

**4º Ano de Licenciatura em Fisioterapia**

**Seminário de Monografia I e II**

**2011/2012**

# **A Prevalência de Lesões no Voleibol**

## **Volume II**



## **Projecto de Investigação**

**Discente:** Raquel de Abreu Freire Maia e Moura, nº 200891828

**Orientador:** Professora Lara Costa e Silva

Barcarena

Novembro de 2012



**4º Ano de Licenciatura em Fisioterapia**

**Seminário de Monografia I e II**

**2011/2012**

# **A Prevalência de Lesões no Voleibol**

## **Volume II**

### **Projecto de Investigação**

**Discente:** Raquel de Abreu Freire Maia e Moura, nº 200891828

**Orientador:** Professora Lara Costa e Silva

Barcarena

Novembro de 2012



## Índice

Apêndice I – Caracterização dos elementos do painel de experts.....	1
Apêndice II – Email dirigido ao painel de experts.....	3
Apêndice III – Primeira versão do questionário .....	5
Apêndice IV – Explicação do instrumento.....	17
Apêndice V – Formulário de validação de conteúdos.....	21
Apêndice VI - Folha de dados profissionais sobre o expert e comentários finais sobre o instrumento .....	31
Apêndice VII – Percentagem de concordância.....	35
Apêndice VIII - Questões submetidas a alterações pelos elementos do painel de experts .....	45
Apêndice IX – Versão final do questionário.....	55
Apêndice X – Pré-Teste.....	67
Apêndice XI - Carta de solicitação de informação à FPV e associações de voleibol....	71
Apêndice XII - Carta de pedido de autorização para os clubes/equipas .....	73
Apêndice XIII – Declaração de consentimento informado.....	75



# APÊNDICE I

## Caracterização dos elementos do painel de *experts*

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

Nome	Profissão	Tempo de exercício profissional	Habilitações Literárias
Ricardo Filipe Fernandes do Aido	Médico	6 anos	Licenciado em Medicina pela FMUC; Pós-Graduado em Medicina Desportiva pela FMUP
Tiago Neto	Fisioterapeuta	7 anos	Licenciatura em Fisioterapia, pela Universidade Atlântica; Pós-Graduação em Fisioterapia no Desporto, pela FMH; Mestrado em Ciência da Fisioterapia, pela FMH
Bárbara Magalhães	Fisioterapeuta	8 anos	Licenciada em Fisioterapia; Mestre em Ciências do Desporto - Treino de Alto Rendimento Desportivo
João Correia	Treinador de voleibol	30 anos	Curso Internacional de Treinador de voleibol - 3º Grau
	Consultor Comercial	20 anos	5º Ano de Engenharia Electrónica



## APÊNDICE II

---

### Email dirigido ao painel de *experts*

**Assunto:** Validação de conteúdo do questionário

Exmo Senhor Treinador, Médico ou Fisioterapeuta:

O meu nome é Raquel de Abreu Freire Maia e Moura, e sou estudante do 4º ano da licenciatura de Fisioterapia, ministrado na Universidade Atlântica. Estou a desenvolver no âmbito da disciplina de Seminário de Monografia, um projecto para levantamento da prevalência de lesões no voleibol no escalão sénior, sob a orientação da Professora Lara Costa e Silva (docente da mesma escola).

O seguinte estudo tem como objectivo geral compreender quais são as lesões desportivas mais comuns no voleibol e a sua prevalência, bem como a situação e momento (jogo ou treino) em que ocorrem, compreender o impacto da lesão no dia-a-dia do atleta e compreender se recorreram à fisioterapia.

Após a realização da 1ª versão do questionário, optou-se por solicitar um painel de *experts*, no qual está inserido, para dar a opinião relativamente ao conteúdo das questões a incluir no questionário, com a finalidade de analisarmos a validade do conteúdo do mesmo.

Assim, vimos por este meio solicitar junto de V. Exa. a sua preciosa colaboração, no sentido de contribuir para a validação de conteúdo deste instrumento de avaliação. Para tal, deve responder às questões apresentadas nos formulários anexados. 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,  
Raquel Maia e Moura

Barcarena, Maio de 2012

**Anexos:**

- Questionário do estudo
- Instruções de preenchimento
- Formulário de validação de conteúdo
- Folha final de comentários

## **APÊNDICE III**

---

### **Primeira versão do questionário**

***Estudo da prevalência de lesões no  
voleibol na época desportiva de  
2012 no escalão Senior***

***Questionário***

**Autor:** Raquel Maia e Moura

**Orientador:** Professora Lara Costa e Silva

2011/2012

## Questionário

### **Instruções de Preenchimento**

Este questionário é confidencial e anónimo.

As suas respostas serão analisadas estatisticamente e utilizadas para compreender quais são as lesões desportivas mais comuns no voleibol, bem como a sua prevalência.

Por favor, responda a todas as questões, colocando uma cruz no  que corresponde à resposta que considere mais adequada ou escreva onde lhe for solicitado.

Deste modo, torna-se importante conhecer previamente as lesões mais frequentes no voleibol e as suas consequências, para posteriormente ser possível implementar programas de prevenção de lesões. Para tal, é indispensável a vossa colaboração, que desde já agradeço.

Peço-lhe que seja breve e realista, e procure ser o mais fiel possível ao que lhe é pedido.

---

Raquel Maia e Moura

## 1. Caracterização do atleta

1.1. Data de nascimento: \_\_\_\_\_ 1.2. Sexo: Fem  Masc

1.3. Altura: \_\_\_\_\_ 1.4. Peso: \_\_\_\_\_

1.5. Profissão: \_\_\_\_\_

1.6. Clube: \_\_\_\_\_

1.7. Qual o lado dominante? Esquerdo  Direito

1.8. Há quanto tempo pratica voleibol?

- Há menos de 1 ano.....
- Entre 1 e 3 anos.....
- Mais de 3 anos até 5 anos.....
- Mais de 5 anos até 10 anos.....
- Mais de 10 anos.....

1.9. Qual é a sua posição em jogo?

- Meio.....
- Saida.....
- Distribuidor.....
- Libero.....

1.10. Pratica mais algum desporto além do Voleibol?

Sim  1.10.1. Qual? \_\_\_\_\_

Não  1.10.2. Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

## 2. Caracterização do Treino

2.1. Numero de treinos por semana:

2  3  4  5  6

2.2. Numero de jogos por semana:

1  2  3

2.3. Em média, joga quanto tempo por jogo?

30min  entre 30min e 1hora  entre 1hora e 1.30 hora   
entre 1.30 hora e 2 horas  entre 2 horas e 2.30 horas

2.4. Tipo de piso que costuma praticar a modalidade:

Sintetico  Taco  Com caixa de ar  Sem caixa de ar

2.5. Utiliza habitualmente algum equipamento de proteção?

Joalheiras  Ortóteses  Outros  \_\_\_\_\_

2.6. Antes de iniciar a sua actividade faz algum programa de preparação especifica?

Sempre  Quase sempre  Algumas vezes  Raramente  Nunca

2.6.1. Se faz algum programa de preparação específica, em que consiste? (pode assinalar mais so que uma opção)

Corrida  Exercicios de alongamentos  Exercicios de mobilidade articular   
Exercicios de coordenação  Outros  \_\_\_\_\_

2.7. No final da sua actividade faz algum programa de relaxamento e/ou alongamento?

Sempre  Quase sempre  Algumas vezes  Raramente  Nunca

2.8. Existe equipa de saúde desportiva no local onde pratica voleibol?

Sim  Não

2.8.1. Se sim, por quem é constituída essa equipa? (pode assinalar mais so que uma opção)

Médico  Fisioterapeuta  Enfermeiro  Massagista   
Outros  quais? \_\_\_\_\_

2.8.2. Durante um treino é acompanhado por algum elemento da equipa de saúde desportiva?

Sempre  Às vezes  Raramente  Nunca

2.8.3. Durante um jogo competitivo é acompanhado por algum elemento dessa mesma equipa?

Sempre  Às vezes  Raramente  Nunca

### 3. Caracterização das Lesões

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

- Tenha sido motivo directo para interromper a actividade como voleibolista (aulas, treinos, competição) durante pelo menos 24 horas.
- Se a condição ou sintoma não levou à interrupção total da actividade de voleibolista, mas foi determinante para alterar a sua actividade 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 actividade).
- 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)



**3.1.** Durante o período entre Setembro de 2011 e Maio de 2012, sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a prática de volei?

Sim  Não

Caso tenha respondido **NÃO** na pergunta anterior, o seu questionário termina aqui. Agradeço a sua colaboração.

**3.2.** Quantas lesões diferentes sofreu entre Janeiro de 2012 e Dezembro de 2012?

1 lesão  2 lesões  3 lesões  4 lesões  5 ou mais lesões

**3.3.** Considerando as **4 lesões mais graves** que lhe ocorreram nesse período, ou seja, aquelas que lhe implicaram um maior tempo de inactividade ou condicionamento da actividade normal, descreva-as da mais grave até à menos grave das quatro (área afectada e diagnóstico exacto da lesão) e a data em que ocorreu.

- Lesão 1: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 2: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 3: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 4: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.

**3.4.** Preencha o quadro abaixo, colocando um “x”, de acordo com as **estruturas anatómicas afectadas** pelas 4 lesões mais graves que sofreu, colocando-as pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro.

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Músculos				
Tendões				
Articulações				
Ossos				
Estruturas nervosas				
Pele				
Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____

**3.5. Em que momento contraiu a lesão?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Durante o treino				
Durante o jogo				
Outro. Qual?				

**3.6. Em que fase do treino/jogo se lesionou?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Aquecimento				
No decorrer do jogo/treino				
Alongamentos				
Outra razão. Qual?				

**3.7. Em caso de lesão no decorrer do treino/jogo, em que ação se lesionou?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Recepção				
Ataque				
Passe				
Defesa				
Bloco				
Outro. Qual?				

**3.8. Qual a **atividade** que exercia no momento da lesão?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Salto de remate ou bloco				
Recepção ao solo de remate ou bloco				
Durante ou após a corrida				
Queda (sacar a bola)				
Impacto da bola				
Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____

**3.9. Qual a causa da lesão?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)				
Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)				
Sobrecarga/ sobreuso				
Sem causa aparente				

**3.10. Ocorrência de lesão**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)				
Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)				
Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)				

**3.11. Em virtude de cada lesão, quanto tempo esteve sem treinar ou jogar?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada				
Até 2 dias				
Entre 3 e 7 dias				
Entre 8 e 14 dias				
Entre 15 e 30 dias				
Mais de 30 dias				

**3.12. Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência de lesão? (pode colocar mais de uma opção)**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

		<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
<b>NÃO</b>					
<b>SIM</b>	Médico				
	Fisioterapeuta				
	Osteopata				
	Massagista				
	Enfermeiro				
	Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____

**3.13. Actualmente**, qual a sua situação em relação à lesão?

(Preencha o quadro com um “x”, colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena				
Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade				
Com dor ou outro sintoma e em tratamento				
Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento				

***O questionário termina aqui.***

***Agradeço a sua colaboração!***



## **APÊNDICE IV**

---

### **Explicação do instrumento**

## Explicação do Instrumento

Este questionário está dividido em três partes distintas:

- ✓ 1ª Parte – **Caracterização do atleta**, onde se faz um levantamento dos dados pessoais de cada atleta participante no estudo.
- ✓ 2ª Parte – **Caracterização do treino**, onde se procura descrever as condições de treino, em termos de carga horária, equipamento, tipo de preparação e dados sobre a equipa de saúde.
- ✓ 3ª Parte – **Caracterização das lesões**, onde se procura descrever o padrão de ocorrência das lesões (estruturas anatómicas afectadas, o momento, fase e acção em que se lesionou, as causas, a ocorrência da lesão) bem como as consequências que esta trouxe (tempo sem treinar e situação actual) e se recorreu a algum profissional de saúde.

### **Instruções para o preenchimento do formulário de validação do questionário**

Para clarificar o preenchimento do formulário de validação do questionário, foram explicitadas algumas definições operacionais de conceitos e estabelecidas algumas regras:

- Considere **lesão toda a condição ou sintoma que tenha ocorrido como resultado da prática de voleibol e que implicou pelo menos uma das seguintes consequências**:
  - Tenha sido motivo directo para interromper a actividade como voleibolista (aulas, treinos, competição) durante pelo menos 24 horas.
  - Se a condição ou sintoma não levou à interrupção total da actividade de voleibolista, mas foi determinante para alterar a sua actividade 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 actividade).
  - 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)



- Relativamente ao formulário de validação de conteúdo (grelha), a escala de cotação vai de 1 a 5 e é a seguinte:
  - 1** – Concorda sem reservas
  
  - 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 circulo à volta da cotação que traduzir mais adequadamente a sua escolha.
- Para cada item só deverá seleccionar uma única cotação.
- Só é necessário dar justificação e sugestões quando seleccionar as cotações 2, 3 e 4.
- É de extrema importância que não deixe nenhum item sem cotação.



# APÊNDICE V

## Formulário de validação de conteúdos

### Formulário de validação de conteúdos

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria
<p><b>1. Caracterização do atleta</b></p> <p>1.1. Data de nascimento: _____ 1.2. Sexo: Fem <input type="checkbox"/> Masc <input type="checkbox"/></p> <p>1.3. Altura: _____ 1.4. Peso: _____</p> <p>1.5. Profissão: _____</p> <p>1.6. Clube: _____</p> <p>1.7. Qual o lado dominante? Esquerdo <input type="checkbox"/> Direito <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<p>1.8. Há quanto tempo pratica voleibol?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Há menos de 1 ano..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Entre 1 e 3 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 3 anos até 5 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 5 anos até 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	1	2	3	4	5		
<p>1.9. Qual é a sua posição em jogo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meio..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Saida..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Distribuidor..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Libero..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	1	2	3	4	5		
<p>1.10. Pratica mais algum desporto além do Voleibol?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> 1.10.1. Qual? _____</p> <p>Não <input type="checkbox"/> 1.10.2. Quantas vezes por semana? _____</p>	1	2	3	4	5		

- 1 – Concorda sem reservas
- 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

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria
<p align="center"><b><u>2. Caracterização do treino</u></b></p> <p><b>2.1.</b> Numero de treinos por semana:                  2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.2.</b> Numero de jogos por semana:                  1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.3.</b> Em média, joga quanto tempo por jogo?                  30min <input type="checkbox"/> entre 30min e 1hora <input type="checkbox"/> entre 1hora e 1.30 hora                  entre 1.30 hora e 2 horas <input type="checkbox"/> entre 2 horas e 2.30 horas <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.4.</b> Tipo de piso que costuma praticar a modalidade:                  Sintetico <input type="checkbox"/> Taco <input type="checkbox"/> Com caixa de ar <input type="checkbox"/> Sem caixa de ar <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.5.</b> Utiliza habitualmente algum equipamento de proteção?                  Joalheiras <input type="checkbox"/> Ortóteses <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.6.</b> Antes de iniciar a sua actividade faz algum programa de preparação específica?                  Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/>                  Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.6.1.</b> Se faz algum programa de preparação específica, em que consiste? (pode assinalar <b>mais</b> so que uma opção)                  Corrida <input type="checkbox"/> Exercicios de alongamentos <input type="checkbox"/>                  Exercicios de mobilidade articular <input type="checkbox"/> Exercicios de coordenação <input type="checkbox"/>                  Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	1	2	3	4	5		

- 1 – Concorda sem reservas  
 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

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria
<p><b>2.7.</b> No final da sua actividade faz algum programa de relaxamento e/ou alongamento?                      Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/>                      Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.8.</b> Existe equipa de saúde desportiva no local onde pratica voleibol?                      Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>  <b>2.8.1.</b> Se sim, por quem é constituída essa equipa? (pode assinalar mais so que uma opção)                      Médico <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta <input type="checkbox"/> Enfermeiro <input type="checkbox"/>                      Massagista <input type="checkbox"/> Outros quais? <input type="checkbox"/> _____</p>	1	2	3	4	5		
<p><b>2.8.2.</b> Durante um treino é acompanhado por algum elemento da equipa de saúde desportiva?                      Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/>  <b>2.8.3.</b> Durante um jogo competitivo é acompanhado por algum elemento dessa mesma equipa?                      Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		
<b><u>3. Caracterização das lesões</u></b>							
<p><b>3.1.</b> Durante o período entre Setembro de 2011 e Maio de 2012, sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a pratica de volei?                      Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5		

- 1 – Concorda sem reservas
- 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

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria																																								
<p><b>3.2.</b> Quantas lesões diferentes sofreu entre Janeiro de 2012 e Dezembro de 2012?</p> <p>1 lesão <input type="checkbox"/> 2 lesões <input type="checkbox"/> 3 lesões <input type="checkbox"/> 4 lesões <input type="checkbox"/></p> <p>5 ou mais lesões <input type="checkbox"/></p>	1	2	3	4	5																																										
<p><b>3.3.</b> Considerando as <b>4 lesões mais graves</b> que lhe ocorreram nesse período, ou seja, aquelas que lhe implicaram um maior tempo de inactividade ou condicionamento da actividade normal, descreva-as da mais grave até à menos grave das quatro (área afectada e diagnóstico exacto da lesão) e a data em que ocorreu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesão 1: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 2: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 3: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 4: _____ Data: _____.</li> </ul>	1	2	3	4	5																																										
<p><b>3.4.</b> Preencha o quadro abaixo de acordo com as <b>estruturas anatómicas afectadas</b> pelas 4 lesões mais graves que sofreu, colocando-as pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro.</p> <table border="1" data-bbox="219 903 913 1177"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Músculos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tendões</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Articulações</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ossos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Estruturas nervosas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pele</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outras estruturas. Quais?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Músculos					Tendões					Articulações					Ossos					Estruturas nervosas					Pele					Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____	1	2	3	4	5		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																											
Músculos																																															
Tendões																																															
Articulações																																															
Ossos																																															
Estruturas nervosas																																															
Pele																																															
Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____																																											

- 1 – Concorda sem reservas
- 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

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria																																			
<p><b>3.5. Em que momento contraiu a lesão?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="219 336 869 480"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Durante o treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante o jogo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Durante o treino					Durante o jogo					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	1	2	3	4	5																	
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																						
Durante o treino																																										
Durante o jogo																																										
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																						
<p><b>3.6. Em que fase do treino/jogo se lesionou?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="219 624 974 799"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aquecimento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>No decorrer do jogo/treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alongamentos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra razão. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Aquecimento					No decorrer do jogo/treino					Alongamentos					Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____	1	2	3	4	5												
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																						
Aquecimento																																										
No decorrer do jogo/treino																																										
Alongamentos																																										
Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____																																						
<p><b>3.7. Em caso de lesão no decorrer do treino/jogo, em que ação se lesionou?</b>(Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="219 943 891 1182"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Recepção</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ataque</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Passe</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Defesa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Recepção					Ataque					Passe					Defesa					Bloco					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	1	2	3	4	5		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																						
Recepção																																										
Ataque																																										
Passe																																										
Defesa																																										
Bloco																																										
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																						

1 – Concorda sem reservas

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



Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria																																			
<p><b>3.8. Qual a actividade</b> que exercia no momento da lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="237 352 1043 600"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recepção ao solo de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante ou após a corrida</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Queda (sacar a bola)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Impacto da bola</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Salto de remate ou bloco					Recepção ao solo de remate ou bloco					Durante ou após a corrida					Queda (sacar a bola)					Impacto da bola					Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																						
Salto de remate ou bloco																																										
Recepção ao solo de remate ou bloco																																										
Durante ou após a corrida																																										
Queda (sacar a bola)																																										
Impacto da bola																																										
Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____																																						
<p><b>3.9. Qual a causa da lesão?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="237 735 1043 951"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sobrecarga/ sobreuso</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem causa aparente</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)					Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)					Sobrecarga/ sobreuso					Sem causa aparente					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>												
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																						
Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)																																										
Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)																																										
Sobrecarga/ sobreuso																																										
Sem causa aparente																																										

- 1 – Concorda sem reservas
- 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

Questão	Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria																															
<p><b>3.10. Ocorrência de lesão</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="253 355 1037 722"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)					Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)					Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)					<p><b>1 2 3 4 5</b></p>																	
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)																																						
Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)																																						
Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)																																						
<p><b>3.11. Em virtude de cada lesão, quanto tempo esteve sem treinar ou jogar?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="253 911 1037 1161"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Até 2 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 3 e 7 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 8 e 14 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 15 e 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mais de 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada					Até 2 dias					Entre 3 e 7 dias					Entre 8 e 14 dias					Entre 15 e 30 dias					Mais de 30 dias					<p><b>1 2 3 4 5</b></p>		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada																																						
Até 2 dias																																						
Entre 3 e 7 dias																																						
Entre 8 e 14 dias																																						
Entre 15 e 30 dias																																						
Mais de 30 dias																																						

- 1 – Concorda sem reservas
- 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

Questão		Cotação					Razões	Sugestões de Melhoria																																												
<p><b>3.12.</b> Recorreu a algum <b>profissional de saúde</b> após a ocorrência de lesão? (pode colocar mais de uma opção) (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">NÃO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="5">SIM</td> <td>Médico</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fisioterapeuta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Osteopata</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Massagista</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Enfermeiro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Outro. Quem? _____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>				Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	NÃO						SIM	Médico					Fisioterapeuta					Osteopata					Massagista					Enfermeiro					Outro. Quem? _____		_____	_____	_____	_____	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		
		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																															
NÃO																																																				
SIM	Médico																																																			
	Fisioterapeuta																																																			
	Osteopata																																																			
	Massagista																																																			
	Enfermeiro																																																			
Outro. Quem? _____		_____	_____	_____	_____																																															
<p><b>3.13.</b> <b>Actualmente</b>, qual a sua situação em relação à lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma e em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena					Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade					Com dor ou outro sintoma e em tratamento					Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>																					
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																																
Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena																																																				
Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade																																																				
Com dor ou outro sintoma e em tratamento																																																				
Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento																																																				

- 1 – Concorda sem reservas
- 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



## **APÊNDICE VI**

---

### **Folha de dados profissionais sobre o expert e comentários finais sobre o instrumento**

## Folha de dados profissionais sobre o expert e comentários finais sobre o instrumento

Nome: \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Anos de experiência: \_\_\_\_\_

1) Considera que todas as questões estão formuladas de forma clara e objectiva?

Sim  Não

Se respondeu não, quais são as questões que sugere que sejam alteradas e de que forma.

---

---

---

2) Considera que a linguagem e os termos utilizados são adequados aos objectivos do questionário e aos atletas (“população-alvo” em estudo)?

Sim  Não

Se respondeu não, quais são os termos que sugere que sejam alteradas e refira alternativas.

---

---

---

3) Acha que o questionário está estruturado de forma a facilitar a sua compreensão e resposta?

Sim  Não

Se respondeu não, que alterações sugere?

---

---

---

4) Tendo em conta o tempo que demorou a ler e preencher o questionário, considera-o:

Adequado

Longo

Muito Longo

Se respondeu Longo ou Muito Longo, indique as questões que retiraria:

---

---

---

5) Acha que há algum aspecto significativo que tenha passado despercebido ou seja necessário alterar?

Sim

Não

Se sim, indique qual(is).

---

---

---

6) Se tiver outras sugestões que considere que contribuam para melhorar este questionário, apresente-as.

---

---

---

7) Acha que este questionário atinge o objectivo para o qual foi criado (pesquisa para levantamento da prevalência de lesões no voleibol no escalão senior)

Sim

Não

Se respondeu não, que alterações sugere?

---

---

---

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

Assinatura: \_\_\_\_\_





## **APÊNDICE VI**

### **Percentagem de concordância**

### Percentagem de concordância

Questão	Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	Cotação 4	Cotação 5
<p><b><u>1.Caracterização do atleta</u></b></p> <p>1.1. Data de nascimento: _____ 1.2. Sexo: Fem <input type="checkbox"/> Masc <input type="checkbox"/></p> <p>1.3. Altura: _____ 1.4. Peso: _____</p> <p>1.5. Profissão: _____</p> <p>1.6. Clube: _____</p> <p>1.7. Qual o lado dominante? Esquerdo <input type="checkbox"/> Direito <input type="checkbox"/></p>	25%	75%			
<p>1.8. Há quanto tempo pratica voleibol?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Há menos de 1 ano..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Entre 1 e 3 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 3 anos até 5 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 5 anos até 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	50%	50%			
<p>1.9. Qual é a sua posição em jogo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meio..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Saida..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Distribuidor..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Libero..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	25%	75%			
<p>1.10. Pratica mais algum desporto além do Voleibol?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> 1.10.1. Qual? _____</p> <p>Não <input type="checkbox"/> 1.10.2. Quantas vezes por semana? _____</p>		100%			

Questão	Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	Cotação 4	Cotação 5
<p align="center"><b><u>2. Caracterização do treino</u></b></p> <p><b>2.1.</b> Numero de treinos por semana:                  2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.2.</b> Numero de jogos por semana:                  1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/></p>		<b>75%</b>	<b>25%</b>		
<p><b>2.3.</b> Em média, joga quanto tempo por jogo?                  30min <input type="checkbox"/> entre 30min e 1hora <input type="checkbox"/> entre 1hora e 1.30 hora                  entre 1.30 hora e 2 horas <input type="checkbox"/> entre 2 horas e 2.30 horas <input type="checkbox"/></p>	<b>25%</b>	<b>25%</b>	<b>50%</b>		
<p><b>2.4.</b> Tipo de piso que costuma praticar a modalidade:                  Sintetico <input type="checkbox"/> Taco <input type="checkbox"/> Com caixa de ar <input type="checkbox"/> Sem caixa de ar <input type="checkbox"/></p>	<b>50%</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>		
<p><b>2.5.</b> Utiliza habitualmente algum equipamento de proteção?                  Joalheiras <input type="checkbox"/> Ortóteses <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	<b>25%</b>	<b>50%</b>		<b>25%</b>	
<p><b>2.6.</b> Antes de iniciar a sua actividade faz algum programa de preparação especifica?                  Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/>                  Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.6.1.</b> Se faz algum programa de preparação especifica, em que consiste? (pode assinalar <b>mais</b> so que uma opção)                  Corrida <input type="checkbox"/> Exercicios de alongamentos <input type="checkbox"/>                  Exercicios de mobilidade articular <input type="checkbox"/> Exercicios de coordenação <input type="checkbox"/>                  Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	<b>50%</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>		

<b>Questão</b>	<b>Cotação 1</b>	<b>Cotação 2</b>	<b>Cotação 3</b>	<b>Cotação 4</b>	<b>Cotação 5</b>
<p><b>2.7.</b> No final da sua actividade faz algum programa de relaxamento e/ou alongamento?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/></p> <p>Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	<b>50%</b>	<b>50%</b>			
<p><b>2.8.</b> Existe equipa de saúde desportiva no local onde pratica voleibol?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.8.1.</b> Se sim, por quem é constituída essa equipa? (pode assinalar mais so que uma opção)</p> <p>Médico <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta <input type="checkbox"/> Enfermeiro <input type="checkbox"/></p> <p>Massagista <input type="checkbox"/> Outros quais? <input type="checkbox"/> _____</p>	<b>100%</b>				
<p><b>2.8.2.</b> Durante um treino é acompanhado por algum elemento da equipa de saúde desportiva?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.8.3.</b> Durante um jogo competitivo é acompanhado por algum elemento dessa mesma equipa?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	<b>75%</b>	<b>25%</b>			
<p><b><u>3. Caracterização das lesões</u></b></p> <p><b>3.1.</b> Durante o período entre Setembro de 2011 e Maio de 2012, sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a pratica de volei?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p>	<b>100%</b>				

Questão	Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	Cotação 4	Cotação 5																																								
<p><b>3.2.</b> Quantas lesões diferentes sofreu entre Janeiro de 2012 e Dezembro de 2012?</p> <p>1 lesão <input type="checkbox"/> 2 lesões <input type="checkbox"/> 3 lesões <input type="checkbox"/> 4 lesões <input type="checkbox"/></p> <p>5 ou mais lesões <input type="checkbox"/></p>	<b>75%</b>		<b>25%</b>																																										
<p><b>3.3.</b> Considerando as <b>4 lesões mais graves</b> que lhe ocorreram nesse período, ou seja, aquelas que lhe implicaram um maior tempo de inactividade ou condicionamento da actividade normal, descreva-as da mais grave até à menos grave das quatro (área afectada e diagnóstico exacto da lesão) e a data em que ocorreu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesão 1: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 2: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 3: _____ Data: _____.</li> <li>• Lesão 4: _____ Data: _____.</li> </ul>	<b>50%</b>	<b>50%</b>																																											
<p><b>3.4.</b> Preencha o quadro abaixo de acordo com as <b>estruturas anatómicas afectadas</b> pelas 4 lesões mais graves que sofreu, colocando-as pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Músculos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tendões</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Articulações</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ossos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Estruturas nervosas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pele</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outras estruturas. Quais?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Músculos					Tendões					Articulações					Ossos					Estruturas nervosas					Pele					Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____	<b>50%</b>		<b>50%</b>		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																									
Músculos																																													
Tendões																																													
Articulações																																													
Ossos																																													
Estruturas nervosas																																													
Pele																																													
Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____																																									

<b>Questão</b>	<b>Cotação 1</b>	<b>Cotação 2</b>	<b>Cotação 3</b>	<b>Cotação 4</b>	<b>Cotação 5</b>																																			
<p><b>3.5. Em que momento</b> contraiu a lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Durante o treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante o jogo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Durante o treino					Durante o jogo					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	<b>25%</b>	<b>75%</b>																		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Durante o treino																																								
Durante o jogo																																								
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																				
<p><b>3.6. Em que fase do treino/jogo</b> se lesionou? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aquecimento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>No decorrer do jogo/treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alongamentos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra razão. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Aquecimento					No decorrer do jogo/treino					Alongamentos					Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____		<b>75%</b>	<b>25%</b>												
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Aquecimento																																								
No decorrer do jogo/treino																																								
Alongamentos																																								
Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____																																				
<p><b>3.7. Em caso de lesão no decorrer do treino/jogo, em que acção</b> se lesionou?(Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Recepção</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ataque</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Passe</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Defesa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Recepção					Ataque					Passe					Defesa					Bloco					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	<b>50%</b>	<b>50%</b>			
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Recepção																																								
Ataque																																								
Passe																																								
Defesa																																								
Bloco																																								
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																				

<b>Questão</b>	<b>Cotação 1</b>	<b>Cotação 2</b>	<b>Cotação 3</b>	<b>Cotação 4</b>	<b>Cotação 5</b>																																			
<p><b>3.8. Qual a <i>actividade</i> que exercia no momento da lesão?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recepção ao solo de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante ou após a corrida</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Queda (sacar a bola)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Impacto da bola</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Salto de remate ou bloco					Recepção ao solo de remate ou bloco					Durante ou após a corrida					Queda (sacar a bola)					Impacto da bola					Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____		<b>25%</b>	<b>50%</b>	<b>25%</b>	
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Salto de remate ou bloco																																								
Recepção ao solo de remate ou bloco																																								
Durante ou após a corrida																																								
Queda (sacar a bola)																																								
Impacto da bola																																								
Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____																																				
<p><b>3.9. Qual a causa da lesão?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sobrecarga/ sobreuso</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem causa aparente</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)					Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)					Sobrecarga/ sobreuso					Sem causa aparente					<b>25%</b>	<b>50%</b>	<b>25%</b>												
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)																																								
Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)																																								
Sobrecarga/ sobreuso																																								
Sem causa aparente																																								

Questão	Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	Cotação 4	Cotação 5																																			
<p><b>3.10. Ocorrência de lesão</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="215 419 1032 799"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)					Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)					Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)					<b>75%</b>	<b>25%</b>																		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)																																								
Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)																																								
Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)																																								
<p><b>3.11. Em virtude de cada lesão, quanto tempo esteve sem treinar ou jogar?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="215 999 1032 1259"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Até 2 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 3 e 7 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 8 e 14 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 15 e 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mais de 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada					Até 2 dias					Entre 3 e 7 dias					Entre 8 e 14 dias					Entre 15 e 30 dias					Mais de 30 dias					<b>75%</b>		<b>25%</b>		
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																				
Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada																																								
Até 2 dias																																								
Entre 3 e 7 dias																																								
Entre 8 e 14 dias																																								
Entre 15 e 30 dias																																								
Mais de 30 dias																																								



Questão		Cotação 1	Cotação 2	Cotação 3	Cotação 4	Cotação 5																																											
<p><b>3.12.</b> Recorreu a algum <b>profissional de saúde</b> após a ocorrência de lesão? (pode colocar mais de uma opção) (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">NÃO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="6">SIM</td> <td>Médico</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fisioterapeuta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Osteopata</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Massagista</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Enfermeiro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Quem?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>				Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	NÃO						SIM	Médico					Fisioterapeuta					Osteopata					Massagista					Enfermeiro					Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____	<b>100%</b>				
		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																												
NÃO																																																	
SIM	Médico																																																
	Fisioterapeuta																																																
	Osteopata																																																
	Massagista																																																
	Enfermeiro																																																
	Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____																																												
<p><b>3.13. Actualmente,</b> qual a sua situação em relação à lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma e em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena					Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade					Com dor ou outro sintoma e em tratamento					Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento					<b>100%</b>																						
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																													
Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena																																																	
Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade																																																	
Com dor ou outro sintoma e em tratamento																																																	
Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento																																																	



## APÊNDICE VIII

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

## Questões submetidas a alterações pelos elementos do painel de experts

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores
<p><b><u>1. Caracterização do atleta</u></b></p> <p>1.1. Data de nascimento: _____ 1.2. Sexo: Fem <input type="checkbox"/> Masc <input type="checkbox"/></p> <p>1.3. Altura: _____ 1.4. Peso: _____</p> <p>1.5. Profissão: _____</p> <p>1.6. Clube: _____</p> <p>1.7. Qual o lado dominante? Esquerdo <input type="checkbox"/> Direito <input type="checkbox"/></p>	<p>1. Questionar o "nível" de prática (qual a divisão)</p> <p>2. e 3. Diferenciar se o lado dominante superior e inferior</p>	<p>1. João Correia</p> <p>2. Ricardo Aido</p> <p>3. Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 1 aceite</li> <li>• Sugestões 2 e 3 recusadas</li> </ul>
<p>1.8. Há quanto tempo pratica voleibol?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Há menos de 1 ano..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Entre 1 e 3 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 3 anos até 5 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 5 anos até 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Mais de 10 anos..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>1. Questionar a prática de outras modalidades</p> <p>2. Deixar em resposta aberta</p>	<p>1. Bárbara Magalhães</p> <p>2. Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões recusadas</li> </ul>
<p>1.9. Qual é a sua posição em jogo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meio..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Saida..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Distribuidor..... <input type="checkbox"/></li> <li>• Libero..... <input type="checkbox"/></li> </ul>	<p>1. , 2. e 3. Falta "entrada"; ou igualmente utilizar a seguinte terminologia: Central, Oposto, Ponta, Distribuidor e Líbero.</p>	<p>1. João Correia</p> <p>2. Ricardo Aido</p> <p>3. Bárbara Magalhães</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões aceites</li> </ul>
<p>1.10. Pratica mais algum desporto além do Voleibol?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> 1.10.1. Qual? _____</p> <p>Não <input type="checkbox"/> 1.10.2. Quantas vezes por semana? _____</p>	<p>1. Questionar a duração das sessões</p> <p>2. Trocar vezes por semana por horas por semana</p> <p>3. Questionar as horas de treino e anos de pratica da outra modalidade</p> <p>4. Introduzir "Se sim:...."</p>	<p>1. João Correia</p> <p>2. Ricardo Aido</p> <p>3. Bárbara Magalhães</p> <p>4. Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões 1 e 4 aceites, e a 3 aceite parcialmente</li> <li>• Sugestão 2 recusada</li> </ul>

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores
<p align="center"><b><u>2. Caracterização do treino</u></b></p> <p><b>2.1.</b> Numero de treinos por semana:                      2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.2.</b> Numero de jogos por semana:                      1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar a hipótese de uma resposta aberta</li> <li>2. Substituir “número” por “média por semana”</li> <li>3. Torna-se mais importante o número de horas de treino por semana que o número de treino semanal</li> <li>4. Alterar o “6” para “&gt;5”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. João Correia</li> <li>2. Ricardo Aido</li> <li>3. Bárbara Magalhães</li> <li>4. Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 4 aceite</li> <li>• Sugestões 1, 2 e 3 recusadas</li> <li>• Acrescentar a “duração média de um treino”</li> </ul>
<p><b>2.3.</b> Em média, joga quanto tempo por jogo?                      30min <input type="checkbox"/> entre 30min e 1 hora <input type="checkbox"/> entre 1 hora e 1.30 hora                      entre 1.30 hora e 2 horas <input type="checkbox"/> entre 2 horas e 2.30 horas <input type="checkbox"/></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Substituir por: Em média, qual o número de horas de prática desportiva por semana (jogo + treino)</li> <li>2. Pergunta subjectiva. Talvez colocar o número de sets</li> <li>3. Alterar o “30min” para “&lt;30min” e o “entre 2 h e 2.30h” para “&gt;2h”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ricardo Aido</li> <li>2. Bárbara Magalhães</li> <li>3. Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 3 aceite</li> <li>• Sugestões 1 e 2 recusadas</li> </ul>
<p><b>2.4.</b> Tipo de piso que costuma praticar a modalidade:                      Sintético    Taco <input type="checkbox"/> Com caixa de ar <input type="checkbox"/> Sem caixa de ar <input type="checkbox"/></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Particularizar se é em treino ou em jogo</li> <li>2. Sem opinião</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. João Correia</li> <li>2. Bárbara Magalhães</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões recusadas</li> </ul>
<p><b>2.5.</b> Utiliza habitualmente algum equipamento de proteção?                      Joalheiras <input type="checkbox"/> Ortóteses <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Substituir ortótese por tornozeleira</li> <li>2. e 3. Colocar o uso de tape ou ligadura funcional; os atletas talvez não saibam o que são ortóteses.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ricardo Aido</li> <li>2. Bárbara Magalhães</li> <li>3. Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões 2 e 3 aceites</li> <li>• Sugestão 1 recusada</li> </ul>

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores
<p><b>2.6.</b> Antes de iniciar a sua actividade faz algum programa de preparação específica?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/>                      Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.6.1.</b> Se faz algum programa de preparação específica, em que consiste? (pode assinalar <b>mais</b> so que uma opção)</p> <p>Corrida <input type="checkbox"/> Exercícios de alongamentos <input type="checkbox"/>                      Exercícios de mobilidade articular <input type="checkbox"/> Exercícios de coordenação <input type="checkbox"/>                      Outros <input type="checkbox"/> _____</p>	<p><b>1.</b> Referir se o inicio da actividade é antes do inicio da época ou antes do treino</p> <p><b>2.</b> Alterar a pergunta 2.6.1. para “Que tipo de programa de preparação específica costuma realizar” e acrescentar a opção “nenhum”</p>	<p><b>1.</b> Bárbara Magalhães  <b>2.</b> Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 1 aceite</li> <li>• Sugestão 2 recusada</li> </ul>
<p><b>2.7.</b> No final da sua actividade faz algum programa de relaxamento e/ou alongamento?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Quase sempre <input type="checkbox"/> Algumas vezes <input type="checkbox"/>                      Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	<p><b>1.</b> Referir se o fim da actividade é antes do inicio da época ou antes do treino</p> <p><b>2.</b> Alterar a pergunta: “No final da sua actividade de voleibol realiza alguma das seguintes actividades: relaxamento, massagem, corrida, crioterapia, alongamentos”</p>	<p><b>1.</b> Bárbara Magalhães  <b>2.</b> Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões aceites</li> </ul>
<p><b>2.8.</b> Existe equipa de saúde desportiva no local onde pratica voleibol?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.8.1.</b> Se sim, por quem é constituída essa equipa? (pode assinalar mais do que uma opção)</p> <p>Médico <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta <input type="checkbox"/> Enfermeiro <input type="checkbox"/>                      Massagista <input type="checkbox"/> Outros quais? <input type="checkbox"/> _____</p>			

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores
<p><b>2.8.2.</b> Durante um treino é acompanhado por algum elemento da equipa de saúde desportiva?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>2.8.3.</b> Durante um jogo competitivo é acompanhado por algum elemento dessa mesma equipa?</p> <p>Sempre <input type="checkbox"/> Às vezes <input type="checkbox"/> Raramente <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p>	<p>1. Saber por quem e com que regularidade</p>	<p>1. Tiago Neto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão recusada</li> </ul>
<b><u>3. Caracterização das lesões</u></b>			
<p><b>3.1.</b> Durante o período entre Setembro de 2011 e Maio de 2012, sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a prática de volei?</p> <p>Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/></p>			
<p><b>3.2.</b> Quantas lesões diferentes sofreu entre Janeiro de 2012 e Dezembro de 2012?</p> <p>1 lesão <input type="checkbox"/> 2 lesões <input type="checkbox"/> 3 lesões <input type="checkbox"/> 4 lesões <input type="checkbox"/></p> <p>5 ou mais lesões <input type="checkbox"/></p>	<p>1. Torna-se mais lógico para os atletas pensarem em época desportiva e não em ano cronológico</p>	<p>1. Bárbara Magalhães</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão aceite</li> </ul>
<p><b>3.3.</b> Considerando as <b>4 lesões mais graves</b> que lhe ocorreram nesse período, ou seja, aquelas que lhe implicaram um maior tempo de inactividade ou condicionamento da actividade normal, descreva-as da mais grave até à menos grave das quatro (área afectada e diagnóstico exacto da lesão) e a data em que ocorreu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lesão 1: _____ Data: _____.</li> <li>Lesão 2: _____ Data: _____.</li> <li>Lesão 3: _____ Data: _____.</li> <li>Lesão 4: _____ Data: _____.</li> </ul>	<p>1. Acrescentar "...descreva-as da mais grave (LESAO 1) até à menos grave (LESAO 4) das quatro"</p> <p>2. Na data o ideal é só pedir o mês da lesão</p>	<p>1. Ricardo Aido 2. Bárbara Magalhães</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão 1 aceite</li> <li>Sugestão 2 recusada</li> </ul>

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores																																								
<p><b>3.4.</b> Preencha o quadro abaixo de acordo com as <b>estruturas anatómicas afectadas</b> pelas 4 lesões mais graves que sofreu, colocando-as pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro.</p> <table border="1" data-bbox="212 411 920 663"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Músculos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tendões</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Articulações</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ossos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Estruturas nervosas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pele</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outras estruturas. Quais?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Músculos					Tendões					Articulações					Ossos					Estruturas nervosas					Pele					Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mudar a estrutura da pergunta - "...graves que sofreu, colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3"</li> <li>saber a articulação em questão ou o musculo em questão</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ricardo Aido</li> <li>Bárbara Magalhães</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão 1 aceite</li> <li>Sugestão 2 recusada</li> </ul>
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																							
Músculos																																											
Tendões																																											
Articulações																																											
Ossos																																											
Estruturas nervosas																																											
Pele																																											
Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____																																							
<p><b>3.5.</b> Em que <b>momento</b> contraiu a lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="212 804 866 946"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Durante o treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante o jogo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Durante o treino					Durante o jogo					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar a opção de lesão de sobrecarga; Mudar a estrutura da pergunta - "(colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3)"</li> <li>e 3. Sem sugestão</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ricardo Aido</li> <li>Bárbara Magalhães</li> <li>Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão 1 aceite parcialmente</li> </ul>																				
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																							
Durante o treino																																											
Durante o jogo																																											
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																							
<p><b>3.6.</b> Em que <b>fase do treino/jogo</b> se lesionou? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="212 1093 972 1267"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aquecimento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>No decorrer do jogo/treino</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alongamentos</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra razão. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Aquecimento					No decorrer do jogo/treino					Alongamentos					Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____	<ol style="list-style-type: none"> <li>Relativamente ao treino, referir a "Parte/Fase Fundamental do Treino"</li> <li>Alterar para alongamentos no final do jogo; Colocar a opção de lesão de sobrecarga; Mudar a estrutura da pergunta - "(colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3)"</li> <li>Mencionar o pós treino</li> <li>Substituir "alongamentos" por "pós treino/jogo" e "razão" por "fase"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>João Correia</li> <li>Ricardo Aido</li> <li>Bárbara Magalhães</li> <li>Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão 4 aceite, e a 2 aceite parcialmente</li> <li>Sugestões 1 e 3 recusadas</li> </ul>															
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																							
Aquecimento																																											
No decorrer do jogo/treino																																											
Alongamentos																																											
Outra razão. Qual?	_____	_____	_____	_____																																							



Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores																																			
<p><b>3.7.</b> Em caso de lesão no decorrer do treino/jogo, em que <b>acção</b> se lesionou?(Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="215 416 887 632"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Recepção</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ataque</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Passe</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Defesa</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Recepção					Ataque					Passe					Defesa					Bloco					Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta a referência ao serviço; Colocar a opção de lesão de sobrecarga; Mudar a estrutura da pergunta - “(colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3)”</li> <li>2. Falta a referência ao serviço</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ricardo Aido</li> <li>2. Bárbara Magalhães</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 2 aceite, e a 1 aceite parcialmente</li> </ul>
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
Recepção																																						
Ataque																																						
Passe																																						
Defesa																																						
Bloco																																						
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____																																		
<p><b>3.8.</b> Qual a <b>actividade</b> que exercia no momento da lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="215 759 1010 994"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recepção ao solo de remate ou bloco</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Durante ou após a corrida</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Queda (sacar a bola)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Impacto da bola</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outra. Qual?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Salto de remate ou bloco					Recepção ao solo de remate ou bloco					Durante ou após a corrida					Queda (sacar a bola)					Impacto da bola					Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Substituir “sacar” por “defender” ou “tentar defender”</li> <li>2. As perguntas 3.7 / 3.8 /3.9 podem ou não ser agrupadas. Ver a sugestão da página da FIVB; Mudar a estrutura da pergunta - “(colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3)”</li> <li>3. Modificar o termo “Sacar”; diferenciar o salto para remate do salto de bloco, e a recepção ao solo de ambos; Faltam os movimento de defesa e recepção.</li> <li>4. Fundir com a questão 3.7</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. João Correia</li> <li>2. Ricardo Aido</li> <li>3. Bárbara Magalhães</li> <li>4. Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestão 1 aceite substituir por “defender”</li> <li>• Sugestões 2 e 3 aceites parcialmente</li> <li>• Sugestão 4 recusada</li> </ul>
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
Salto de remate ou bloco																																						
Recepção ao solo de remate ou bloco																																						
Durante ou após a corrida																																						
Queda (sacar a bola)																																						
Impacto da bola																																						
Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____																																		
<p><b>3.9.</b> Qual a causa da lesão? (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="215 1106 1010 1310"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sobrecarga/ sobreuso</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem causa aparente</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)					Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)					Sobrecarga/ sobreuso					Sem causa aparente					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. As perguntas 3.7 / 3.8 /3.9 podem ou não ser agrupadas. Ver a sugestão da página da FIVB; Mudar a estrutura da pergunta - “(colocando-as pela ordem escolhida na pergunta 3.3)”</li> <li>2. e 3.Explicar Sobrecarga e sobreuso</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ricardo Aido</li> <li>2. Bárbara Magalhães</li> <li>3. Tiago Neto</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugestões 2 e 3 aceites</li> <li>• Sugestão 1 aceite parcialmente</li> </ul>										
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)																																						
Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)																																						
Sobrecarga/ sobreuso																																						
Sem causa aparente																																						

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores																																			
<p><b>3.10. Ocorrência de lesão</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="203 419 999 788"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)					Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)					Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)					<p><b>1. Acrescentar</b> “Agudização de lesão crónica (piorar da sintomatologia de uma lesão do qual nunca teve uma recuperação total)”</p>	<p><b>1. Tiago Neto</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sugestão recusada</li> </ul>															
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)																																						
Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)																																						
Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)																																						
<p><b>3.11. Em virtude de cada lesão, quanto tempo esteve sem treinar ou jogar?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="203 970 999 1225"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Até 2 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 3 e 7 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 8 e 14 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Entre 15 e 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mais de 30 dias</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada					Até 2 dias					Entre 3 e 7 dias					Entre 8 e 14 dias					Entre 15 e 30 dias					Mais de 30 dias					<p><b>1. Sem sugestão</b></p>	<p><b>1. Bárbara Magalhães</b></p>	
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																		
Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada																																						
Até 2 dias																																						
Entre 3 e 7 dias																																						
Entre 8 e 14 dias																																						
Entre 15 e 30 dias																																						
Mais de 30 dias																																						

Questão	Sugestão do expert	Identificação do expert	Decisão dos autores																																											
<p><b>3.12. Recorreu a algum profissional de saúde após a ocorrência de lesão?</b> (pode colocar mais de uma opção) (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="232 464 884 715"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">NÃO</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="6">SIM</td> <td>Médico</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fisioterapeuta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Osteopata</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Massagista</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Enfermeiro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Outro. Quem?</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> <td>_____</td> </tr> </tbody> </table>			Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	NÃO						SIM	Médico					Fisioterapeuta					Osteopata					Massagista					Enfermeiro					Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____			
		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																									
NÃO																																														
SIM	Médico																																													
	Fisioterapeuta																																													
	Osteopata																																													
	Massagista																																													
	Enfermeiro																																													
	Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____																																									
<p><b>3.13. Actualmente, qual a sua situação em relação à lesão?</b> (Preencha o quadro colocando pela seguinte ordem: lesão 1 – a que considera mais grave até à lesão 4 - a menos grave das quatro).</p> <table border="1" data-bbox="232 868 1041 1174"> <thead> <tr> <th></th> <th>Lesão 1</th> <th>Lesão 2</th> <th>Lesão 3</th> <th>Lesão 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma e em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4	Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena					Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade					Com dor ou outro sintoma e em tratamento					Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento																									
	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4																																										
Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena																																														
Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade																																														
Com dor ou outro sintoma e em tratamento																																														
Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento																																														



# APÊNDICE IX

---

## Versão final do questionário

***Estudo da prevalência de lesões no  
voleibol na época desportiva de  
2011/2012 no escalão Senior***

***Questionário***

**Autor:** Raquel Maia e Moura

**Orientador:** Professora Lara Costa e Silva

2011/2012

## Questionário

### Instruções de Preenchimento

Este questionário é confidencial e anónimo.

As suas respostas serão analisadas estatisticamente e utilizadas para compreender quais são as lesões desportivas mais comuns no voleibol, bem como a sua prevalência.

Por favor, responda a todas as questões, colocando uma cruz no  que corresponde à resposta que considere mais adequada, ou escreva onde lhe for solicitado.

Deste modo, torna-se importante conhecer previamente as lesões mais frequentes no voleibol e as suas consequências, para posteriormente ser possível implementar programas de prevenção de lesões. Para tal, é indispensável a vossa colaboração, que desde já agradeço.

Peço-lhe que seja breve e realista, e procure ser o mais fiel possível ao que lhe é pedido.

---

Raquel Maia e Moura

## 1. Caracterização do atleta

1.1. Data de nascimento: \_\_\_\_\_

1.2. Sexo: Fem  Masc

1.3. Altura: \_\_\_\_\_

1.4. Peso: \_\_\_\_\_

1.5. Profissão: \_\_\_\_\_

1.6. Clube: \_\_\_\_\_

1.7. Divisão: \_\_\_\_\_

1.8. Qual o lado dominante? Esquerdo  Direito

1.9. Há quanto tempo pratica voleibol?

- Há menos de 1 ano.....
- Entre 1 e 3 anos.....
- Mais de 3 anos até 5 anos.....
- Mais de 5 anos até 10 anos.....
- Mais de 10 anos.....

1.10. Qual é a sua posição em jogo?

- Ponta.....
- Central.....
- Oposto.....
- Distribuidor.....
- Libero.....

1.11. Pratica mais algum desporto além do Voleibol?

Sim  Não

Se sim:

1.11.1. Qual? \_\_\_\_\_

1.11.2. Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_

1.11.3. Qual a duração média de uma sessão? \_\_\_\_\_



## 2. Caracterização do Treino

2.1. Numero de treinos por semana:

2  3  4   $\geq 5$

2.2. Numero de jogos por semana:

1  2  3

2.3. Qual a duração média de um treino?

$\leq 1$  hora  entre 1 hora e 1.30 hora  entre 1.30 hora e 2 horas   
entre 2 horas e 2.30 horas   $\geq 2.30$  horas

2.4. Em média, joga quanto tempo por jogo?

$\leq 30$  min  entre 30 min e 1 hora  entre 1 hora e 1.30 hora   
entre 1.30 hora e 2 horas   $\geq 2$  horas

2.5. Tipo de piso que costuma praticar a modalidade:

Sintetico  Taco  Com caixa de ar  Sem caixa de ar

2.6. Utiliza habitualmente algum equipamento de proteção?

Joalheiras  Ligaduras funcionais  Ortóteses

Outros  \_\_\_\_\_

**2.7. Antes de iniciar o treino, faz algum programa de preparação específica?**

Sempre  Quase sempre  Algumas vezes  Raramente  Nunca

**2.7.1. Se faz algum programa de preparação específica, em que consiste? (pode assinalar mais do que uma opção)**

Corrida  Exercícios de alongamentos  Exercícios de mobilidade articular   
Exercícios de coordenação  Outros  \_\_\_\_\_

**2.8. No final do treino, faz algum programa específico?**

Sempre  Quase sempre  Algumas vezes  Raramente  Nunca

**2.8.1. Se faz algum programa específico, em que consiste? (pode assinalar mais do que uma opção)**

Relaxamento  Massagem  Corrida  Crioterapia  Alongamentos

**2.9. Existe equipa de saúde desportiva no local onde pratica voleibol?**

Sim  Não

**2.9.1. Se sim, por quem é constituída essa equipa? (pode assinalar mais do que uma opção)**

Médico  Fisioterapeuta  Enfermeiro  Massagista   
Outros  quais? \_\_\_\_\_

**2.9.2. Durante um treino é acompanhado por algum elemento da equipa de saúde?**

Sempre  Às vezes  Raramente  Nunca

**2.9.3. Durante um jogo competitivo é acompanhado por algum elemento dessa mesma equipa?**

Sempre  Às vezes  Raramente  Nunca

### 3. Caracterização das Lesões

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

- Tenha sido motivo directo para interromper a actividade como voleibolista (aulas, treinos, competição) durante pelo menos 24 horas.
- Se a condição ou sintoma não levou à interrupção total da actividade de voleibolista, mas foi determinante para alterar a sua actividade 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 actividade).
- 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)

**3.1.** Durante o período entre Setembro de 2011 e Maio de 2012, sofreu alguma(s) lesão(ões) durante a prática de volei?

Sim  Não

Caso tenha respondido **NÃO** na pergunta anterior, o seu questionário termina aqui. Agradeço a sua colaboração.

**3.2.** Quantas lesões diferentes sofreu entre Setembro de 2011 e Junho de 2012?

1 lesão  2 lesões  3 lesões  4 lesões  5 ou mais lesões

**3.3.** Considerando as **4 lesões mais graves** que lhe ocorreram nesse período, ou seja, aquelas que lhe implicaram um maior tempo de inactividade ou condicionamento da actividade normal, descreva-as da mais grave (Lesão 1) até à menos grave (Lesão 4) das quatro (área afectada e diagnóstico exacto da lesão) e a data em que ocorreu.

- Lesão 1: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 2: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 3: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.
- Lesão 4: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_.

**3.4.** Preencha o quadro abaixo, colocando um “x”, de acordo com as **estruturas anatómicas afectadas** pelas 4 lesões mais graves que sofreu, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3:

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Músculos				
Tendões				
Articulações				
Ossos				
Estruturas nervosas				
Pele				
Outras estruturas. Quais?	_____	_____	_____	_____

**3.5.** Em que **momento** contraiu a lesão?

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Durante o treino				
Durante o jogo				
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____

**3.6. Em que fase do treino/jogo se lesionou?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Aquecimento				
No decorrer do jogo/treino				
Pós jogo/treino				
Outra fase. Qual?	_____	_____	_____	_____

**3.7. Em caso de lesão no decorrer do treino/jogo, em que ação se lesionou?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Serviço				
Recepção				
Ataque				
Passe				
Defesa				
Bloco				
Outro. Qual?	_____	_____	_____	_____

**3.8. Qual a actividade que exercia no momento da lesão?**

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Salto de remate ou bloco				
Recepção ao solo de remate ou bloco				
Durante ou após a corrida				
Queda (defender a bola)				
Impacto da bola				
Outra. Qual?	_____	_____	_____	_____

### 3.9. Qual a causa da lesão?

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Traumatismo directo (queda, contacto directo com um colega...)				
Traumatismo indirecto (torsão, salto, arranque...)				
Sobrecarga/ sobreuso (inflamação crónica causada por microtraumas repetidos, devido a uma actividade repetida)				
Sem causa aparente				

### 3.10. Ocorrência de lesão

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
1ª Lesão (1ª ocorrência/episódio nesta estrutura)				
Recidiva de lesão anterior (lesão que já teve um antecedente na mesma estrutura, mas que após esse 1º episódio recuperou completamente)				
Lesão crónica (mantém ou manteve os sintomas sem alívio completo dos mesmos por um período mínimo de 3 meses)				

### 3.11. Em virtude de cada lesão, quanto tempo esteve sem treinar ou jogar?

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	<b>Lesão 1</b>	<b>Lesão 2</b>	<b>Lesão 3</b>	<b>Lesão 4</b>
Nenhum dia, embora tenha feito a actividade de forma condicionada				
Até 2 dias				
Entre 3 e 7 dias				
Entre 8 e 14 dias				
Entre 15 e 30 dias				
Mais de 30 dias				

**3.12.** Recorreu a algum **profissional de saúde** após a ocorrência de lesão? (pode colocar mais de uma opção)

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

		Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4
NÃO					
SIM	Médico				
	Fisioterapeuta				
	Osteopata				
	Massagista				
	Enfermeiro				
	Outro. Quem?	_____	_____	_____	_____

**3.13. Actualmente**, qual a sua situação em relação à lesão?

(Preencha o quadro com um “x”, colocando-as ordem escolhida na pergunta 3.3).

	Lesão 1	Lesão 2	Lesão 3	Lesão 4
Sem dor ou outro sintoma e totalmente recuperado – actividade plena				
Sem dor ou outro sintoma mas ainda em tratamento e/ou condicionado na actividade				
Com dor ou outro sintoma e em tratamento				
Com dor ou outro sintoma mas não em tratamento				

***O questionário termina aqui.***

***Agradeço a sua colaboração!***





# APÊNDICE X

---

## Pré-Teste

## **Pré-Teste**

### **Caro atleta:**

O meu nome é Raquel Maia e Moura, sou aluna do 4º ano do curso de Fisioterapia da Universidade Atlântica. Encontro-me a realizar o projecto de final de curso, cujo tema é a prevalência das lesões no voleibol no escalão sénior.

De modo a ser possível investigar esta temática, foi elaborado um questionário de auto-resposta que tem como objectivo conhecer as lesões mais frequentes e as circunstâncias em que estas aconteceram.

Assim, para verificarmos se o questionário é claro, bem formulado, conciso e sem erros, solicitamos a sua colaboração, no sentido de contribuir para a realização de um pré-teste do questionário, tendo em vista a detecção de 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.

Agradecemos desde já o valioso contributo.

Os melhores cumprimentos

Atenciosamente,

---

Raquel Maia e Moura

## Pré-Teste do Questionário

O questionário é confidencial e todos os dados pessoais não serão relevados.

1. Sentiu dificuldade no preenchimento de alguma das questões do questionário?  
(linguagem utilizada, sentido/significado da questão, erros existentes ou outras razões)

Não

Sim

Caso tenha sentido alguma dificuldade, indique quais as razões.

---

---

---

2. Caso tenha mais alguma sugestão que possa contribuir para melhorar este questionário, agradecemos que a apresente.

---

---

---

---

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



## **APÊNDICE XI**

---

### **Carta de solicitação de informação à FPV e associações de voleibol**

À Federação Portuguesa de Voleibol e Associações Regionais de Voleibol

Barcarena, Outubro de 2012

**Assunto:** Solicitação de informação para projecto de final de curso

Exmos Senhores:

No âmbito da disciplina de Projecto de Investigação, do 4ºano da licenciatura em Fisioterapia da Universidade Atlântica, encontro-me a realizar um estudo de levantamento de dados relativo à prevalência de lesões no voleibol em atletas do escalão sénior, de modo a compreender quais as lesões mais comuns, bem como o seu impacto no dia-a-dia do atleta.

De modo a que este estudo seja possível de ser realizado, são necessárias algumas informações importantes referentes à época que esta a decorrer.

Assim, venho por este meio solicitar a vossa colaboração com o propósito de me facultarem a informação referente ao número de atletas séniores federados por equipa, a lista de clubes inscritos bem como os seus contactos: morada, numero de telefone e email.

Agradeço desde já a vossa disponibilidade e colaboração.

Com os melhores cumprimentos

---

Assinatura do aluno(a)

## **APÊNDICE XII**

---

### **Carta de pedido de autorização para os clubes/equipas**

Às equipas séniores

Barcarena, Novembro de 2012

**Assunto:** Pedido de autorização para a realização de um estudo de final de curso.

Exmos Senhores:

Chamo-me Raquel de Abreu Freire Maia e Moura e frequento o 4ºano da Licenciatura em Fisioterapia da Universidade Atlântica. No decorrente ano lectivo, 2011/2012, encontro-me a realizar um projecto de investigação referente à prevalência de lesões no voleibol, no qual, recorrendo a um levantamento de dados, procuro compreender quais as lesões mais comuns, bem como o seu impacto no dia-a-dia do atleta.

Através desta carta, pretendo requerer a permissão para a realização do meu estudo. Assim, solicito a devida autorização para que os atletas dos escalão sénior possam participar neste estudo, onde apenas têm de responder a um questionário confidencial.

Agradeço, desde já, a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos

---

Assinatura do aluno(a)



## **APÊNDICE XIII**

---

### **Declaração de Consentimento Informado**

**Estudo – Prevalência de lesões no voleibol.**

Através da aplicação de um questionário, procuro identificar as lesões mais comuns no voleibol, bem como o momento em que estas ocorrem, em atletas Sêniores federados.

Assim, convido-o a colaborar neste estudo, que será realizado por uma aluna do 4ºano da Licenciatura em Fisioterapia da Universidade Atlântica.

Eu, \_\_\_\_\_,  
declaro que tomei conhecimento dos objectivos do estudo, e sei que não terei qualquer despesa nem receberei qualquer pagamento pela minha participação; tenho conhecimento que este é totalmente confidencial, sendo que todos os dados fornecidos serão exclusivamente para uso académico, e tenho consciência que a qualquer momento posso recusar continuar a participar no estudo

Deste modo, aceito participar voluntariamente neste estudo.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

Barcarena, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_