



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

FERNANDO SANTOS DE JESUS

**A IMPORTÂNCIA DA PERIODIZAÇÃO NO ESPORTE DE ALTO
RENDIMENTO NO AUXÍLIO DA PREVENÇÃO DE LESÕES**

Brasília
2016

FERNANDO SANTOS DE JESUS

**A IMPORTÂNCIA DA PERIODIZAÇÃO NO ESPORTE DE ALTO
RENDIMENTO NO AUXILIO DA PREVENÇÃO DE LESÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof.^a Dr.^a Renata Aparecida Elias Dantas

Brasília
2016

FERNANDO SANTOS DE JESUS

**A IMPORTÂNCIA DA PERIODIZAÇÃO NO ESPORTE DE ALTO
RENDIMENTO NO AUXÍLIO DA PREVENÇÃO DE LESÕES**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 15 junho de 2016.

BANCA EXAMINADORA

Orientador

Prof.^a Dr.^a Renata Aparecida Elias Dantas

Examinador:

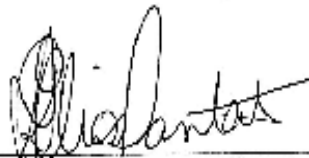
Prof. Msc. Rômulo de Abreu Custódio

Examinador:

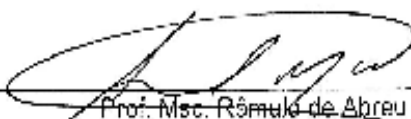
Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Fernando Santos de Jesus** foi aprovado (a) junto à disciplina do Bacharel **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado a importância da periodização no esporte de alto rendimento no auxílio da prevenção de lesões.



Prof.ª Dr.ª Renata Aparecida Elias Dantas
Presidente



Prof. Msc. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da Banca



Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes
Membro da Banca

Brasília, 13 junho de 2016.

RESUMO

Introdução: As lesões podem ser destacadas como um dos fatores principais para o afastamento dos atletas das suas atividades esportiva. Podemos ressaltar que na maioria das vezes as lesões, acontecem em ocasiões fundamentais na carreira dos atletas, impossibilitando-os de competir, dependendo da gravidade pode provoca o abandono precoce da carreira. **Objetivo:** A presente pesquisa teve como objetivo demonstrar a importância da periodização no esporte de alto rendimento no auxílio da prevenção de lesões. Além disso, buscar entender quais tipos de lesões são mais corriqueiras, distensões musculares, estiramentos, luxações ou fraturas, em uma equipe de basquetebol profissional da cidade de Brasília e a relação com a equipe multidisciplinar para as prevenções de lesões. **Material e Métodos:** Para isso, foi aplicado um questionário de minha autoria baseado em artigos que relatam quais os tipos de lesões que mais acometem os praticantes de basquetebol. Participaram deste estudo 14 atletas profissionais de basquetebol do sexo masculino, da cidade de Brasília com idade entre 21 a 35 anos. Os atletas responderam a um questionário transversal, de coleta única, com 6 questões fechadas e sem limite de alternativas posteriormente foi feito uma análise comparativa da temporada 2014/15 com a temporada 2015/16 do NBB – Novo Basquete Brasil. **Resultados:** Observou-se que as variáveis consideradas sim da questão você se lesionou na Temporada 2014/15 atingiu (71%), e na temporada 2015/16 (36%) enquanto a variável não da mesma questão referente obteve (29%) em 2014/15 e (64%) em 2015/16, entre as variáveis tipo de lesão na temporada 2014/15 a opção estiramento atingiu 57% em 2015/16 (29%) na variável tempo de inatividade na temporada 2014/15, a mais citada foi 4 ou mais semanas (33%) Já na temporada 2015/16 foi 1 à 2 semanas(20%). **Considerações Finais:** Através desses resultados o Educador físico poderá planejar suas sessões de treino para que os atletas possam atingir sua melhor performance durante o campeonato com uma visão mais voltada a prevenção assim visando a diminuição do tempo de recuperação.

PALAVRAS-CHAVE: Periodização. Prevenção de lesão. Basquete.

ABSTRACT

Introduction: Lesions can be highlighted as one of the main factors for the removal of the athletes of their sports activities. We emphasize that most of the time the injuries occur at key times in the career of athletes, making it impossible for them to compete, depending on the severity can cause early withdrawal career. **Objective:** This study aimed to demonstrate of periodization in high performance sport in helping to prevent injuries. Also, try to understand what types of injuries are more commonplace, muscle sprains, stretches, dislocations or fractures in a professional basketball team in the city of Brasilia and the relationship with the multidisciplinary team for injury prevention. **Material and Methods:** For this, a survey of my own based on articles reporting what types of injuries that most affect the basketball practitioners was applied. The study included 14 professional athletes basketball male, the city of Brasilia aged 21 to 35 years. The athletes answered a questionnaire cross, single collection, with 6 closed questions and no alternatives limit was later made a comparative analysis of the 2014/15 season to the 2015/16 season of the NBB - New Basketball Brazil. **Results:** It was observed that the variables considered issue of YES you was injured in season 2014/15 reached (71%) in the 2015/16 season (33%) while the variable NOT the same question as obtained (29%) in 2015 / 16 (64%) between the type of injury variables in the season 2014/15 the option STRETCH reached 57% in 2015/16 (29%) in downtime variable in the season 2014/15, the most mentioned was 4 or more weeks (33%) in the season 2015/16 was 1 to 2 weeks (20%) **Final Thoughts:.** Through these results the physical educator can better plan your training sessions so that athletes can achieve their best performance for the championship with a more focused vision prevention and decrease recovery time.

KEYWORDS: Periodization. Prevention the injury. Basketball.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	10
2.1 Amostra.....	10
2.1 Métodos.....	10
3 RESULTADOS.....	11/14
4 DISCUSSÃO.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO A- QUADRO 1.....	18
ANEXO B - QUADRO 2.....	19
ANEXO C - QUADRO 3.....	20
ANEXO D - FICHA CADASTRO E QUESTIONÁRIO.....	21
ANEXO E- ESCALTE.....	22

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças é amplamente recomendada por médicos e praticada por pessoas das mais diversas faixas etárias. O desenvolvimento da força muscular é de extrema importância para a manutenção da força de trabalho e realização das atividades diárias, além de ser considerada fundamental para a qualidade de vida. O treinamento muscular tem sido abordado com bastante ênfase na maioria dos treinamentos físicos voltados para a saúde (SILVA; FARINATTI, 2007).

Diferente do esporte de alto rendimento no qual o atleta se condiciona fisicamente para realizar uma modalidade esportiva. Seja qual for a atividade escolhida, os objetivos e dificuldades a serem desenvolvidas serão muito parecidas e devem ser supervisionadas por profissionais da área da educação física, e este é o diferencial do atleta de alto rendimento para o esportista de fim de semana (DE ROSE JR. 2006).

Aquele que se dedica para ser um atleta de alto rendimento terá que ter consciência de dois princípios básicos: disciplina e saber das limitações físicas. Mesmo com treinamentos físicos diários, seus rendimentos são mais lentos. Se o atleta tiver um treino bem planejado, em média os resultados aparecerão após três a cinco anos do início das atividades (BRITO, 2012). E com isso vários tipos de lesões, segundo Alencar (2015):

DISTENSÃO MUSCULAR: Quando o limite elástico do músculo é ultrapassado, suas fibras rompem, gerando dor. Há também o estiramento de vasos sanguíneos, o que pode ocasionar coágulos. Assim, é indicado aplicar gelo no local e procurar um médico. O tratamento prevê medicamentos e fisioterapia. **ESTIRAMENTO:** Os ligamentos são formados por tecidos, que ligam um osso ao outro. Ao esticar um ligamento, pode haver desde um estiramento até o rompimento total do tecido. Conforme o grau da lesão, o tratamento deve ser cirúrgico. Estiramentos de joelhos e calcanhares são comuns no futebol e nas corridas. Já no vôlei, as áreas mais atingidas são o pulso e o ombro. **LUXAÇÃO:** É o deslocamento de um osso da sua articulação, gerando dor, deformação e incapacidade de movimento. Ombros, dedos, joelhos e cotovelos são os mais atingidos. Para tratá-la, o osso é colocado no lugar e seguem-se sessões de fisioterapia. **FRATURA:** É uma fissura no osso. Nas lesões simples, a região é mobilizada e o próprio organismo trata de “colar” o osso fraturado. Nas lesões complexas, pode ser usada dos pinos, placas ou cola óssea.

Quanto mais jovem os atletas, maior a incidência de lesões durante o treino, pois estão em desenvolvimento dos fundamentos, da coordenação e da força (DE ROSE JR. 2006). Além de bons equipamentos e técnico específico para cada

modalidade, para estar bem preparado e evitar problemas, como uma lesão grave, um atleta precisa contar com uma equipe multidisciplinar. E isso inclui médico, preparador físico, fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo (SERRÃO, 2007).

São submetidos a uma intensa jornada de exercícios repetitivos, muitos dos atletas acabam sofrendo alguma lesão. São consideradas lesões, todos os danos causados por traumatismo físico sofrido pelo tecido do corpo. As mais comuns são ligamentares e articulações, tornozelos, joelho, ombro, cotovelo, porém devido aos seus treinamentos sua recuperação normalmente é mais rápida que em atletas comuns, por conta do seu organismo estar mais acostumado com exercícios. (DE ROSE JR. 2006).

No intuito de facilitar a percepção sobre as pesquisas desenvolvidas por vários autores em relação as lesões mais comuns no decorrer da prática do basquetebol, foi consultado um quadro desenvolvido por (REIS, 2008) no qual se destaca apenas alguns pontos pertinentes para pesquisa demonstrando os resultados segundo cada autor citado nessa pesquisa (Anexos A, B, C).

Entre as diversas formas de se prevenir as lesões nos atletas de alto rendimento como nos atletas de fim de semana é a alimentação. Uma boa orientação alimentar é fundamental para um bom desempenho na modalidade que praticam e aí entra o papel do nutricionista, prescrevendo uma dieta balanceada que repõem as energias perdidas nos treinamentos (MAHAN, et. al. 2005).

O corpo do atleta é uma máquina que precisa gerar energia adequada para a realização dos treinos e competições. Sendo assim é indispensável que o combustível, no caso a alimentação, seja adequado. Se utilizarmos alimentos inadequados ou de maneira errônea o rendimento cai e o desempenho do atleta fica comprometido. Desta maneira é essencial o atleta nutrir seu corpo correta e estrategicamente para obter bons resultados e até mesmo evitar lesões entre outros problemas que a má alimentação pode acarretar (MORAES, 2008).

Mesmo com toda essa atenção, sabe-se que as lesões são inevitáveis e o atleta dependerá de uma intervenção. Por isso que é fundamental o trabalho multidisciplinar com educador físico, fisioterapia, médico e nutricionista e alguns casos psicólogo para a recuperação e desempenho desses atletas visando isso a

atual pesquisa foi desenvolvida com o objetivo de verificar, a importância da periodização no esporte de alto rendimento no auxílio da prevenção de lesões.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório, foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa do centro universitário de Brasília, seguindo as diretrizes éticas nacionais, da resolução 466/12 CMS/MS, o CAAE:

2.1 Amostra

Participaram deste estudo 14 atletas profissionais de basquetebol do sexo masculino, da cidade de Brasília com idade entre 21 a 35 anos

2.2 Métodos

Em uma coleta única os atletas responderam a um questionário transversal de minha autoria (Anexo D), baseado na pesquisa feita no artigo de revisão bibliográfica de REIS (2008), intitulado de Incidência de lesões no basquetebol nas diferentes categorias: causas e formas de prevenção. Que relatam quais os tipos de lesões que mais acometem os praticantes de basquetebol (Anexo A, B, C), contendo 6 questões fechadas e sem limite de alternativas. Posteriormente uma análise comparativa da temporada 2014/15 com a temporada 2015/16 do NBB – Novo Basquete Brasil, para obter informações pertinentes a pesquisa como por exemplo número de jogos realizado e não realizado em ambas temporadas.

3 RESULTADOS

Quanto aos percentuais relacionados com a lesões na temporada 2014/15, obtiveram-se os seguintes resultados: as variáveis consideradas sim da questão você se lesionou na temporada 2014/15 atingiu (71%), enquanto a variável não da mesma questão referente obteve 29%. Entre as variáveis tipo de lesão na temporada 2014/15 a opção estiramento atingiu 57%, distensão muscular, fratura 7% e não ocorreu caso de luxação. Nas variáveis tempo de inatividade na temporada 2014/15, a mais citada foi 4 ou mais semanas 33%, 1 à 2 semanas 27% e 2 à 4 semanas 13%.

Já na temporada 2015/16, as variáveis consideradas sim da questão você se lesionou na temporada 2015/16 (36%), enquanto a variável não obteve 64%. Entre as variáveis tipo de lesão na temporada 2015/16 a opção estiramento continuou como a mais votada com 27%, distensão muscular 7%, fratura e luxação não ocorreu nenhum caso. Entre as variáveis tempo de inatividade na temporada 2015/16 de 1 à 2 mais semanas finalizou com 20%, 2 à 4 semanas 13% e 4 ou mais semanas 7% (Gráficos).

Na variável você se lesionou na temporada 2014/15 a opção sim com 71% foi a mais citadas entre os jogadores e a variável não atingiu 29%. (Gráfico 1).

Gráfico 1. Variáveis sim ou não, relacionadas a questão, você se lesionou na temporada 2014/15.



. Entre as variáveis tipo de lesão na temporada 2014/15 a opção estiramento foi a mais votada com 57%, distensão muscular, fratura 7% e não ocorreu um caso de luxação (Gráfico 2).

Gráfico 2. Variáveis tipo de lesão na temporada 2014/15, distensão muscular, estiramento, luxação, fratura.



Entre as variáveis tempo de inatividade na temporada 2014/15, 4 ou mais semanas 33%, 1 à 2 semanas 27% e 2 à 4 semanas 13% (Gráfico 3).

Gráfico 3. Variáveis tempo de inatividade na temporada 2014/15, 1 à 2 semanas, 2 à 4 semanas, 4 ou mais semanas.



Na variável você se lesionou na temporada 2015/16 a opção sim com 36% foi a mais citadas entre os jogadores e a variável não atingiu 64% (Gráfico 4).

Gráfico 4. Variáveis sim ou não, relacionadas a questão, você se lesionou na temporada 2015/16.



Entre as variáveis tipo de lesão na temporada 2015/16 a opção estiramento foi a mais votada com 29%, distensão muscular 7%, fratura e luxação não ocorreu nenhum caso (Gráfico 5).

Gráfico 5. Variáveis tipo de lesão na temporada 2015/16, distensão muscular, estiramento, luxação, fratura.



Entre as variáveis tempo de inatividade na temporada 2015/16, 1 à 2 semanas 20%, 2 à 4 semanas 13% e 4 ou mais semanas 7% (Gráfico 6).

Gráfico 6. Variáveis tempo de inatividade na temporada 2015/16, 1 à 2 semanas, 2 à 4 semanas, 4 ou mais semanas.



4 DISCUSSÃO:

Esse estudo direcionou a análise da importância da periodização no esporte de alto rendimento como auxílio da prevenção de lesões de um time profissional de Brasília, porém, não se limitando a essa equipe e sim as variáveis da importância da periodização por ela encontrada.

Pela fácil aplicação do questionário utilizado e a análise dos escaltes dos jogos que estão disponíveis no site da NBB – Novo Basquete Brasil (Anexo D), permite atestar a veracidade das respostas nas diferentes variáveis sobre lesões.

Observou-se através das respostas que: grande parte do elenco, 11 (Onze) ao total, representando 71%, sofreu algum tipo de lesão na temporada 2014/15; que na sua maioria 57% atestaram que sofreram algum tipo de estiramento; e 33% ficaram impossibilitados por 04 (quatro) ou mais semanas, o mesmo encontrado por Grad (2010) que na pesquisa intitulada, “Lesões esportivas: Um estudo com atletas do basquetebol bauruense”, concluiu que, há um alto índice de lesão em atletas da categoria de base do basquete bauruense.

Diferente dos resultados da pesquisa de Reis (2008) que compara a “Incidência de Lesões no Basquetebol nas Diferentes Categorias: Causas e Formas de Prevenção”. Nesta pesquisa por ela apresentada faz-se uma comparação direta entre as categorias, onde se identificou que o tornozelo é o segmento anatômico mais acometido.

Contudo na temporada 2015/16 após a periodização houve uma mudança significativa nas porcentagens das variáveis: 05 (Cinco) atletas que representam 36% da equipe relataram terem sofrido de forma recorrente algum tipo de lesão na temporada. Mas com um diferencial apenas 07% retornaram as atividades entre 04 ou mais semanas. Corroborando com Gantus e Assumpção (2002) quando dizem “Talvez um trabalho visando à recuperação do equilíbrio e da estabilidade, além do uso de gestos esportivos, seja interessante na prevenção dessas lesões”.

Uma das limitações desse estudo foi não encontrar outras pesquisas que fizesse uma análise de lesões entre equipes profissionais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atual pesquisa foi desenvolvida no intuito de verificar, a importância da periodização no esporte de alto rendimento no auxílio da prevenção de lesões, para isso foi feita uma análise comparativa entre as temporadas sem prevenção em 2014/15 e com prevenção na temporada 2015/16, nota-se grande redução na quantidade de lesões ocorridas nos atletas. Conseqüentemente maior produtividade dos mesmos nesse período, diante do exposto, conclui-se que é de mera importância um trabalho multidisciplinar e demonstra o fator positivo que uma boa periodização com foco na prevenção de lesão surte efeito de médio a longo prazo.

Entretanto, são necessários mais estudos com o número maior de equipes e em outras formas de trabalho para se entender melhor por que da discrepância entre os tipos de lesões relatadas entre essa e outras pesquisas. Não se pode afirmar com toda certeza, mas percebe-se uma mudança de como os atletas são exigidos fisicamente no basquetebol atual. Além disso, que as proteções através dos equipamentos, seja ele, tênis, tornoseleiras e botas de esparadrapos, possam ter contribuído para redução dos tipos de lesões entorse de tornozelo com relatam outros autores.

Os resultados obtidos que demonstraram a reduções significativa nas porcentagens das variáveis na temporada 2015/16, fica claro a importância da periodização no esporte de alto rendimento para o auxílio da prevenção de lesões.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR Marília. **Revista Saúde**, Publicado em 12 de Mar de 2015. Disponível em: <<http://revistavivasaude.uol.com.br/clinica-geral/tipos-de-lesoes/4508/#>>. Acessado em 27mar. 2016.
- BRITO, Alini. **Atletas de alto rendimento**, 2016. Disponível em: <<http://blog.tribunadonorte.com.br/posturaesaude/atletas-de-alto-rendimento/120>>. Acessado em 27mar. 2016.
- DE ROSE, Dante Junior. **Modalidades esportivas coletivas**. 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2006.
- GANTUS, M. C.; ASSUMPÇÃO, J. D. A. Epidemiologia das lesões do sistema locomotor em atletas de basquetebol. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 77-84, 2002.
- GRAD. Bruno Estevan Siqueira Dario. Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol bauruense. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**. Campinas, v. 31, n. 3, p. 205-215, maio 2010.
- MAHAN, L.; ESCOT T.; STUMP S.; KRAUS, E: **Alimentos, Nutrição & Dietoterápica**. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.
- MORAES, Cristiane. **Nutricionista Esportiva**, 2016. Disponível em: <<http://espaco esporte.blogspot.com/2008/04/importancia-da-nutricao-para-o-atleta>>. Acessado em 27mar. 2016.
- REIS, Lindsay Franciane da Costa Melo. 2008 Disponível em: <<http://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/incidenciadelesoesnobasquetebolnasdiferentescategorias.pdf> . Acessado em 27mar. 2016.
- SERRÃO, Lorenna. **Ser um atleta de alto rendimento requer investimento pesado**. Disponível em: <http://acritica.uol.com.br/craque/atleta-rendimento-requer-investimento-pesado_0_1199280080.html>. Acesso em 27mar. 2016.

ANEXOS

ANEXO A – QUADRO 1

AUTOR/DATA	ESPECIFICIDADE DA PESQUISA	PRINCIPAIS LESÕES	
De Rose, Tadiello e De Rose Jr.(2006).	66 atletas de 5 equipes com idades entre 1837 anos do sexo feminino.	Tornozelo (33%) Dedos (17%) (14%)	Joelho (21%) Perna e coxa
De Rose, Tadiello e De Rose Jr (2006)	Foi realizada com 344 atletas (174 homens e 170 mulheres) o instrumento de coleta de dados foi o questionário do perfil do campeão desenvolvido pela rede CONESP do Ministério do Esporte.	Membros Inferiores (80,3%)	Joelho (34,7%) Tornozelo (54,7%) Coxa (4,7%) Perna (2,6%) Panturrilha (1,5%) Virilha (1,1%) Quadril (6,3%) T. de Aquiles (0,3%)
		Membros Superiores (12,9%)	Ombro (45,5%) Mão (43,2%) Punho (6,8%) Braço (4,5%)
		Tronco (6,5%)	
		Cabeça (0,3%)	
Oliveira e Andreoli (2006).	Atletas do sexo masculino com idades entre 16 e 17 anos.	<ul style="list-style-type: none"> - Tornozelo (mulheres 14/1000 e homens 3/1000), ocorrem na fase de aterrissagem do rebote ou arremesso. - Coluna, maior incidência na região lombar, ocorrem por esforço repetitivo e posição de marcação. - Joelho, tendinites. 	
Modalidades Esportivas (2004)	Não menciona	45% tornozelo (fase de aterrissagem) Panturrilha Joelho	
Parreira, Devasso, Vidotti e Macedo(2002).	12 jogadores do sexo masculino com idades entre 18 e 31 anos, que treinam em média 5horas diárias.	Tornozelo (28,5%) Coluna (10,7%) (3,5%) Quadril, Mão e pé (2,14%)	Joelho (25%) Coxa (10,7%) Ombro

Quadro 1: Incidência de lesões quanto ao segmento corporal.

ANEXO B - QUADRO 2

AUTOR	ESPECIFICIDADE DA PESQUISA	POSIÇÃO E TIPO DE LESÃO
De Rose, Tadiello e De Rose Jr. (2006).	Foram analisados 59 atletas de 7 equipes com idades entre 18 e 39 anos	Armadores, entorse de tornozelo Laterais, Ferimentos na face Pivôs, Face, mãos e dedos
Oliveira e Andreoli (2006).	Dados obtidos no Campeonato Paulista 2003 e Brasileiro 2004	Jogadores da posição 1 e 2, lesões musculares. Jogadores da posição 4 e 5, entorses de tornozelo. Parreira
Parreira, Devasso, Vedete e Macedo (2002).	12 jogadores do sexo masculino com idades entre 18 e 31 anos, que treinam em média 5 horas diárias. Das	Das lesões encontradas, os resultados subdividem-se da seguinte forma quanto à posição. 16,6% armadores (maior ocorrência são as tendinites) 33,6% alas (maior ocorrência são os entorses) 27,08% Pivôs (maior ocorrência são os entorses) 27,08% Jogadores com dupla função (maior ocorrência são os entorses)

Quadro 2: Predisposição a lesão quanto à posição.

ANEXO C - QUADRO 3

Autor	Especificidade da pesquisa	Tipos de lesões e segmentos
Oliveira (2006)	Não Menciona	Distensões de coxa e panturrilha. Tendinites Patelares – joelho Lesões meniscais e ligamentares - joelho Bursites Tendinites e Sinovites do punho Luxações e fraturas dos dedos
De Rose, Tadiello e De Rose Jr (2006)	Foram analisados 59 atletas de 7 equipes com idades entre 18 e 39 anos	Entorses de tornozelo Tendinite patelar – joelho Ferimento nos supercílios e lábios Contusão na coxa
Parreira, Devasso, Vidotti e Macedo (2004)	12 jogadores do sexo masculino com idades entre 18 e 31 anos, que treinam em média 5 horas diárias.	Fraturas, lesões musculares, entorse, tendinites, hérnia discal, contusão

Quadro 3: Principais tipos de lesões no Basquetebol.

ANEXO D – FICHA CADASTRO E QUESTIONÁRIO.

Nome: _____ Idade: _____.

Atuou na temporada 2014/15 e 2015/16 da LNB – Liga Nacional de Basquetebol.

 SIM Não

Atuou na temporada 2014/15 e 2015/16 da FIBA – Federação Internacional de Basquetebol.

 SIM Não**TEMPORADA 2014/15.**

1. Você se lesionou?

 SIM NÃO

2. Tipo de lesão, Quantas vezes?

 Distensão muscular. 1 2 3 4 5 Estiramento..... 1 2 3 4 5 Luxação..... 1 2 3 4 5 Fratura..... 1 2 3 4 5

3. Tempo total de inatividade?

 1 á 2 Semanas 2 á 4 Semanas 4 ou Mais Semanas**TEMPORADA 2015/16.**

1. Você se lesionou?

 SIM NÃO

2. Tipo de lesão, Quantas vezes?

 Distensão muscular. 1 2 3 4 5 Estiramento..... 1 2 3 4 5 Luxação..... 1 2 3 4 5 Fratura..... 1 2 3 4 5

3. Tempo total de inatividade?

 1 á 2 Semanas 2 á 4 Semanas 4 ou Mais Semanas

ANEXO E – ESCALTE DA TEMPORADA



Treinador:

Bruno

Assistente Técnico: Frederico Rossi

Assistente Técnico: Paulo Santiago

Supervisor: Jorge Sá

Fisioterapeuta: Carlos Ewbank

Preparador Físico: Carlos Antônio

Fisiologista: Hildeamo Bonifácio

Médico: Dr. Estevam Guimarães

Mordomo: Sergilan Bandeira

Massagista: Raimundo Ribeiro

Roupeiro: Hércules Lourenço

		Média	Total											
Nr.	Jogador	JO	Min	Pts	RT	AS	3PC	2PC	LLC	BR	TO	ET	+/-	EF
#12	G. Giovannoni	36	1,023.3	597	230	99	63	141	126	23	7	43	6.43	638
#09	Deryk	39	1,159.8	579	89	119	115	77	80	59	3	75	1.11	499
#06	Ronald	35	819.4	420	195	30	0	169	82	18	29	52	4.29	462
#11	Fulvio	35	996.1	323	115	256	36	68	79	40	2	90	2.94	525
#15	Cipolini	39	731.6	340	118	27	58	62	42	14	16	40	-2.42	332
#03	J. Campos	38	813.9	323	80	78	38	85	39	38	6	62	2.08	283
#04	Arthur	20	357.7	156	53	18	17	37	31	12	0	20	-0.70	156
#05	Pilar	38	870.8	238	171	63	18	73	38	42	5	30	5.95	336
#08	Victor	1	1.1	5	0	0	0	1	3	0	0	1	-2.00	3
#44	Coimbra	38	521.7	178	109	13	0	75	28	15	10	20	0.88	214
#02	Diego	31	395.4	142	53	24	17	40	11	11	4	11	-1.26	167
#10	Luiz	5	6.8	8	1	0	0	4	0	1	0	1	-2.40	7
#13	Pureza	28	100.2	33	7	5	4	9	3	1	0	6	-0.22	23
#07	Paulo	9	25.6	4	2	1	0	2	0	3	0	2	0.89	5
#33	Rômulo	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-3.00	0
#18	Coutinho	1	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-2.00	0
Total Temporada		39	-	3346	1221	733	366	843	562	277	82	453.00	10.55	3650

Nr: Número do jogador JO: Jogos Pts: Pontos RT: Rebotes AS: Assistências 3PC: Arremessos de 3 certos 2PC: Arremessos de 2 certos LLC: Lances livres certos BR: Bolas Recuperadas TO: Tocos ET: Erros EF: Eficiência

