe é pedido

### Dados pessoais do Judoca:

Idade:                      Género:  M    F                      Altura:                      Peso:

Profissão:

Lado dominante:  Esquerdo    Direito

### Caracterização da Arte Marcial:

Anos de experiência:  Menos de 1 ano    1 a 3 anos    3 a 5 anos     
Mais de 10 anos

Gradação:  Branco    Amarelo    Laranja    Verde    Azul    Castanho    Preto

Quantas vezes treina por semana?  2    3    4    5

Duração média de cada treino?  1 hora    2 horas    Mais de 2 horas

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Antes de iniciar a sua actividade física faz algum programa de preparação específica?

Sempre:  Quase Sempre:  Algumas vezes:  Raramente:  Nunca:

Em que consiste o programa de preparação específica?

Exercícios de mobilidade articular  Exercícios de Alongamento  Corrida

Exercícios de coordenação  Outro

No final da actividade física faz algum programa de relaxamento/alongamento?

Sempre:  Quase Sempre:  Algumas vezes:  Raramente:  Nunca:

### **Caracterização da atividade Física:**

Pratica outro desporto conjuntamente com o Judo 2 ou mais vezes por semana? Qual?

Quantas vezes treina por semana?  2  3  4  5

Duração média de cada treino?  1 hora  2 horas  Mais de 2 horas

Tem acompanhamento de algum profissional de saúde durante a pratica desta(s) outra(s) atividade física?

Não  Massagista  Medico  Enfermeiro  Outro

## Caracterização das Lesões:

Considere **lesão toda a condição ou sintoma que tenha ocorrido como resultado da prática de Judo e que implicou pelo menos uma das seguintes consequências**:

- Tenha sido motivo direto para interromper a atividade como Judoca (aulas, treinos, competição) durante pelo menos 24 horas.
- Se a condição ou sintoma não levou à interrupção total da atividade de Judoca, mas foi determinante para alterar a sua atividade quer em termos quantitativos (menor número de horas de prática, menor intensidade do esforço físico) quer em termos qualitativos (menor capacidade de realizar determinadas pancadas, alteração dos gestos técnicos da atividade).
- Procurou um conselho ou tratamento junto de profissionais de saúde para resolver essa condição ou sintoma.

(Adaptado de Cain et al, 1996 e Lysens et al., 1991, cit. Por Pires

D, 2008)

Na temporada de Setembro de 2011 até Junho de 2012 sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a prática desportiva de Judo? Sim  Não

(Se respondeu Sim passe para a questão seguinte, se respondeu Não, o seu questionário acaba aqui. Agradeço a sua colaboração).

Descreva as 3 lesões que lhe causaram mais incómodo, começando pela mais grave e terminando pelas mais leves, referindo o local da lesão, a data e a causa desta:

---

---

---

---

---



Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

| <b>Estruturas Anatômicas lesadas</b>   | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Músculos/ Tendões  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Articulações (ligamentos, meniscos, cartilagens, bursites e capsula articular) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Osso   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Estrutura Nervosa (nervo, raízes nervosas)                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pele   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outras estruturas:</b>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>Situação em que foi provocada a lesão</b> | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Durante o treino                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Durante o aquecimento para o treino:         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Depois do treino no alongamento:             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Durante uma competição:                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outra razão</b>                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| <b>Gesto que provocou a lesão</b>          | <b>Lesão 1</b>           | <b>Lesão 2</b>           | <b>Lesão 3</b>           |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pega                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Postura (Natural, Defensiva)               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Deslocamento (Esquivas)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Técnica de Projeção                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Técnica de controlo (técnica de submissão) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Outras:</b>                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

| Ocorrência da lesão  | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>1ª Lesão</b> (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Recidiva de lesão anterior</b> (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Lesão crônica</b> (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Tempo de inatividade causado pela lesão                          | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nenhum dia, embora tenha feito a atividade de forma condicionada | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Até 2 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 3 e 7 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 8 e 14 dias  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entre 15 e 30 dias   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mais de 30 dias  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência da lesão? Quem? | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Médico   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fisioterapeuta   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Osteopata  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Massagista   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Enfermeiro   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Outro  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| Atualmente qual a sua situação em relação à lesão?                 | Lesão 1                  | Lesão 2                  | Lesão 3                  |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – Atividade plena | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sem dor ou outro sintoma mas ainda condicionado na atividade       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Com dor ou outro sintoma mas em tratamento                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Na sua opinião, qual foi a causa da(s) lesão(ões) (pode escolher várias opções)?

- Aquecimento corporal insuficiente
- Reduzida intensidade de atividade (poucas horas por dia)
- Elevada intensidade de atividade (muitas horas por dia)
- Reduzida frequência de atividade (poucos dias por semana)
- Elevada frequência de atividade (muitos dias por semana)
- Utilização incorreta de gestos técnicos
- Repetição contínua de movimentos difíceis (overuse)
- Novos movimentos (new-use)
- Realização de um gesto/movimento brusco
- Cansaço físico, fadiga geral
- Fator psicológico/emocional
- Material inadequado
- Recuperação inadequada de lesões anteriores
- Muito tempo sem praticar
- Outro. Qual? \_\_\_\_\_
- Não sabe

**3.7.** Na sua opinião, quais as suas sugestões para prevenção de lesões no Judo (*pode escolher mais do que uma opção*)?

- Realização de exercícios de preparação específica previamente à atividade
- Profissionais de saúde integrados na atividade
- Melhor qualidade do material
- Preparação física que complemente o Judo
- Inovação de material (novos materiais). Quais? \_\_\_\_\_
- Outro \_\_\_\_\_
- Não sabe

*Obrigado pela sua colaboração*

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **APÊNDICE III**

### **Caracterização dos elementos do painel de Experts**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## Caracterização dos elementos do painel de Experts

| <b>Nome</b>                  | <b>Profissão</b>   | <b>Anos de experiência</b>                         | <b>Habilitações Literárias</b>  |
|------------------------------|--|--|---|
| Jacob Frischknecht           | Médico<br>(Médico da federação Portuguesa de Judo)               | 20 Anos  | Licenciatura  |
| Tiago Gonçalves Neto         | Fisioterapeuta<br>Docente em Fisioterapia                        | 8 Anos   | Mestrado  |
| Tiago João Atalaia           | Fisioterapeuta<br>Docente em Fisioterapia                        | 10 Anos de experiência em Fisioterapia no Desporto | Doutorando em Ciências da Saúde<br>Mestre em Reabilitação Neurológica |
| Cláudia Paiva                | Fisioterapeuta<br>Docente em Fisioterapia                        | 4 Anos   | Licenciatura e Mestrado em Fisioterapia                               |
| Carlos José Graça dos Santos | Professor de Educação Física<br>Mestre e Ex-atleta de Judo       | 30 Anos  | Licenciatura em Educação Física                                       |
| Rui Rosa                     | Treinador de Judo<br>Selecionador Nacional de Seniores Femininos | 30 Anos  | 12 Ano  |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



## **APÊNDICE IV**

### **Formulários de validação do conteúdo do questionário**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert I**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert II**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert III**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert IV**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert V**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulários de validação do conteúdo do questionário Expert VI**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **APÊNDICE V**

### **Formulário sobre os dados pessoais do Expert**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



# **Formulário sobre os dados pessoais do Expert I**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **Formulário sobre os dados pessoais do Expert II**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **Formulário sobre os dados pessoais do Expert III**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **Formulário sobre os dados pessoais do Expert IV**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



# **Formulário sobre os dados pessoais do Expert V**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **Formulário sobre os dados pessoais do Expert VI**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **APÊNDICE VI**

**Explicação e instruções do instrumento de  
recolha de dados e introdução do estudo que  
estava a ser realizado**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

**Assunto:** Validação de conteúdo do questionário

Lisboa, 12 de Maio de 2011

Exmo. Senhor,

O meu nome é Hugo António Levita Cardoso e sou estudante do 4º ano da licenciatura de fisioterapia, ministrado na Universidade Atlântica. Estou a desenvolver no âmbito da disciplina de Seminário de Monografias, uma pesquisa para o levantamento da prevalência de lesões em praticantes de Judo, sob a orientação da Professora Lara Costa e Silva (docente da mesma escola).

O objetivo deste estudo é realizar o levantamento das principais lesões sofridas em praticantes de judo enquanto praticavam este desporto.

Após a realização da 1ª versão do questionário, optou-se por solicitar a um painel de experts, no qual está inserido, a opinião relativamente ao conteúdo deste instrumento de avaliação, com a finalidade de analisarmos a validade do conteúdo do mesmo.

Vimos por este meio, então, solicitar junto da V. Exa, a sua preciosa colaboração, no sentido de contribuir para a validação do conteúdo deste instrumento de avaliação. Para tal, deve responder às questões apresentadas nos formulários anexos. Gostaríamos que, sempre que possível, qualquer sugestão formulada da sua parte seja acompanhada da correspondente justificação.

Agradecemos desde já a sua colaboração, disponibilidade e interesse, sem os quais este estudo não será possível.

Com os meus respeitosos cumprimentos, subscrevo-me atenciosamente

---

(nome)

**Anexo:** - Questionário do estudo;

- Instruções de preenchimento, formulário de validação do conteúdo e folha final de comentários.

Contactos:

Aluno - Hugo Cardoso e-mail: [Hugolcardoso@hotmail.com](mailto:Hugolcardoso@hotmail.com), nº 914073940

Orientadora – Lara Costa e Silva e-mail: [laras@uatlantica.pt](mailto:laras@uatlantica.pt)

## Explicação do instrumento

Este questionário está dividido em 4 partes distintas:

1ª Parte: **Dados pessoais do(a) Judoca**, onde se faz um levantamento dos dados pessoais de cada judoca participante no estudo.

2ª Parte: **Caracterização da Arte Marcial**, onde se procura descrever o tempo de carreira, o tipo de atividade/ prática de cada judoca, em termos de carga horária e tipo de preparação para a prática desportiva do judo

3ª Parte: **Caracterização da atividade Física**, onde é pedido os dados sobre outras atividades complementares praticadas conjuntamente com o Judo

4ª Parte: **Caracterização das Lesões (de Setembro de 2011 a Maio de 2012)**, que assinala o padrão de ocorrência das lesões (locais anatómicos, eventuais causas diretas ou indiretas, gravidade e severidade), tempo de inatividade, gesto que provocou a lesão, se recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência da lesão e a auto-precepção do judoca sobre os fatores de risco associados a essas lesões.

## Instruções Para o Preenchimento do Formulário de Validação do Questionário

Para clarificar o preenchimento do formulário de validação do questionário, foi definido operacionalmente o conceito de lesão.

Considere **Lesão** como toda a condição ou sintoma que implicou **pele menos uma** das seguintes consequências e que ocorra como resultado da prática de Judo:

- Tenha sido motivo direto para interromper a atividade como Judoca (aulas, treinos e competições) durante pelo menos 24 horas.
- Se a condição ou sintoma não motivou a interrupção da atividade de judoca, mas foi determinante para alterar a sua prestação quer em termos quantitativos (menor nº de horas de prática desportiva, menor intensidade nos exercícios/ esforços físicos) quer em termos qualitativos (alteração dos exercícios ou movimentos realizados).
- Procurou um conselho ou tratamento junto de um profissional de saúde

(Adaptado de Caine et al., 1996 e Lysens et al., 1991)



Relativamente ao formulário de validação de conteúdo (grelha) a **escala de cotação** vai ser de 1 a 5 e é a seguinte:

1. Concorda totalmente
2. Concorda com a generalidade mas propõe alterações. Justifique e faça a sugestão.
3. Não concorda com a forma como o item está formulado e propõe alterações substanciais de modo a continuar a constar no questionário. Justifique e faça a sugestão.
4. Discorda totalmente da inclusão do item no questionário. Justifique e faça a sugestão.
5. Sem opinião

A sua resposta deverá ser assinalada com um círculo à volta da escolha que traduzir mais adequadamente a sua escolha.

Para cada item só deverá selecionar uma única escolha.

Só é necessário dar justificação as sugestões quando selecionar as cotações **2,3,4**.

É de extrema importância que não deixe nenhum item sem escolha.

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **APÊNDICE VII**

### **Percentagem de concordância dos Experts**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Percentagem de concordância

|   | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1. Dados pessoais do Judoca</b>  |           |           |           |           |           |
| 1.1 Idade:      1.2 Género: <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F   1.3<br>Altura:<br>1.4 Peso:      1.5 Profissão:<br>1.6 Lado dominante: <input type="checkbox"/> Esquerdo <input type="checkbox"/> Direito                           | 50 %      | 50%       | ---       | ---       | ---       |
| <b>2. Caracterização da Arte Marcial</b>  |           |           |           |           |           |
| 2.1 Anos de experiência: <input type="checkbox"/> Menos de 1 ano<br><input type="checkbox"/> 1 a 3 anos <input type="checkbox"/> 3<br>a 5 anos<br><input type="checkbox"/> mais de 10 anos  | 50%       | 33%       | 17%       | ---       | ---       |
| 2.2 Graduação: <input type="checkbox"/> Branco <input type="checkbox"/> Amarelo<br><input type="checkbox"/> Laranja <input type="checkbox"/> Verde <input type="checkbox"/><br>Azul<br><input type="checkbox"/> Castanho <input type="checkbox"/> Preto | 83%       | ---       | 17%       | ---       | ---       |
| 2.3 Quantas vezes treina por semana?<br><input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5   | 67%       | 16.5%     | 16.5%     | ---       | ---       |
| 2.4 Duração média de cada treino?<br><input type="checkbox"/> Até 1 hora <input type="checkbox"/> 2 horas <input type="checkbox"/> mais de<br>2horas  | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <p>2.6 Antes de iniciar a sua actividade física faz algum programa de preparação específica?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase Sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/><br/>Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>  | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| <p>2.7 Em que consiste o programa de preparação específica? (responda a esta pergunta caso tenha respondido a pergunta 2.6)</p> <p>Exercícios de mobilidade articular <input type="checkbox"/> Corrida <input type="checkbox"/><br/>Exercícios de alongamento <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/><br/>Exercício de coordenação <input type="checkbox"/></p> | 67%       | 33%       | ---       | ---       | ---       |
| <p>2.8 No final da actividade física faz algum programa de relaxamento/alongamento?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/><br/>Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>   | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| <b>3. Caracterização da Actividade Física</b>   |           |           |           |           |           |
| <p>3.1 Pratica outro desporto conjuntamente com o Judo 2 ou mais vezes por semana? Qual?</p>  | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |
| <p>3.2 Quantas vezes treina este outro desporto por semana?</p> <p><input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5</p>  | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <p>3.3 Duração média de cada treino deste outro desporto praticado?</p> <p><input type="checkbox"/> até 1 hora   <input type="checkbox"/> 2 horas   <input type="checkbox"/> mais de 2 horas</p>   | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| <p><b>4. Caracterização das lesões</b></p> <p>Considere <u>lesão toda a condição ou sintomas que tenha ocorrido como resultado da prática de Judo e que implicou pelo menos uma das seguintes consequências:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Tenha sido motivo directo para interromper a actividade como Judoca (Aulas, treinos) durante pelo menos 24 horas.</li> <li>&gt; Se a condição ou sintoma não motivou a interrupção total da actividade do judoca, mas foi determinante para alterar a sua prática: quer em termos quantitativos (menor nº de horas de prática, menor intensidade dos exercícios/ esforços físicos) quer em termos qualitativos (alteração dos exercícios ou movimentos realizados).</li> <li>&gt; Procurou um conselho ou tratamento junto de um profissional de saúde.</li> </ul> <p>(Adaptado de Cairns et al., 1998 e Lyons et al., 1991, citado por Syhring et al., 2002)</p> | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |
| <p>4.1 Na temporada de Setembro de 2011 até maio de 2012 sofreu alguma (s) lesão (ões)?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p>Se respondeu Sim passe a questão seguinte, se respondeu <u>Não</u>, o seu questionário termina aqui.</p> <p>Agradeço a sua colaboração.</p>  | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4.2 Descreva as 3 lesões que lhe causaram mais incómodo, começando pela mais grave e terminando pela mais leve, referindo o local da lesão, a data e a causa desta: | 67%       | 33%       | ---       | ---       | ---       |
| 4.3 Estruturas anatómicas lesadas   |           |           |           |           |           |
| Músculo/ Tendões <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| Articulações (ligamentos, meniscos, cartilagens, bursites e capsula articular) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>           |           |           |           |           |           |
| Osso <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |           |           |           |           |           |
| Estrutura Nervosa ( nervo e raízes nervosas) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |           |           |           |           |           |
| Outras estruturas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| 4.4 Situação em que foi provocada a lesão   |           |           |           |           |           |
| Durante o treino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |
| Durante o aquecimento para o treino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| Depois do treino, no alongamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |           |           |           |           |           |
| Durante uma competição <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |           |           |           |           |           |



Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>4.5 Gesto que provocou a lesão</b>  |           |           |           |           |           |
| Pega <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| Postura (natural, defensiva) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| Deslocamento (esquivas) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   | 50%       | 50%       | ---       | ---       | ---       |
| Técnica de projecção <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| Técnica de controlo (técnica de submissão) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| Outras estruturas: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  |           |           |           |           |           |
| <b>4.6 Ocorrência da lesão</b>   |           |           |           |           |           |
| 1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>   |           |           |           |           |           |
| Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |
| Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                           |           |           |           |           |           |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>4.7 Tempo de inactividade causado pela lesão</b>                                 |           |           |           |           |           |
| Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada                   |           |           |           |           |           |
| Até 2 dias  | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| Entre 3 e 7 dias  |           |           |           |           |           |
| Entre 8 e 14 dias   |           |           |           |           |           |
| Entre 15 e 30 dias  |           |           |           |           |           |
| Mais de 30 dias   |           |           |           |           |           |
| <b>4.8 Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência da lesão? Quem?</b> |           |           |           |           |           |
| Médico  | 83%       | 17%       | ---       | ---       | ---       |
| Fisioterapeuta  |           |           |           |           |           |
| Osteopata   |           |           |           |           |           |
| Massagista  |           |           |           |           |           |
| Enfermeiro  |           |           |           |           |           |
| Outro   |           |           |           |           |           |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <p>4.9 Actualmente qual a sua situação em relação à lesão?</p> <p>Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado-</p> <p>Actividade plena <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Sem dor ou outro sintoma mas ainda condicionado na actividade <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Com dor ou outro sintoma mas em tratamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>  | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |
| <p>4.9 Na sua opinião, qual foi a causa da(s) lesão(ões) (pode escolher varias opções)</p> <p><input type="checkbox"/> Aquecimento corporal insuficiente</p> <p><input type="checkbox"/> Reduzida intensidade de actividade (poucas horas por dia)</p> <p><input type="checkbox"/> Elevada intensidade de actividade (muitas horas por dia)</p> <p><input type="checkbox"/> Reduzida frequência de actividade (poucos dias por semana)</p> <p><input type="checkbox"/> Elevada frequência de actividade (muitos dias por semana)</p> <p><input type="checkbox"/> Utilização incorrecta de gestos técnicos</p> <p><input type="checkbox"/> Repetição contínua de movimentos difíceis (overuse)</p> <p><input type="checkbox"/> Novos moimentos (new-use)</p> <p><input type="checkbox"/> Realização de um gesto/movimento brusco</p> <p><input type="checkbox"/> Cansaço físico, fadiga geral</p> | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Cotação 1 | Cotação 2 | Cotação 3 | Cotação 4 | Cotação 5 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Factor psicológico/ emocional<br><input type="checkbox"/> Material inadequado<br><input type="checkbox"/> Recuperação inadequada de lesões anteriores<br><input type="checkbox"/> Muito tempo sem praticar<br><input type="checkbox"/> Outro Qual?<br><input type="checkbox"/> Não sabe  |           |           |           |           |           |
| <p>4.10 Na sua opinião, quais as suas sugestões para a prevenção de lesões no Judo (pode escolher mais do que uma opção)?</p> <input type="checkbox"/> Realização de exercícios de preparação específica previamente à actividade<br><input type="checkbox"/> Profissionais de saúde integrados na actividade<br><input type="checkbox"/> Melhor qualidade do material<br><input type="checkbox"/> Preparação física que complemente o Judo<br><input type="checkbox"/> Inovação de material (novos materiais). Quais?<br><input type="checkbox"/> Outro<br><input type="checkbox"/> Não sabe | 100%      | ---       | ---       | ---       | ---       |

## **APÊNDICE VIII**

### **Questões submetidas a alterações pelos elementos do painel de Experts**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

Questões submetidas a alterações pelos elementos do painel de experts

|  | Sugestão do expert   | Identificação do expert  | Decisão dos autores   |
|--|--|--|---|
| <p><b>1. Dados pessoais do Judoca</b></p> <p>1.1 Idade:      1.2 Género: <input type="checkbox"/> M   <input type="checkbox"/> F   1.3<br/>                     Altura:<br/>                     1.4 Peso:      1.5 Profissão:<br/>                     1.6 Lado dominante: <input type="checkbox"/> Esquerdo   <input type="checkbox"/> Direito</p> | <p>1- Colocar Profissão e especificar o lado dominante no Judo e não apenas o lado dominante em geral<br/>                     2- Especificar o lado dominante no Judo e não apenas o lado dominante em geral<br/>                     3- Distinguir a dominância do membro superior e do membro inferior.<br/>                     Pedido de contactos para futuros esclarecimentos</p> | <p>1- Cláudia Paiva<br/>                     2- Tiago Atalaia<br/>                     3- Tiago Neto</p>         | <p>Aceitar 1 e 4</p>  |
| <p><b>2. Caracterização da Arte Marcial</b></p> <p>2.1 Anos de experiência: <input type="checkbox"/> Menos de 1 ano<br/> <input type="checkbox"/> 1 a 3 anos<br/> <input type="checkbox"/> 3 a 5 anos<br/> <input type="checkbox"/> mais de 10 anos</p>  | <p>1-Acrescentar uma questão relativamente ao estatuto do atleta.<br/>                     4-Modificar o título para "Caracterização do desporto de combate" acrescentar se o atleta realiza competição<br/>                     5-Acrescentar se o atleta faz competição e a quantos anos faz competição</p>  | <p>1- Cláudia Paiva<br/>                     4- Carlos Santos<br/>                     5- Jacob Frischknecht</p> | <p>Aceitar todas</p>  |
| <p>2.2 Graduação: <input type="checkbox"/> Branco   <input type="checkbox"/> Amarelo<br/> <input type="checkbox"/> Laranja   <input type="checkbox"/> Verde<br/> <input type="checkbox"/> Azul<br/> <input type="checkbox"/> Castanho   <input type="checkbox"/> Preto</p>   | <p>5 – Acrescentar se o atleta faz competição e as qualificações nas provas que competiu.</p>  | <p>5- Jacob Frischknecht</p>   | <p>Rejeitar</p>   |
| <p>2.3 Quantas vezes treina por semana?<br/> <input type="checkbox"/> 2   <input type="checkbox"/> 3   <input type="checkbox"/> 4   <input type="checkbox"/> 5</p>   | <p>1 e 6 - Acrescentar um item com mais de 5 vezes por semana</p>  | <p>1- Cláudia Paiva<br/>                     6- Rui Rosa</p>   | <p>Aceitar</p>  |
| <p>2.4 Duração média de cada treino?<br/> <input type="checkbox"/> Até 1 hora   <input type="checkbox"/> 2 horas   <input type="checkbox"/> mais de 2 horas</p>  | <p>---</p>   | <p>---</p>   | <p>Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100%</p> |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Sugestão do expert  | Identificação do expert                      | Decisão dos autores           |
|---|---|--|-------------------------------|
| <p>2.6 Antes de iniciar a sua actividade física faz algum programa de preparação específica?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase Sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/><br/>Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>  | 4- substituir actividade física por actividade desportiva ou treino   | 4- Carlos Santos                             | Aceitar                       |
| <p>2.7 Em que consiste o programa de preparação específica? (responda a esta pergunta caso tenha respondido a pergunta 2.6)</p> <p>Exercícios de mobilidade articular <input type="checkbox"/> Corrida <input type="checkbox"/><br/>Exercícios de alongamento <input type="checkbox"/> Outro <input type="checkbox"/><br/>Exercício de coordenação <input type="checkbox"/></p> | <p>1-Ser mais claro e dar exemplos em cada tipo de exercício</p> <p>3-Acrescentar fortalecimento muscular</p> | <p>1- Cláudia Paiva</p> <p>3- Tiago Neto</p> | Rejeitar                      |
| <p>2.8 No final da actividade física faz algum programa de relaxamento/alongamento?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/><br/>Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>   | 4-Substituir actividade física por actividade desportiva ou treino  | 4- Carlos Santos                             | Aceitar actividade desportiva |
| <p><b>3. Caracterização da Actividade Física</b></p> <p>3.1 Pratica outro desporto conjuntamente com o Judo 2 ou mais vezes por semana? Qual?</p>   | <p>3-Substituir 2 por dois</p> <p>4- substituir actividade física por actividade desportiva</p>               | <p>3-Tiago Neto</p> <p>4- Carlos Santos</p>  | Aceitar a sugestão 3          |
| <p>3.2 Quantas vezes treina este outro desporto por semana?</p> <p><input type="checkbox"/>2 <input type="checkbox"/>3 <input type="checkbox"/>4 <input type="checkbox"/>5</p>  | 1-Acrescentar mais do que 5 vezes   | 1-Cláudia Paiva                              | Aceitar                       |



Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Sugestão do expert  | Identificação do expert                         | Decisão dos autores  |
|--|---|---|--|
| <p>3.3 Duração média de cada treino deste outro desporto praticado?</p> <p><input type="checkbox"/> até 1 hora   <input type="checkbox"/> 2 horas   <input type="checkbox"/> mais de 2 horas</p>   | ---   | ---   | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100% |
| <p><b>4. Caracterização das lesões</b></p> <p>Considere lesão toda a condição ou sintomas que tenha ocorrido como resultado da prática de Judo e que implicou pelo menos uma das seguintes consequências:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Tenha sido motivo directo para interromper a actividade como Judoca (Aulas, treinos) durante pelo menos 24 horas.</li> <li>&gt; Se a condição ou sintoma não motivou a interrupção total da actividade de judoca, mas foi determinante para alterar a sua prática quer em termos quantitativos (menor nº de horas de prática, menor intensidade dos exercícios/ esforços físicos) quer em termos qualitativos (alteração dos exercícios ou movimentos realizados).</li> <li>&gt; Procurou um conselho ou tratamento junto de um profissional de saúde.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><small>(Adaptado de Cairns et al., 1996 e Lyons et al., 1991, citado por Syhning et al., 2002)</small></p> | <p>2-Colocar uma definição de lesão mais actual</p> <p>4-Acrescentar Abandono da modalidade</p> | <p>2- Tiago Atalaia</p> <p>4- Carlos Santos</p> | Rejeitar   |
| <p>4.1 Na temporada de Setembro de 2011 até maio de 2012 sofreu alguma (s) lesão (ões)?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/>   Não <input type="checkbox"/></p> <p>Se respondeu Sim passe a questão seguinte, se respondeu <b>Não</b>, o seu questionário termina aqui.</p> <p>Agradeço a sua colaboração.</p>  | ---   | ---   | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100% |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Sugestão do expert   | Identificação do expert                | Decisão dos autores  |
|---|--|--|--|
| 4.2 Descreva as 3 lesões que lhe causaram mais incómodo, começando pela mais grave e terminando pela mais leve, referindo o local da lesão, a data e a causa desta:   | 3- Modificar “que lhe causaram mais incómodo” para “as lesões que causaram maior período de abandono/alteração da actividade física<br>4-Separar as lesões mais graves das mais ligeiras | 3- Tiago Neto<br>5- Jacob Frischknecht | Aceitar a sugestão 3 ficando “as lesões que lhe causaram maior período de alteração na sua actividade física.” |
| 4.3 Estruturas anatómicas lesadas<br>Músculo/ Tendões <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Articulações (ligamentos, meniscos, cartilagens, bursites e capsula articular) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Osso <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Estrutura Nervosa ( nervo e raízes nervosas) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Outras estruturas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | ---  | ---                                    | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100%             |
| 4.4 Situação em que foi provocada a lesão<br>Durante o treino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Durante o aquecimento para o treino <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Depois do treino, no alongamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>Durante uma competição <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  | Retirar o alongamento, depois do treino  | 3- Tiago Neto                          | Aceitar  |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



|  | Sugestão do expert  | Identificação do expert   | Decisão dos autores |
|--|---|---|---------------------|
| <p>4.5 Gesto que provocou a lesão</p> <p>Pega <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Postura (natural, defensiva) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Deslocamento (esquivas) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Técnica de projecção <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Técnica de controlo (técnica de submissão) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Outras estruturas: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>1-Substituir "Outras estruturas" por "outros factores/causas:"</p> <p>3-Substituir "Gesto que provocou a lesão" para "Mecanismo que provocou a lesão"</p> <p>5-Substituir "outras estruturas" por "Outras"</p> | <p>1- Cláudia Paiva</p> <p>3- Tiago Neto</p> <p>5- Jacob Frischknecht</p> | <p>Aceitar</p>      |
| <p>4.6 Ocorrência da lesão</p> <p>1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>   | <p>1 Substituir a questão para "Caracterização da lesão"</p> <p>4-Acrescentar que a 1 levou ao abandono da modalidade</p>   | <p>1- Cláudia Paiva</p> <p>4- Carlos Santos</p>                           | <p>Rejeitar</p>     |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Sugestão do expert                                | Identificação do expert | Decisão dos autores  |
|--|---|-------------------------|--|
| <p>4.7 Tempo de inactividade causado pela lesão</p> <p>Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Até 2 dias <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Entre 3 e 7 dias <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Entre 8 e 14 dias <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Entre 15 e 30 dias <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Mais de 30 dias <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | ---   | ---                     | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100% |
| <p>4.8 Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência da lesão? Quem?</p> <p>Médico <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Fisioterapeuta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Osteopata <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Massagista <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Enfermeiro <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Outro <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>  | Acrescentar "Outro sem ser profissional de saúde" | 5- Jacob Frischknecht   | Rejeitar   |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|  | Sugestão do expert   | Identificação do expert | Decisão dos autores  |
|--|--|-------------------------|--|
| <p>4.9 Actualmente qual a sua situação em relação à lesão?</p> <p>Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado-</p> <p>Actividade plena <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Sem dor ou outro sintoma mas ainda condicionado na actividade <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Com dor ou outro sintoma mas em tratamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>   | ---  | ---                     | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100% |
| <p>4.9 Na sua opinião, qual foi a causa da(s) lesão(ões) (pode escolher varias opções)</p> <p><input type="checkbox"/> Aquecimento corporal insuficiente</p> <p><input type="checkbox"/> Reduzida intensidade de actividade (poucas horas por dia)</p> <p><input type="checkbox"/> Elevada intensidade de actividade (muitas horas por dia)</p> <p><input type="checkbox"/> Reduzida frequência de actividade (poucos dias por semana)</p> <p><input type="checkbox"/> Elevada frequência de actividade (muitos dias por semana)</p> <p><input type="checkbox"/> Utilização incorrecta de gestos técnicos</p> <p><input type="checkbox"/> Repetição contínua de movimentos difíceis (overuse)</p> <p><input type="checkbox"/> Novos moimentos (new-use)</p> <p><input type="checkbox"/> Realização de um gesto/movimento brusco</p> <p><input type="checkbox"/> Cansaço físico, fadiga geral</p> | Substituir "overuse" por "sobreuso", remover "New-use" e acrescentar um V na palavra moimentos | 3- Tiago Neto           | Aceitar  |

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

|   | Sugestão do expert | Identificação do expert | Decisão dos autores  |
|---|--------------------|-------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Factor psicológico/ emocional<br><input type="checkbox"/> Material inadequado<br><input type="checkbox"/> Recuperação inadequada de lesões anteriores<br><input type="checkbox"/> Muito tempo sem praticar<br><input type="checkbox"/> Outro Qual?<br><input type="checkbox"/> Não sabe  |                    |                         |  |
| 4.10 Na sua opinião, quais as suas sugestões para a prevenção de lesões no Judo (pode escolher mais do que uma opção)?<br><input type="checkbox"/> Realização de exercícios de preparação específica previamente à actividade<br><input type="checkbox"/> Profissionais de saúde integrados na actividade<br><input type="checkbox"/> Melhor qualidade do material<br><input type="checkbox"/> Preparação física que complemente o Judo<br><input type="checkbox"/> Inovação de material (novos materiais). Quais?<br><input type="checkbox"/> Outro<br><input type="checkbox"/> Não sabe | ---                | ---                     | Não se procedeu a qualquer tipo de modificação pois a taxa de concordância dos experts foi de 100% |

## **APÊNDICE IX**

### **Certificado na participação na validação do questionário**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia





**Certificado de Participação na  
Validação do Conteúdo de Questionário**

No âmbito da disciplina Projeto de Monografia II, da licenciatura da Universidade Atlântica foi elaborado um trabalho de natureza epidemiológica sobre as Principais Lesões em Atletas de Judo realizado pelo aluno Hugo Cardoso e orientado pela docente Lara Costa e Silva. Para o efeito foi realizada a adaptação de um questionário que necessitou de validação através de Painel de Experts no qual a/o \_\_\_\_\_ participou.

Barcarena, 25 de Junho de 2012

---

(Hugo Cardoso)

---

(Lara Costa e Silva)

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## **APÊNDICE X**

### **Explicação e formulário de opinião do pré-teste aos atletas que realizaram o pré-teste**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



Caro atleta:

O meu nome é Hugo Cardoso, só aluno do 4º ano do curso de Fisioterapia da Universidade Atlântica. Estou neste momento a realizar o trabalho de final de curso, cujo tema vai incidir sobre a prevalência das lesões no Judo.

Desta forma foi elaborado um questionário que tem como objetivo conhecer as lesões mais frequentes do judo e as circunstâncias em que estas ocorreram.

Para verificar se o questionário é adequado, claro e bem formulado solicito a sua colaboração, na realização de um pré-teste do questionário, para se detectar possíveis erros, dúvidas ou ambiguidades no preenchimento do mesmo. Assim, peço-lhe que leia e preencha o questionário com atenção e que depois, responda às questões apresentadas na folha anexa.

Agradeço o seu valioso contributo

Os melhores cumprimentos,



### Pré-Teste do questionário

Para sua segurança o questionário é completamente confidencial e todos os dados pessoais não serão apresentados.

1. Sentiu dificuldade no preenchimento de alguma das questões do questionário? (linguagem, significado da questão ou erro existente?)

Não

Sim  Indique quais as razões para a dificuldade

---

---

---

---

---

2. Tem alguma sugestão que possa contribuir para o melhoramento deste questionário? Agradeço que a apresente.

---

---

---

---

---

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

## **APÊNDICE XI**

### **Consentimento Informado**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia



## Declaração de Consentimento Informado

**Título do estudo:** Prevalência de lesões na prática de Judo

Este estudo apresenta como objetivo determinar a prevalência das principais lesões em atletas praticantes de Judo

Na metodologia, a recolha de dados será realizada através do preenchimento de um questionário sobre as lesões que cada atleta já sofreu e em circunstâncias estas tiveram lugar. Estes dados serão trabalhados de forma estatística.

Eu, \_\_\_\_\_,  
declaro que fui informado do objetivo e da metodologia do estudo realizado pelo investigador Hugo António Levita Cardoso, sobre a prevalência de lesões na pratica de judo pelo que:

- Estou consciente de que em nenhum momento serei exposto a riscos com a minha participação neste estudo e poderei recusar a continuação a qualquer momento, sem nenhum prejuízo para a minha pessoa.
- É também do meu conhecimento que todos os dados fornecidos serão usados apenas para fins científicos, mantendo sempre o anonimato.
- Fui informada de que não terei qualquer tipo de despesa nem receberei nenhuma gratificação ou pagamento pela participação neste estudo.

Depois do anterior referido aceito participar voluntariamente neste estudo.

Assinatura do atleta: \_\_\_\_\_

Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013

Contacto:

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

# **ANEXOS**

Prevalência de lesões em praticantes de Judo – Licenciatura em Fisioterapia

## ANEXO I

Ippon-Seoi-Nage



## ANEXO II

O-Goshi



## ANEXO III

Uchi-Mata



## ANEXO IV

### Estrangulamento

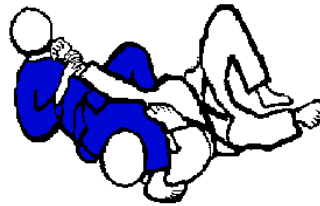


## ANEXO V

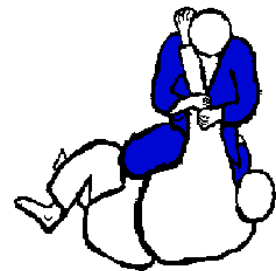
### Chave de Braço



UDE-GARAMI



HISHIGI-JUJI-GATAME



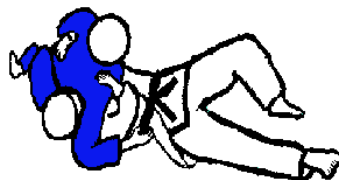
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

## ANEXO VI

### Imobilização com as costas no chão



HON-KESA-GATAME



USHIRO-KESA-GATAME



YOKO-SHIHO-GATAME

## ANEXO VII

Tai-Otoshi

