

SALETE APARECIDA TRUZZI

**CONDICIONAMENTO FÍSICO E INTEGRAÇÃO SOCIAL ATRAVÉS DO
ESPORTE**

CAMPINAS / 1996



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM
CIÊNCIA DO TREINAMENTO**

TOMBO	
1290002231	
☒ 0	☐ 1
DATA	
1996	

O presente estudo teve como objetivo levantar informações sobre os efeitos, físicos e sociais, da atividade física e jogo de futebol, sobre 30 (trinta) indivíduos do sexo masculino, adultos de diferentes idades, que participam de um grupo intitulado "Clube da Turma da Madrugada", que se reúnem duas vezes por semana (às terças e sextas-feiras), das 6 às 7:00 horas da manhã, no Parque Portugal, na cidade de Campinas, desde a data de 01 de abril de 1975 (na 2ª edição da publicação, para votação sobre assuntos referentes ao Clube, comemorações de aniversários e datas festivas).

"CONDICIONAMENTO FÍSICO E INTEGRAÇÃO SOCIAL ATRAVÉS DO ESPORTE"

ORIENTANDA: SALETE APARECIDA TRUZZI

R.A.: 898538

ORIENTADOR: PROF. ANTÔNIO DE PÁDUA BÁFERO

TRABALHO APRESENTADO À FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICAMP
COMO REQUISITO PARA CONCLUSÃO DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM
CIÊNCIA DO TREINAMENTO.

Dos 30 questionários distribuídos, houve um retorno de 15 questionários, sendo que, dos 15 indivíduos marcados, 15 indivíduos compareceram.

O questionário incluiu tópicos com dados pessoais, doenças atuais e anteriores, anos de prática das atividades, qual a intensidade individual e se existiram mudanças na vida de cada um, após ingressar no grupo.

A análise dos dados dos questionários se resumem em:

a.- Há predominância de indivíduos com idade mediana de 53 (cinquenta e três anos);

b.- A porcentagem de doenças anteriores à participação no grupo foi de 33% e doenças atuais de 20%;

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo levantar informações sobre os efeitos, físicos e sociais, da atividade física e jogo de futebol, sobre 30 (trinta) indivíduos do sexo masculino, adultos de diferentes idades, que participam de um grupo intitulado "Clube da Turma da Madrugada", que se reúnem duas vezes por semana (às terças e sextas-feiras), das 6 às 7:00 horas da manhã, no Parque Portugal, na cidade de Campinas, desde a data de 01 de abril de 1975 (há 21 anos); além de realizarem reuniões periódicas, para votação sobre assuntos referentes ao Clube, comemorações de aniversários e datas festivas.

O levantamento dos dados foi efetuado através de questionários e testes físicos.

Dos 30 questionários distribuídos, houve um retorno de 15. Nos 30 testes de avaliação marcados, 15 indivíduos compareceram.

O questionário incluiu tópicos com dados pessoais, doenças atuais e anteriores, anos de prática das atividades, qual a intensidade individual e se existiram mudanças na vida de cada um, após ingressar no grupo.

A análise dos dados dos questionários se resumem em:

a.- Há predominância de indivíduos com idade mediana de 53 (cinquenta e três anos);

b.- A porcentagem de doenças anteriores à participação no grupo foi de 33% e doenças atuais de 20%;

c.- Quanto aos anos de prática das atividades, 53,3% fazem parte do grupo a mais de 10 anos;

d.- Intensidade individual dos exercícios, é para 64,3% dos integrantes, de média intensidade;

e.- As mudanças significativas para a maioria dos integrantes do grupo são: disposição para o trabalho; melhor condicionamento físico e ampliação do relacionamento social.

Os testes físicos foram de avaliação de consumo de oxigênio, medidos através do teste submáximo, em bicicleta ergométrica mecânica, segundo protocolo de ASTRAND e teste de adipometria, método de dobras cutâneas, protocolo de LEWS e COLS.

Os resultados do grupo avaliado foram:

- a.- Média de VO_2 máximo = 29,0 (ml/kg/min);
- b.- Média de porcentagem de gordura = 21,9% (valor de referência: % de gordura para homens, ideal de 16,8%).

01. SUMÁRIO

1. — INTRODUÇÃO	05
2. — JUSTIFICATIVA	06
3. — OBJETIVO	07
4. — METODOLOGIA	08
5. — RESULTADOS	09
6. — CONCLUSÃO	12
7. — REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13
8. — ANEXO 1	
8.1 — ANÁLISE DE IDADE / PROGRAMA MINITAB	
8.2 — GRÁFICO DE PORCENTAGEM DE PESSOAS COM DOENÇAS	
8.3 — GRÁFICO DE DOENÇAS E CIRURGIAS	
8.4 — GRÁFICO DO TEMPO EM QUE ESTÁ NO GRUPO	
8.5 — GRÁFICO DA INTENSIDADE DO EXERCÍCIO	
9. — ANEXO 2	
9.1 — QUESTIONÁRIOS	

01. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, na maioria dos países do mundo, em especial os mais desenvolvidos economicamente, está ocorrendo um aumento no número de pessoas que atingem a terceira idade. Calcula-se que no ano de 2025, serão 1.100 milhões de pessoas nessa fase da vida (LORDA PAZ, 1990).

Com o passar dos anos o ser humano sofre vários processos físicos e fisiológicos que contribuem para uma degeneração de seu condicionamento geral. As consequências desses processos, como perda da força e resistência muscular, declínio da capacidade respiratória, deficiência no sistema circulatório, aumento da camada adiposa e teor de gordura no sangue, entre outras, são as responsáveis pela queda, não só na performance atlética, como também o cumprimento das atividades de rotina.

Para aqueles que são alvo dessas mudanças, existem também os efeitos psicológicos, como a perda da auto estima, do ânimo para a socialização, o stress e a ansiedade.

A atividade física vem ganhando um maior número de adeptos, entre os quais, um número considerável de pessoas de idade mais avançada. Na busca do retardamento das consequências negativas do envelhecimento, o exercício regular e planejado é indicado como prevenção às enfermidades cardiovasculares, além de estimular o convívio social, numa época da vida em que tais atividades passam a ser, geralmente, desprezadas.

02- JUSTIFICATIVA

É um fato que a degeneração das funções orgânicas e musculares tem início, geralmente, aos 30 anos de idade (DANTAS, 1983), acentuando-se a partir de então. O ideal é que o hábito da atividade física se estabeleça antes que tais processos se instalem irremediavelmente. Nunca é tarde para dar início à atividade física, mas quanto antes se iniciar, melhor.

A escolha do objeto de estudo está intimamente ligada ao exposto, uma vez que o grupo é composto, em sua maioria, por indivíduos que iniciaram as atividades físicas no "Clube da Turma da Madrugada", dentro da faixa de idade citada, usufruindo, portanto, plenamente dos benefícios de tal atitude.

Uma vez que os integrantes do grupo, tem como intenção principal nas atividades físicas que praticam e no esporte escolhido (futebol), o condicionamento físico e a socialização; estando em sua maioria, praticando juntos essas atividades há 21 anos, torna-se importante iniciar um estudo que possa colaborar e esclarecer a estreita ligação entre: Condicionamento Físico, Envelhecimento e Socialização.

Levando-se em consideração que são raras as pessoas com estes interesses em comum, principalmente por um período de tempo tão longo, é provável que os dados colhidos possam ser úteis à estudos posteriores.

03. OBJETIVO

Para o presente estudo foram avaliados 15 homens, adultos de diferentes idades,

Este estudo buscou levantar dados iniciais para posterior comparação com grupos de indivíduos inativos, traçando um perfil social, consumo de oxigênio e avaliação de porcentagem de gordura, nos integrantes do grupo do "CLUBE DA TURMA DA MADRUGA".

Este grupo, formado por 30 associados, possui estatuto, taxas de inscrição e mensalidade, reuniões periódicas, hino e símbolo ("galinho").

O levantamento dos dados foi efetuado através de questionário e testes físicos.

Dos 30 questionários distribuídos, houve um retorno de 15. Os questionários incluíram tópicos com dados pessoais, doenças atuais e anteriores à participação no grupo, anos de prática da atividade, qual a intensidade individual das atividades executadas e se existiram mudanças na vida de cada um, após ingressar no grupo.

Nos 30 testes de avaliação física marcados, 15 indivíduos compareceram.

Os testes foram de:

- Consumo máximo de oxigênio: predito através do teste submáximo, em bicicleta ergométrica mecânica, segundo protocolo de ASTRAND
- Teste de adipometria, pelo método de dobras cutâneas, protocolo de LEWIS e COLS.

04. METODOLOGIA

Para o presente estudo foram avaliados 15 homens, adultos de diferentes idades, participantes de um Clube fundado há 21 anos (Clube da Turma da Madrugada), que se reúnem duas vezes por semana, das 6 às 7:00 horas da manhã, para praticar exercícios físicos e jogo de futebol, orientados por um profissional da área de Educação Física. O grupo é formado por 30 associados, possui estatuto, taxas de inscrição e mensalidade, reuniões periódicas, hino e símbolo ("galinho").

O levantamento dos dados foi efetuado através de questionário e testes físicos.

Dos 30 questionários distribuídos, houve um retorno de 15. Os questionários incluíram tópicos com dados pessoais, doenças atuais e anteriores à participação no grupo, anos de prática da atividade, qual a intensidade individual das atividades executadas e se existiram mudanças na vida de cada um, após ingressar no grupo.

Nos 30 testes de avaliação física marcados, 15 indivíduos compareceram.

Os testes foram de:

- Consumo máximo de oxigênio: predito através do teste submáximo, em bicicleta d. - Quanto à intensidade dos exercícios para cada indivíduo, divididas entre as opções: (1) Muito leve - (2) Leve - (3) Média - (4) Forte - (5) Muito forte; 7,1% consideram a atividade Muito leve, 14,3% consideram Leve, 14,3% consideram Forte e a maioria de 64,3% consideram a intensidade do exercício praticado Média.
- Teste de adipometria, pelo método de dobras cutâneas, protocolo de LEWS e COLS.

e. - Quando questionada as mudanças significativas, na vida de cada integrante do grupo praticando as atividades propostas pelo "Clube da Turma da Madrugada", as respostas foram:

05. RESULTADOS

QUESTIONÁRIOS

Dos 30 questionários distribuídos, houve um retorno de 15. A análise dos dados foi realizada através do Programa MINITAB (anexos), sendo que os resultados obtidos foram:

a.- No grupo há predominância de indivíduos com a idade média de 51.47 (anos) e a idade mediana de 53.00 (anos);

b.- Quando à porcentagem de indivíduos que apresentaram doenças anteriores ao seu ingresso no grupo, era de 33,3%, contra 20% de indivíduos que apresentam doenças atualmente;

c.- Quanto aos anos de prática de atividade, 53,3% fazem parte do grupo a mais de 10 anos, 13,3% participam entre 4 e 10 anos, 13,3% participam a 3 anos e 20,0% estão a pelo menos 1 ano participando das atividades do grupo;

d.- Quanto à intensidade dos exercícios para cada indivíduo, divididas entre as opções: (1) Muito leve - (2) Leve - (3) Média - (4) Forte - (5) Muito forte; 7,1% consideram à atividade Muito leve, 14,3% consideram Leve, 14,3% consideram Forte e a maioria de 64,3% consideram a intensidade do exercício praticado Média;

e.- Quando questionada as mudanças significativas, na vida de cada integrante do grupo praticando às atividade propostas pelo "Clube da Turma da Madrugada", as respostas foram:

- Melhoria de condicionamento físico

- Amplitude de relacionamento social, sentimento de irmandade, mudança benéfica nas relações sociais

- Maior disposição geral e para o trabalho

- Além de: manutenção da pressão arterial ideal; realização de sonho individual; melhora de saúde; maior disposição para outras atividades físicas; quebra do stress; aumento das relações comerciais; melhora da autoconfiança, mudança nos maus hábitos de fumo e consumo de calorias e para alguns não houve mudança significativa.

TESTES FÍSICOS

Nos 30 testes de avaliação marcados, 15 indivíduos compareceram.

No teste de avaliação de consumo de oxigênio, medidos através do teste submáximo, em bicicleta ergométrica mecânica, segundo protocolo de ASTRAND:

- Média de VO_2 máximo = 2.3 (l/min);
- Média de VO_2 máximo = 29.0 (ml/kg/min);
- Média classificatória pelo VO_2 máximo = 3 (regular)

Média de VO_2 máximo por faixa etária:

40 - 45 anos.....31,0 (ml/kg/min)

46 - 50 anos.....29,0 (ml/kg/min)

51 - 55 anos.....26,0 (ml/kg/min)

56 - 60 anos.....30,0 (ml/kg/min)

61 - 65 anos.....27,0 (ml/kg/min)

Os resultados deste trabalho sugerem que para o grupo de indivíduos do "Clube da Turma da Madrugada", consultados e avaliados, os benefícios significativos são de

No teste de adipometria, método de dobras cutâneas, protocolo de LEWS e COLS, os resultados foram:

- Média de porcentagem de gordura do grupo avaliado = 21,9%

- Média de porcentagem ideal para homens = 16,8%, portanto apresentando uma diferença de 5,1%.

Ficando aqui a sugestão que haja uma continuidade no trabalho iniciado, com a completa coleta de dados dos 30 integrantes do grupo, a comparação de resultados com outro grupo existente ("Turma da Alvorada"- fundada à 18 anos) e posteriormente avaliar nos mesmos parâmetros algum grupo de indivíduos que não tenham o hábito da atividade física. Existindo um aumento do interesse na atividade física e bons resultados, visando a melhora da qualidade de vida na meia e terceira idade, nada mais providencial que a pesquisa e planejamento pelo profissional de Educação Física para orientação adequada destes indivíduos.

06. CONCLUSÃO

Os resultados deste trabalho sugerem que para o grupo de indivíduos do "Clube da Turma da Madrugada", consultados e avaliados, os benefícios significativos são de melhora de condicionamento físico e ampliação do relacionamento social, através da atividade física e do esporte Futebol. Bem como, a realização de um projeto de vida em comum, que é o de estarem há 21 anos praticando exercícios, juntos, com objetivos de melhora de saúde e união social.

Ficando aqui a sugestão que haja uma continuidade no trabalho iniciado, com a completa coleta de dados dos 30 integrantes do grupo, a comparação de resultados com outro grupo existente ("Turma da Alvorada"- fundada à 18 anos) e posteriormente avaliar nos mesmos parâmetros algum grupo de indivíduos que não tenham o hábito da atividade física. Existindo um aumento do interesse na atividade física e bons resultados, visando a melhora da qualidade de vida na meia e terceira idade, nada mais providencial que a pesquisa e planejamento pelo profissional de Educação Física para orientação adequada destes indivíduos.

07. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUR, R. & EGELER, R. Ginástica, jogos e esportes para idosos. Rio de Janeiro, Livro Técnico, 1983.

LORDA PAZ, C. Raul. Educação física e recreação para a terceira idade. Porto Alegre: Sagra, 1990.

MACEDO, Idalina, DUARTE, Carlos Roberto, MATSUDO, V.K.R.. Avaliação da potência aeróbica em adultos de diferentes idades. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 1, (1), 1987. pp 49-56, 1991.

MATSUDO, S.M., MATSUDO, V.K.R.. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, São Caetano do Sul, v.6, n. 04, p. 19-30, 1992.

OLIVEIRA, Rosemeire de, PEREIRA, Mônica Helena Neves, MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Terceira idade: Características antropométricas e consumo de oxigênio em mulheres praticantes e não praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol., nº 4, pp 17-21, 1988.

ZAMBRANA, Manuel. Dossier - O desporto na terceira idade. Revista Horizonte, 45: I-VIII, 1991.

Com relação a idade dos integrantes do "Clube da Madrugada"
Análise feita com o Programa MINITAB

RAUCHBACH, ROSEMARY. A atividade física para a 3ª Idade. Curitiba, Editora Lovise, 1990.

Character Stem-and-Leaf Display

RIKKERS, Renate. Seniors on the move the physiology of aging. P. 183-193, 1941.

Stem-and-leaf of Idade N = 15
Leaf Unit = 1.0

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico: diretrizes para o trabalho didático-científico na Universidade. 3.ed. São Paulo, Cortez & Moraes, 1978. 159 p.

Descriptive Statistics

SHEPHARD, R.J. Exercício e envelhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 05, nº 04, pp 49-56, 1991.

Max Q1 Q3
40.00 64.00 45.00 56.00

SPERANCINI, Maria Aparecida Cordelro et al. Efeitos de um programa de atividades físicas sobre parâmetros físicos e motores de mulheres de 45 a 55 anos. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, 2(1): 5-16, 1994.

STORCHI, Carla Maggi, NAHAS, Markus Vinícius. A prática espontânea de atividades físicas nas ruas de Florianópolis, SC: Diagnóstico preliminar com indivíduos de meia idade. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 06, nº 01, pp 07-13, 1992.

ZAMBRANA, Manuel. Dossier - O desporto na terceira idade. Revista Horizonte, 45: I-VIII. 1991.

Com relação a Idade dos integrantes do "Clube da Madrugada"
Análise feita com o Programa MINITAB

MTB > Stem-and-Leaf 'Idade'.

Character Stem-and-Leaf Display

Stem-and-leaf of Idade N = 15

Leaf Unit = 1.0

```

3  4 014
6  4 569
(3) 5 234
6  5 56689
1  6 4
    
```

Descriptive Statistics

Variable	N	Mean	Median	StDev	Min	Max	Q1	Q3
Idade	15	51.47	53.00	7.04	40.00	64.00	45.00	56.00

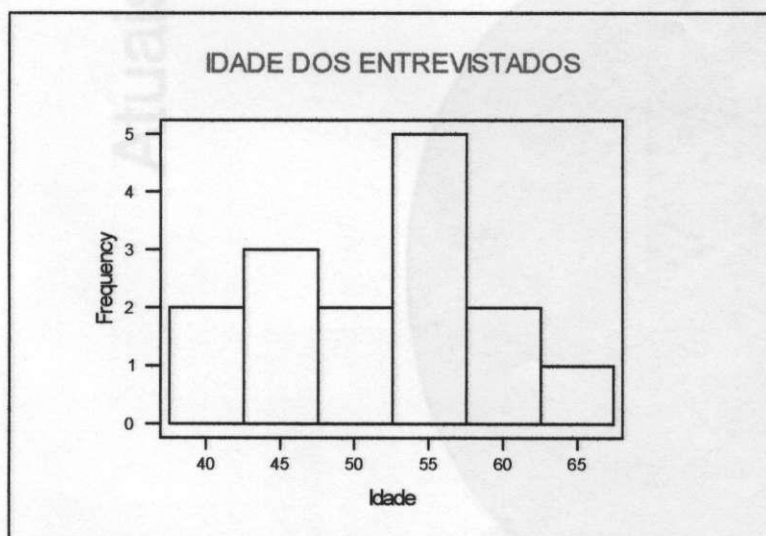


Grafico de porcentagem de pessoas com doenças

Atuais X Anteriores

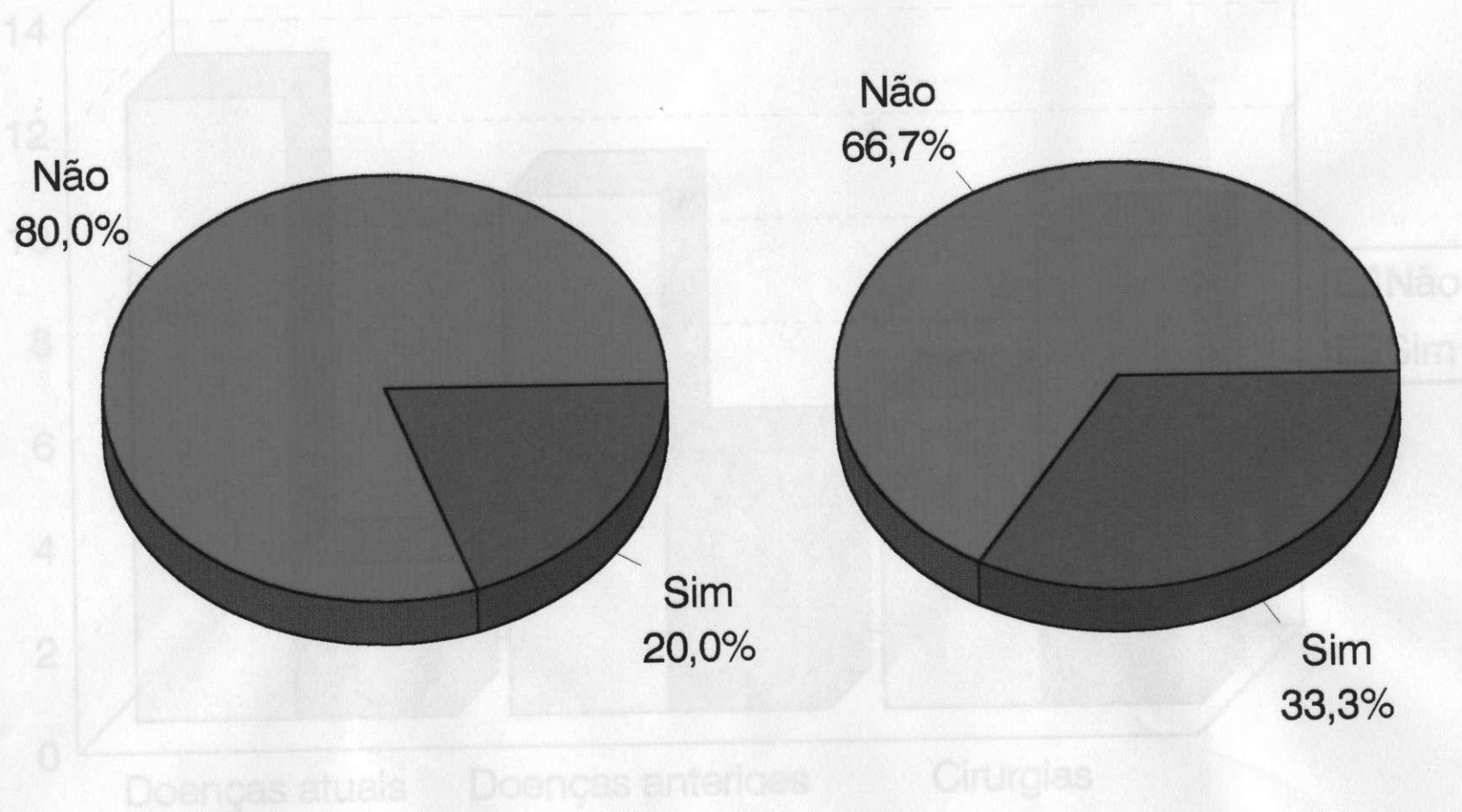


Gráfico de doenças e cirurgias

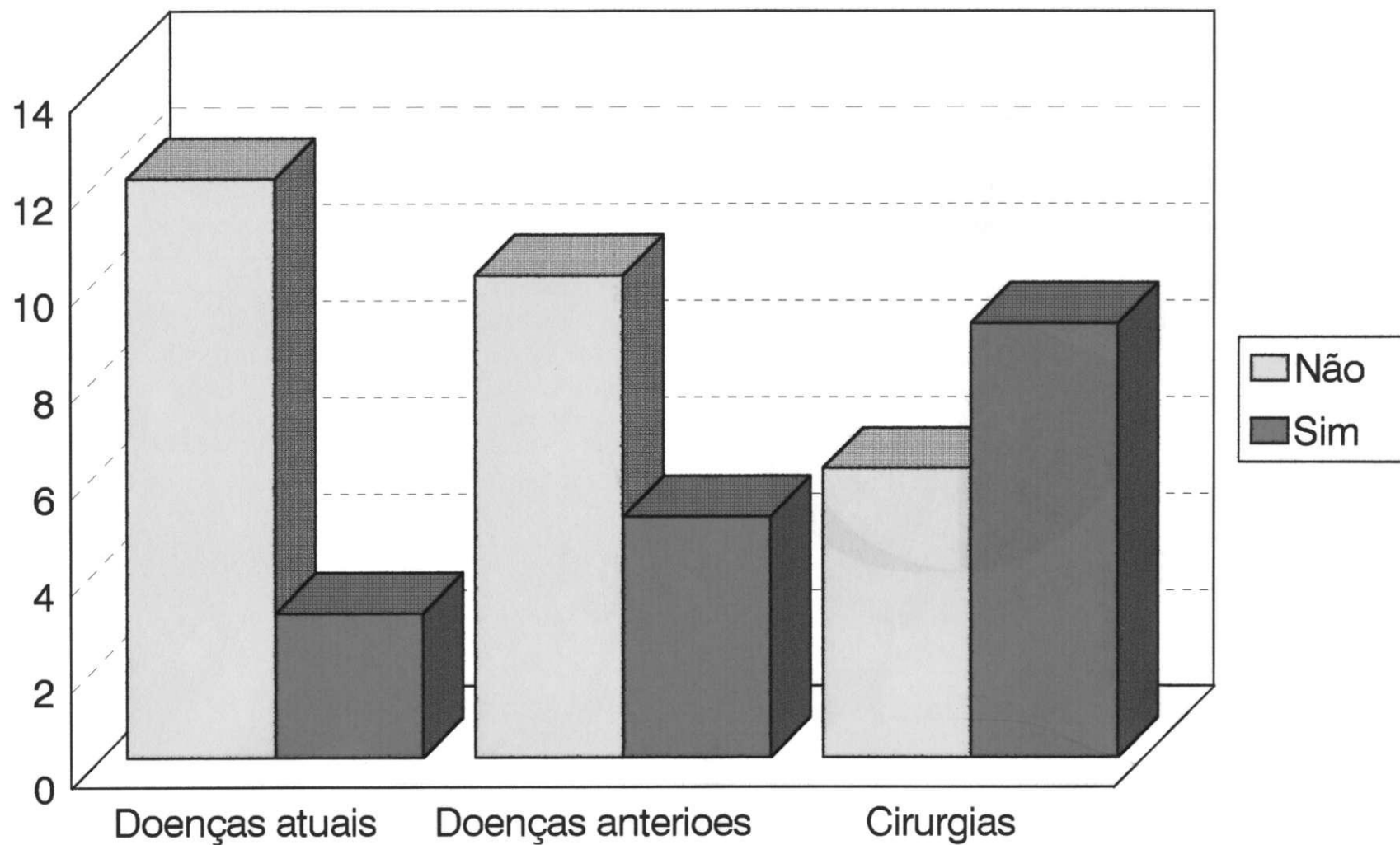
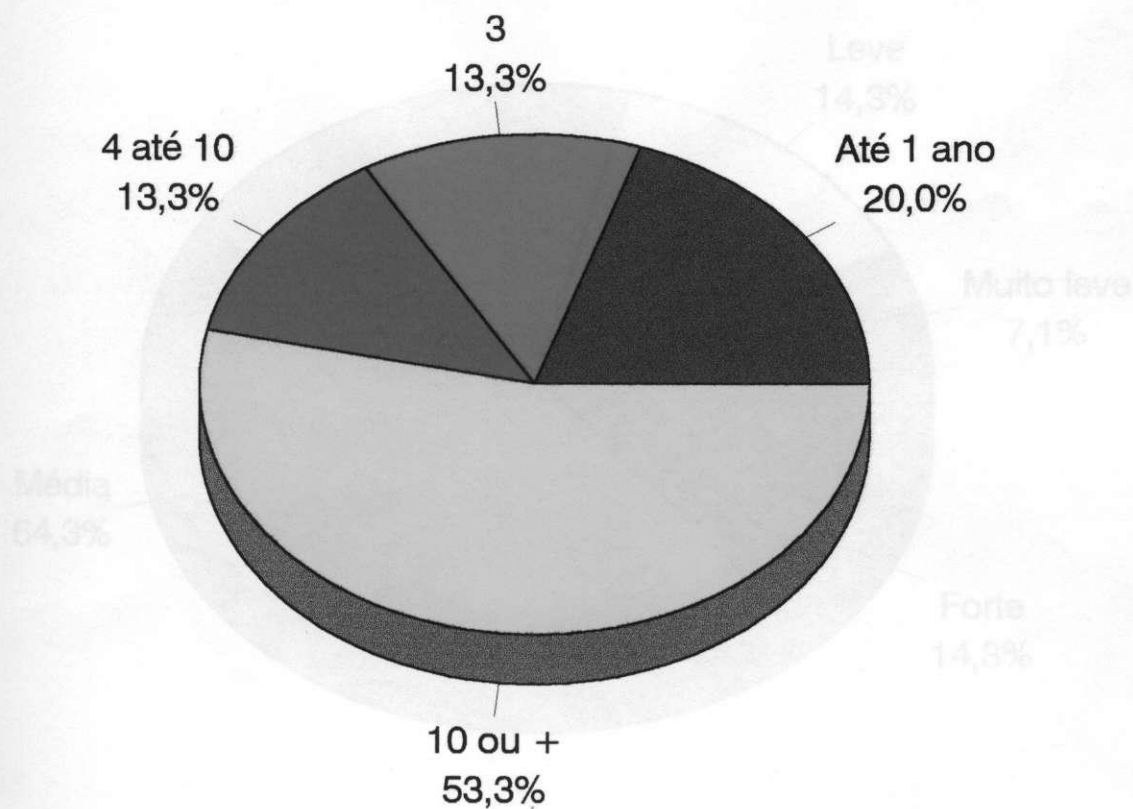
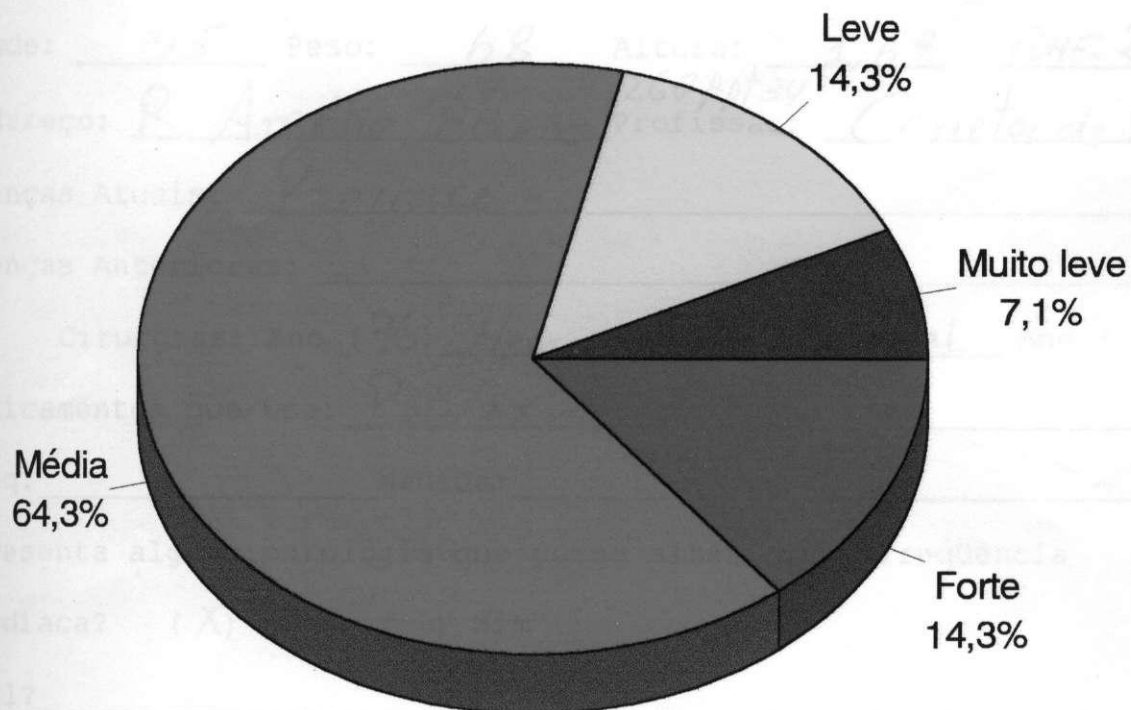


GRÁFICO DO TEMPO EM QUE ESTA NO GRUPO



Em Anos de cada um

GRÁFICO DA INTENSIDADE DO EXERCÍCIO



Na opinião de cada um

Questionário:

Nome: Cosme Delano Pereira Freitas

Idade: 45 Peso: 68 Altura: 1,69 - FONE: 2418894

Endereço: R Amélia Bueno ^{268 Apt 34} Profissão: Corretor de Seguros

Doenças Atuais: Psorriase -

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano (76) Hemorróida. Polipo Retal. Ano ()

Medicamentos que usa: Psorex -

Freq: _____ Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência

cardíaca? (X) Não () Sim

Qual? _____

Atividade atual: Futebol Freq semanal 2.º Uezes

Anos de prática 1. mês e meio

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: Futebo. Nataçã Freq semanal Varia vel

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1)Saúde (2)Gosta de futebol (3)Fazer amigos

(4)Outros: Todos motivos acima

Houve avaliação médica no início? (1)Sim (2)Não

Há avaliação médica periódica? (1)Sim (2)Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1)Cansaço

(2)Respiração (3)Ritmo (4)Batimentos cardíacos

(5)Outros:

Há quantos anos participa do grupo? (1)Ano (2)anos (3)anos

(4)anos Ou se mais, quantos? () 1, mês e meio

A atividade é constituída de:

(1)Aquecimento (a)15 min. (B)20 min. (C)30 min.

(2)Exercícios ginásticos (a)Alongamentos (b)Abdominais (c)Flexões de pernas (d)Flexões de braços (e)Saltitamentos

(3)Corridas Distância: (a)Curta (b)Média (c)Longa

A atividade semanal tem duração de: (1)30 min. (2)45 min. (3)1 h.

(4)1h.15 min. (5)1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1)30 min. (2)45 min. (3)1h.

Qual a sua freq semanal? (1)Vez (2)Vezez (3)Vezez (4)Vezez

Questionário:

Nome: MANOEL Roberto Abreu De ANDRADE

Idade: 40 anos Peso: 93 kg. Altura: 1.73

Endereço: R. Prof. Saul Góes Silva, 265 ^{grto 74} Profissão: Comerciante

Doenças Atuais: A

Doenças Anteriores: ADENOMA DE HIPÓFISE

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: Puran T4 100; Meticonin 10mg. Duratiston 25

Freq: Diária Medida: 100mg ; 10mg. 250 mg

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não ☐ Sim

Qual? _____

Atividade atual: Tenis Freq semanal 4 a 5 vezes.

Anos de prática 18 anos

Atividade atual: Futebol Freq semanal 2 vezes.

Anos de prática ~~18 anos~~ 30 anos

Atividades no passado: Futebol Freq semanal 4 a 5 vezes.

Período: de 14 a 23 anos.

Atividades no passado: Natação Freq semanal 3 vezes.

Período: de 13 a 18 anos.

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos

(4) Outros: Gosto de Esportes (fins: Futebol; Natação; etc.)

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? (1) Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço

(2) Respiração (3) Ritmo (4) Batimentos cardíacos

(5) Outros:

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos

(4) anos Ou se mais, quantos? () 30 dias

A atividade é constituída de:

(1) Aquecimento (a) 15 min. (B) 20 min. (C) 30 min.

(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões

de pernas (d) Flexões de braços (e) Saltitamentos

(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h.

(4) 1h.15 min. (5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Professor Dalton

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

Goleiro

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve

(2) Leve (3) Média (4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de
descontração (2) Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade?

(1) Não (2) Sim

O que melhorou?

Novos amigos; A rotina do dia dia; SAÚDE etc.

Questionário:

Nome: MARDEL MARTINI QUARELMA

Idade: 64 Peso: 71 Altura: 1.70

Endereço: RUA LIDNI CLUBE, 68 Profissão: AGENTE DE SEGUROS

Doenças Atuais: _____

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: ZOCOR - SERMION -

Freq: ATE' MEI DEZ: Medida: ZOCOR . 1 comp. DIA / SERMION . 2 comp. DIA

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (X) Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: "MADRUGA" Freq semanal 2 X (3ª e 6ª feira)

Anos de prática 8 anos

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: clubes Freq semanal 2 X (feira de semana)

Período: de 1955 a 1987

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ a _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: Gosto de futebol - fazer amigos.

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não Sim.

Há avaliação médica periódica? (1) Sim (2) Não Sim.

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: Sim. Cansaço - Batimentos Cardíacos

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais,

quantos? (8)

A atividade é constituída de:

- (1) Aquecimento (a) 15 min. (B) 20 min. (C) 30 min. *15/20 minutos*
(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões de pernas
(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos *Todos os itens.*
(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa *CURTA*

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h. (4) 1h.15 min. *1 hora*
(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de: *30/45 minutos*

- (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes *2 vezes*

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Prof. DALTON

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

DEFESA.

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve (3) Média
(4) Forte (5) Muito forte *MEDIA.*

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

(2) Bate-papo (3) Outros *BATE PAPO*

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim

O que melhorou? *NÃO*

Questionário:

Nome: DARCY MONACCI

Idade: 59 Peso: 84 Altura: 1.72

Endereço: RUA LUIZ GAMA 775- CASTELO Profissão: FUNC. PÚBLICO

Doenças Atuais: nada consta

Doenças Anteriores: ENFARTO

Cirurgias: Ano (93) SAFENA / MAMÁRIA Ano ()

Medicamentos que usa: BALCOR 60 mg/EUPRESSIN 10 mg / LABEL 150 mg /AAS INFANTI

Freq: diariamente Medida: 1 comprimido.

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (x) Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: FÍSICA Freq semanal 2 vezes por semana

Anos de prática 20 anos

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: a mesma Freq semanal a mesma

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1)Saúde (2)Gosta de futebol (3)Fazer amigos (4)Outros: 1, 2 e 3.

Houve avaliação médica no início? (1)Sim (2)Não 2

Há avaliação médica periódica? (1)Sim (2)Não 1

Como você controla a intensidade da atividade? (1)Cansaço (2)Respiração (3)Ritmo

(4)Batimentos cardíacos

(5)Outros: 1 e 2

Há quantos anos participa do grupo? (1)Ano (2)anos (3)anos (4)anos Ou se mais, quantos? () 20 anos

A atividade é constituída de:

- (1)Aquecimento (a)15 min. (b)20 min. (c)30 min. de 20 a 30 minutos.
(2)Exercícios ginásticos (a)Alongamentos (b)Abdominais (c)Flexões de pernas
(d)Flexões de braços (e)Saltitamentos todos
(3)Corridas Distância: (a)Curta (b)Média (c)Longa curta

A atividade semanal tem duração de: (1)30 min. (2)45 min. (3)1 h. (4)1h.15 min.
(5)1h.30min. 1 hora

Para você jogo de futebol tem duração de:

- (1)30 min. (2)45 min. (3)1h. 30 minutos

Qual a sua freq semanal? (1)VeZ (2)VeZes (3)VeZes (4)VeZes 2 vezes.

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Pelo Prof Dalton -

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

ZAGUEIRO CENTRAL

Como é a intensidade da atividade para você? (1)Muito Leve (2)Leve (3)Média
(4)Forte (5)Muito forte - MÉDIA

Como é realizado o final da atividade? (1)Alongamento/Jogos de descontração

(2)Bate-papo (3)Outros 2 BATE PAPO

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1)Não (2)Sim

O que melhorou?

minha vida melhorou muito pois agora estou mais disposto a enfrentar
o dia a dia.

Questionário:

Nome: VALDEMIR POLONEIS BERNARDI

Idade: 44 Peso: 92Kg Altura: 1,80m

Endereço: R. MAJOR SOLOW, 441/II- Profissão: GEÓLOGO

Doenças Atuais: NENHUMA

Doenças Anteriores: NENHUMA

Cirurgias: Ano (80) APENDICITE Ano ()

Medicamentos que usa: NENHUM

Freq: — Medida: —

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (X) Não

() Sim Qual? —

Atividade atual: MADRUGA Freq semanal 2 VEZES POR SEMANA

Anos de prática 8 ANOS

Atividade atual: CAMINHADA Freq semanal 2 VEZES POR SEMANA

Anos de prática 15 ANOS

Atividades no passado: — Freq semanal —

Período: de — a —

Atividades no passado: — Freq semanal —

Período: de — a —

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: —

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? (1) Sim (2) Não = OPTATIVA

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: —

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais,

quantos? (8)

A atividade é constituída de:

- (1) Aquecimento (a) 15 min. (B) 20 min. (C) 30 min.
(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões de pernas
(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos = TODOS ELAS
(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa = TODAS

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h: (4) 1h.15 min.
(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

- (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

PELO PREPARADOR FÍSICO BALTON -

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

MEIO DE CAMPO

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve (3) Média
(4) Forte - (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração
(2) Bate-papo (3) Outros _____

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim

O que melhorou?

DEVIDO AO COMPROMISSO DE FAZER OS EXERCÍCIOS FÍSICOS PELO MEN
2 VEZES POR SEMANA, HOVE MELHORA NO MEU CONDICIONAMENTO,
POIS PASSEI A COMPLEMENTAR COM CAMINHADAS, CORRIDAS E
ALGUNS EXERCÍCIOS, INDIVIDUALMENTE, NOS DIAS QUE NÃO VO
A MADRUGA

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Professor

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

Ponta Esquerda

Como é a intensidade da atividade para você? (1)Muito Leve .

(2) Leve . (3) Média . (4) Forte . (5) Muito forte .

Como é realizado o final da atividade? (1)Alongamento/Jogos de
descontração (2) Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade?

(1) Não (2) Sim

O que melhorou?

Questionário:

Nome: Sebastião Agareido Montanheiro

Idade: 46 anos Peso: 90 kg Altura: 1,66

Endereço: Av. Esther M. de Camargo 782 Profissão: Comercante

Doenças Atuais: _____

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: _____

Freq: _____ Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: Futebol Freq semanal 2 vezes

Anos de prática 30 anos

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: Por todos

Houve avaliação médica no início? ☒ Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? ☒ Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

☒ Batimentos cardíacos

(5) Outros: _____

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? 20

A atividade é constituída de:

(1) Aquecimento (a) 15 min. ☒ 20 min. (C) 30 min.

(2) Exercícios ginásticos ☒ Alongamentos ☒ Abdominais ☒ Flexões de pernas

☒ Flexões de braços ☒ Saltitamentos

(3) Corridas Distância: ☒ Curta (b) Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. ☒ 1 h. (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

☒ 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez ☒ 2 Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

Relevo f.icultor Dalton

Como é a intensidade da atividade para você? ☒ Muito Leve (2) Leve (3) Média

(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? ☒ Alongamento/Jogos de descontração

(2) Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não ☒ Sim

O que melhorou?

As condições físicas.

Questionário:

Nome: CELSO Pires Castel.

Idade: 56 Peso: 80 kg. Altura: 1,68

Endereço: R. Dr. Rubenli Bonatto da Silva, 271 Profissão: Adm. Empresas

Doenças Atuais: Nihil - hipertensão

Doenças Anteriores: nihil.

Cirurgias: Ano (SV) Apendicite. Ano (GV) Amidolab

Medicamentos que usa: Tiazotie 100 - TANNAKAN F

Freq: diário Medida: 1 p/tra de cada.

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (X) Não

() Sim Qual?

Atividade atual: futsal longo Freq semanal 2 x p/semana.

Anos de prática 20

Atividade atual: futebol Freq semanal 3 x p/semana no interior da Unicamp.

Anos de prática 20

Atividades no passado: futebol Freq semanal 1 x p/semana.

Período: de juventude

Atividades no passado: Freq semanal

Período: de a

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: 2 e 3

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? (1) Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: avaliação periódica (4/4 meses) ao médico cardiologista.

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? (20)

A atividade é constituída de:

- (1) Aquecimento (a) 15 min. (B) 20 min. (C) 30 min. *1(B)*
(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões de pernas *2(A)(B)(C)*
(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos
(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa *A + B.*

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h. (4) 1h.15 min. *3*
(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h. *(1)*

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes *(2)*

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Por meu professor de educ. física (Dalton Lourenço).

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

atacante; e as vezes goleiro.

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve (3) Média *(1)*
(4) Forte (5) Muito forte *(3)*

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

(2) Bate-papo (3) Outros *(3)*

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim *2*

O que melhorou?

*Disposições melhor em geral pt as atividades diárias, e e
manter firmeza com remédios, a pressão normal.*

Nov/95

Questionário:

Nome: OMAR ABEL RODRIGUES

Idade: 56 Peso: 74 kg Altura: 1.87 m

Endereço: RUA JAIME SEQUIER Nº 752 Profissão: ENGEº MECÂNICO

Doenças Atuais: —

Doenças Anteriores: —

Cirurgias: Ano () 1961 - ÚLCERA DUODENAL Ano ()

Medicamentos que usa: —

Freq: — Medida: —

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? () Não

(X) Sim Qual? EXTRA - CISTOLE

Atividade atual: MADRUGA Freq semanal 3º/6º FEIRAS

Anos de prática 16

Atividade atual: TENIS Freq semanal SÁBADO / DOMINGO

Anos de prática 10

Atividades no passado: ATLETISMO Freq semanal 4 a 5 VEZES

Período: de 1955 a 1967

Atividades no passado: FUTEBOL Freq semanal 3 VEZES

Período: de 1955 a HOJE

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugã"

Você pratica esta atividade por motivo de: (X) Saúde (X) Gosta de futebol (X) Fazer amigos (4) Outros: —

Houve avaliação médica no início? (X) Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? (X) Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (X) Cansaço (X) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: —

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais,

quantos? (X) 16 ANOS

A atividade é constituída de:

☒ Aquecimento (a) 15 min. ☒ 20 min. (c) 30 min.

☒ Exercícios ginásticos ☒ Alongamentos ☒ Abdominais ☒ Flexões de pernas

☒ Flexões de braços ☒ Saltitamentos

☒ Corridas Distância: ☒ Curta (b) Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. ☒ 1 h. (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. ☒ 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez ☒ Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA - PROF. DALTON

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

DEFESA

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve ☒ Média

(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

☒ Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não ☒ Sim

O que melhorou?

CONDICIONAMENTO FÍSICO

Questionário:

Nome: Ricardo Coppo Filho
Idade: 58 Peso: 83 Altura: 1,68

Endereço: JOSÉ BONIFÁCIO III 1111 1111 Profissão: COMERCIANTE

Doenças Atuais: NENHUMA

Doenças Anteriores: PNEUMONIA

Cirurgias: Ano (76) MENISCO Ano ()

Medicamentos que usa: TECNORETIC 100 MG.

Freq: 1X AO DIA Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: Futebol Freq semanal 2X P/ SEMANA

Anos de prática 20

Atividade atual: CAMINHADA Freq semanal 3 A 4 VEZES POR SEMANA VOLTA LAGOA

Anos de prática 3 ANOS

Atividades no passado: Futebol Freq semanal NATAÇÃO, BASQUETE, PETECA.

Período: de 56 à 70

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: 1-2-3-

Houve avaliação médica no início? (1) Sim ☒ Não

Há avaliação médica periódica? ☒ Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço ☒ Respiração (3) Ritmo

☒ Batimentos cardíacos

(5) Outros: _____

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? (20)

A atividade é constituída de:

☒ Aquecimento (a) 15 min. (B) ☒ 30 min. (C) 30 min.

(2) Exercícios ginásticos ☒ Alongamentos ☒ Abdominais ☒ Flexões de pernas

☒ Flexões de braços ☒ Saltitamentos

(3) Corridas Distância: (a) Curta ☒ Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) ☒ h: (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. (2) ☒ 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez ☒ 2 Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Prof. DALTON CAMARGO (COMANCHA)

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

LATERAL ESQUERDA

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve ☒ Média

(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

☒ Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não ☒ Sim

O que melhorou?

CONDICIONAMENTO FÍSICO, BOA DISPOSIÇÃO,

RELACIONAMENTO SOCIAL MAIOR.

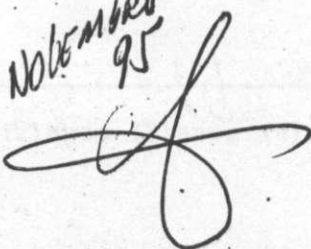
A SATISFAÇÃO DE VER E PODER PARTICIPAR DE

ALGO QUE VOCÊ PENSOU EM FAZER A 20 ANOS

ATRAZ, E DEU CERTO, E ISSO ME DA UMA SATISFAÇÃO

E ALEGRIA DE VIDA.

NOVEMBRO
95



Questionário:

Nome: Luiz Roberto Neves Bonini

Idade: 49 Peso: 79 kgs. Altura: 1,75 mts.

Endereço: Rua Vieira Bueso 133 apto III Profissão: Adm. Empresas

Doenças Atuais: Brônquite alérgica

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano (78) Abdo esquerdo - Ano (86) Heimã inguinal

Medicamentos que usa: Duorent

Freq: aproximadamente Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: Saúde e porque gosto de futebol.

Houve avaliação médica no início? ☒ Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? ☒ Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? ☒ Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: _____

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? 18

A atividade é constituída de:

(1)Aquecimento (a)15 min. (B)20 min. ☒ 30 min.

(2)Exercícios ginásticos ☒ Alongamentos ☒ Abdominais ☒ Flexões de pernas

☒ Flexões de braços (e) Saltitamentos

(3)Corridas Distância: (a)Curta ☒ Média (c)Longa

A atividade semanal tem duração de: (1)30 min. (2)45 min. ☒ 1 h. (4)1h.15 min.

(5)1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

☒ 30 min. (2)45 min. (3)1h.

Qual a sua freq semanal? (1)Veiz ☒ Vezes (3)Veizes (4)Veizes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Pelo professor.

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

Atualmente defesa.

Como é a intensidade da atividade para você? (1)Muito Leve (2)Leve ☒ Média

(4)Forte (5)Muito forte

Como é realizado o final da atividade? ☒ Alongamento/Jogos de descontração

(2)Bate-papo (3)Outros _____

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1)Não ☒ Sim

O que melhorou?

De mais disposição para o dia a dia, alimentação melhor nos dias de física e o contato com os colegas ajudou muito na parte social.

Questionário:

Nome: Adri Luiz Martins

Idade: 55 Peso: 72 Altura: 168

Endereço: Rua Joaquim Almeida Peta, 87 Profissão: Empresário

Doenças Atuais: _____

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: _____

Freq: _____ Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: Futebol Freq semanal Sim

Anos de prática 45 anos

Atividade atual: Futebol Freq semanal Sim

Anos de prática 45 anos

Atividades no passado: Futebol Freq semanal Sim

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: Futebol Freq semanal Sim

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: 1 - Saúde

Houve avaliação médica no início? ☒ Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? ☒ Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? ☒ Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: _____

Há quantos anos participa do grupo? ☒ Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais,

quantos? () _____

A atividade é constituída de:

- (1) Aquecimento (a) 15 min. ☒ (b) 20 min. ☒ (c) 30 min. ☒
(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos ☒ (b) Abdominais ☒ (c) Flexões de pernas ☒
(d) Flexões de braços ☒ (e) Saltitamentos ☒
(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média ☒ (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: ☒ 60 min. (2) 45 min. (3) 1 h. (4) 1h.15 min.
(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração

- (1) 30 min. ☒ (2) 45 min. ☒ (3) 1h. ☒

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes ☒ (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

volante

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve ☒ (3) Média
(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (a) Alongamento ☒ (b) Jogos de descontração
(2) Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim ☒

O que melhorou?

Condicionamento Físico - Disposição p/ Trabalho

Questionário:

Nome: JOSE GEORGINO LOBO

Idade: 52 Peso: 72 Altura: 1,69

Endereço: R. Celso S. Oliveira, 343 Profissão: ARQUITETO

Doenças Atuais: _____

Doenças Anteriores: _____

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: _____

Freq: _____ Medida: _____

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (X) Não () Sim

Qual? _____

Atividade atual: FUTEBOL Freq semanal 2 a 3 vezes

Anos de prática 40

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Atividades no passado: _____ Freq semanal _____

Período: de _____ à _____

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1)Saúde (2)Gosta de futebol (3)Fazer amigos

(4)Outros: 1 2 3

Houve avaliação médica no início? (1)Sim (2)Não 1

Há avaliação médica periódica? (1)Sim (2)Não 1

Como você controla a intensidade da atividade? (1)Cansaço

(2)Respiração (3)Ritmo (4)Batimentos cardíacos

(5)Outros:

Há quantos anos participa do grupo? (1)Ano (2)anos (3)anos

(4)anos Ou se mais, quantos?()

A atividade é constituída de:

(1)Aquecimento (a)15 min. (B)20 min. (C)30 min.

(2)Exercícios ginásticos (a)Alongamentos (b)Abdominais (c)Flexões de pernas (d)Flexões de braços (e)Saltitamentos

(3)Corridas Distância: (a)Curta (b)Média (c)Longa

A atividade semanal tem duração de: (1)30 min. (2)45 min. (3)1 h.

(4)1h.15 min. (5)1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1)30 min. (2)45 min. (3)1h.

Qual a sua freq semanal? (1)VeZ (2)VeZes (3)VeZes (4)VeZes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

O PREPARADOR FÍSICO ORIENTA AS ATIVIDADES.

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve

(2) Leve ☒ (3) Média (4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de

descontração (2) Bate-papo ☒ (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade?

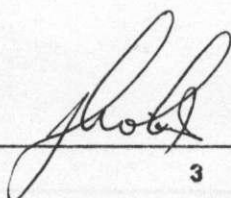
(1) Não (2) Sim

O que melhorou?

• CONDICIONAMENTO FÍSICO

• MELHORIA NA CAPACIDADE DE TRABALHO

• "QUEBRA" DO STRESS.



Questionário:

Nome: CLAUDENE Luiz Pessoto

Idade: 54 Peso: 96 Altura: 1.79

Endereço: Dr. João Alves dos Santos 84 Profissão: Comercionário

Doenças Atuais: _____

Doenças Anteriores: todas as doenças infantis

Cirurgias: Ano () _____ Ano () _____

Medicamentos que usa: complexo vitamínico e vitamina E

Freq: Diária Medida: 2 cápsulas por dia

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

() Sim Qual? _____

Atividade atual: Futebol Freq semanal 2

Anos de prática 15

Atividade atual: _____ Freq semanal _____

Anos de prática _____

Atividades no passado: Futebol/volley Freq semanal 2

Período: de 54 a 60

Atividades no passado: Basquete Freq semanal 1

Período: de 59 a 66

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: ☒ (1) Saúde ☒ (2) Gosta de futebol ☐ (3) Fazer amigos ☐ (4) Outros: _____

Houve avaliação médica no início? ☒ (1) Sim ☐ (2) Não

Há avaliação médica periódica? ☒ (1) Sim ☐ (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? ☐ (1) Cansaço ☒ (2) Respiração ☐ (3) Ritmo

☐ (4) Batimentos cardíacos

☐ (5) Outros: _____

Há quantos anos participa do grupo? ☐ (1) Ano ☐ (2) anos ☐ (3) anos ☐ (4) anos Ou se mais, quantos? (12)

A atividade é constituída de:

(1) Aquecimento (a) 15 min. (b) 20 min. (c) 30 min.

(2) Exercícios ginásticos (a) alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões de pernas

(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos

(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h. (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

Dalton

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

jogador de ataque

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve (3) Média

(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

(2) Bate-papo (3) Outros AS VEZES

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim

O que melhorou?

Disposição para o trabalho e sentir-se Bem durante o dia.

Observações: O prazer do esporte e o movimento da presença no lazer. Se, algum dia retornar a prática de jogar futebol, com certeza, o grupo cresce.

Questionário:

Nome: RENATO WALDOMIRO LISERRE

Idade: 53 a. Peso: 82 Kg Altura: 1,70 m

Endereço: AV. HEITOR PENTEADO 1354 Profissão: MÉDICO

Doenças Atuais: NENHUMA

Doenças Anteriores: "

Cirurgias: Ano (47) APENDICECTOMIA Ano (49) AMIGDALECTOMIA

Medicamentos que usa: NENHUM

Freq: — Medida: —

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? ☒ Não

☐ Sim Qual? —

Atividade atual: FUTEBOL Freq semanal 2x / SEMANA

Anos de prática 14 ANOS

Atividade atual: CAMINHADA Freq semanal 3x / SEMANA

Anos de prática 14 ANOS

Atividades no passado: — Freq semanal —

Período: de — à —

Atividades no passado: — Freq semanal —

Período: de — à —

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: TO DOS

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não (2)

Há avaliação médica periódica? (1) Sim (2) Não (1) HÁ 4 ou 5 ANOS - ANUALMENTE

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: (1)

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? (14)

A atividade é constituída de:

(1) Aquecimento (a) 15 min. (B) 20 min. (C) 30 min. (B)

(2) Exercícios ginásticos (a) Alongamentos (b) Abdominais (c) Flexões de pernas

(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos TODOS

(3) Corridas Distância: (a) Curta (b) Média (c) Longa (a) ESPORADICAMENTE

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h. (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min. 1 HORA (3x FEIRA) e 1 HORA (6x FEIRA) TOTAL SEMANA = 2h

Para você jogo de futebol tem duração de:

(1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h. NA "MADRUGA" tem duração de 40'

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (2) Vezes (3) Vezes (4) Vezes - 2x - Na MADRUGA

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

POR PROFESSOR DE ED. FÍSICA: PROF. DALTON

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

NA DEFESA - BEQUE

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (2) Leve (3) Média

(4) Forte (5) Muito forte - ~~4~~ 4-FORTE

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

(2) Bate-papo (3) Outros BATE-PAPO RÁPIDO - DEVIDO AOS AFATORES DO DIA a DIA

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (2) Sim

O que melhorou?

SIM

MEU CONDICIONAMENTO FÍSICO. MINHA DISPOSIÇÃO

Antigamente eu fazia uso do cigarro; e mesmo assim cheguei a pesar mais de 90 Kg.

Pelo meu tipo de profissão, tinha vida sedentária. Com 39 anos de idade, na época, achei que tinha chegado na vida. Abandonei o cigarro imediatamente e troquei por caminhada na lagoa. Conheci então a "turma da madrugada" e tive a felicidade de fazer parte e hoje a "TURMA DA MADRUGA" faz parte da minha vida, e se por algum motivo tivesse que abandoná-la, certamente sentiria muito a sua falta.

Questionário:

Nome: GILBERTO BOSCO JR.

Idade: 41 Peso: 93 Altura: 1.85

Endereço: R. TREZE DE MAIO, 418 Profissão: COMERCIANTE

Doenças Atuais: —

Doenças Anteriores: —

Cirurgias: Ano (93) MENISCO Ano ()

Medicamentos que usa: —

Freq: — Medida: —

Apresenta alguma patologia que possa alterar sua frequência cardíaca? (☒) Não

() Sim Qual? —

Atividade atual: FUTEBOL Freq semanal 02

Anos de prática 10

Atividade atual: — Freq semanal —

Anos de prática —

Atividades no passado: FUTEBOL Freq semanal 04

Período: de 65 à 80

Atividades no passado: — Freq semanal —

Período: de — à —

Questões relativas ao grupo "Turma da Madrugada"

Você pratica esta atividade por motivo de: (1) Saúde (2) Gosta de futebol (3) Fazer amigos (4) Outros: 1

Houve avaliação médica no início? (1) Sim (2) Não

Há avaliação médica periódica? (☒) Sim (2) Não

Como você controla a intensidade da atividade? (1) Cansaço (2) Respiração (3) Ritmo

(4) Batimentos cardíacos

(5) Outros: 2 e 4

Há quantos anos participa do grupo? (1) Ano (2) anos (3) anos (4) anos Ou se mais, quantos? (3)

A. atividade é constituída de:

(1) Aquecimento (a) 15 min. (X) 20 min. (C) 30 min.

(2) Exercícios ginásticos (A) Alongamentos (B) Abdominais (C) Flexões de pernas

(d) Flexões de braços (e) Saltitamentos

(3) Corridas Distância: (A) Curta (b) Média (c) Longa

A atividade semanal tem duração de: (1) 30 min. (2) 45 min. (3) 1 h: (4) 1h.15 min.

(5) 1h.30min.

Para você jogo de futebol tem duração de:

(A) 30 min. (2) 45 min. (3) 1h.

Qual a sua freq semanal? (1) Vez (X) Vezes (3) Vezes (4) Vezes

Como (ou por quem) é orientada a atividade?

PROFESSOR DE ED FISICA

Qual a sua posição como jogador nesta atividade?

QUARTO ZAGUEIRO

Como é a intensidade da atividade para você? (1) Muito Leve (X) Leve (3) Média

(4) Forte (5) Muito forte

Como é realizado o final da atividade? (1) Alongamento/Jogos de descontração

(X) Bate-papo (3) Outros

Existiu alguma mudança de efeito em sua vida com esta atividade? (1) Não (X) Sim

O que melhorou?

DISPOSIÇÃO GERAL