



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE – PB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ARTHUR KLEBER FERREIRA ANTUNES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM ESTÁGIO EM UMA EMPRESA DE CAMPINA
GRANDE COM CORRIDA E CAMINHADA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2019**

ARTHUR KLEBER FERREIRA ANTUNES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM ESTÁGIO EM UMA EMPRESA DE CAMPINA
GRANDE COM CORRIDA E CAMINHADA**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas

**CAMPINA GRANDE – PB
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A636r Antunes, Arthur Kleber Ferreira.
Relato de experiência de um estágio em uma Empresa de Campina Grande com corrida e caminhada [manuscrito] / Arthur Kleber Ferreira Antunes. - 2019.
25 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Corrida. 2. Caminhada. 3. Projeto Alpa Mexa-se. I.
Título
21. ed. CDD 796.51

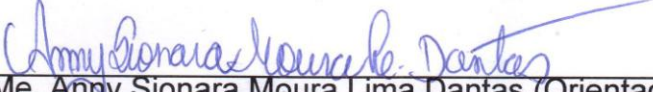
ARTHUR KLEBER FERREIRA ANTUNES

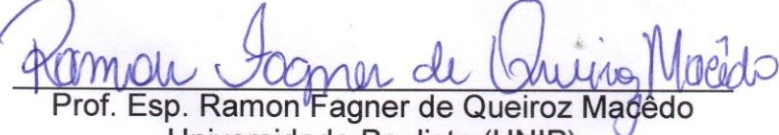
**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM ESTÁGIO EM UMA EMPRESA DE CAMPINA
GRANDE COM CORRIDA E CAMINHADA**

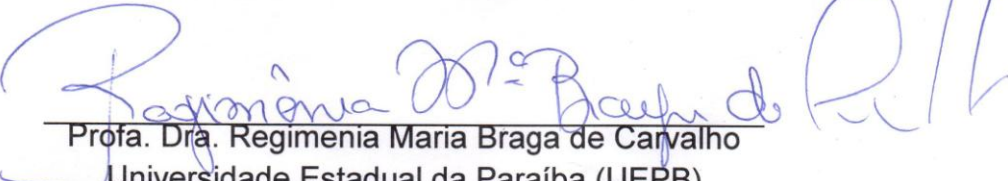
Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 05/12/2019.

BANCA EXAMINADORA


Prof^a. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo
Universidade Paulista (UNIP)


Prof^a. Dra. Regimônia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitário, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, apoiado pela confiança no mérito e ética aqui presentes.

À minha orientadora Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

Aos meus pais, pelo amor, incentivo e apoio incondicional, que nos momentos ausentes dedicado ao estudo superior, sempre fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

RESUMO

Este é um estudo em formato de relato de experiência, com abordagem qualitativa e de objetivo descritivo, o trabalho foi desenvolvido a partir da experiência obtida como estagiário no projeto Alpa Mexa-se realizado na parceria empresa Alpargatas com o Serviço Social da Indústria (SESI). Este relato foi dividido em três momentos. O **primeiro momento** apresenta o referencial teórico e as bases metodológicas para o desenvolvimento do estudo. No **segundo momento** será relatado as atividades vivenciadas no período do estágio. E finalizando o **terceiro momento** apresentará uma análise crítica sobre o trabalho com funcionários da Alpargatas. O Alpa Mexa-se é um projeto de qualidade de vida voltada para os funcionários da Alpargatas e seus familiares. Nesse projeto, os participantes são estimulados a iniciarem uma rotina de práticas esportivas através de Corridas e Caminhadas Orientadas. Os treinos aconteciam de segunda a quinta no Parque da Criança em horários variados para atender uma gama maior do público, sem afetar sua rotina pessoal e trabalhista. Os alunos apresentam evolução física e técnica perceptíveis ao longo das aulas. Além disso, relatam melhor desempenho no ambiente de trabalho e nas relações sociais. A influência deste projeto causa mudanças tão marcantes que, durante o período observado, alguns atletas com problemas familiares e pessoais se uniram com colegas por iniciativa própria e participaram da São Silvestre. Atualmente, ainda é possível notar nos pódios das Corridas de rua da região a presença dos atletas participantes do projeto.

Palavras-chave: Alpargatas.Alpa.Mexa-se.Momento.Trabalho

ABSTRACT

This is a study in experience report format, with qualitative approach and descriptive objective, the work was developed from the experience obtained as a trainee in the Alpa Mexa project. It was carried out in the partnership between Alpargatas and the Social Service Industry (SESI). . This report was divided into three moments. The first moment presents the theoretical framework and methodological bases for the development of the study. In the second moment will be reported the activities experienced during the internship period. Finally, the third moment will present a critical analysis of the work with Alpargatas employees. Alpa Mexa-se is a quality of life project aimed at Alpargatas employees and their families. In this project, participants are encouraged to start a sports practice routine through Running and Guided Walking. The trainings took place from Monday to Thursday at Parque da Criança at different times to serve a wider range of the public, without affecting their personal and work routine. Students have noticeable physical and technical evolution throughout the classes. In addition, they report better performance in the workplace and social relationships. The influence of this project causes changes so remarkable that during the period observed, some athletes with family and personal problems teamed up with colleagues on their own initiative and participated in São Silvestre. Currently, it is still possible to notice in the podiums of the street races in the region the presence of the athlete

Keywords: Alpargatas.Alpa.Mexa-se.Work.Moment

LISTA DE ABREVIACES E SIGLAS

CBAAt – Confederação Brasileira de Atletismo

IAAF – International Association of Athletics Federations

SESI – Serviço Social da Indústria

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
3.1 Caracterização do estudo.....	12
3.2 Dados do estudo	12
3.3 Instrumentos de análise.....	12
4 O PROJETO	13
5 REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA NO PROJETO.....	13
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
ANEXO A – Fotos	17
ANEXO B – Testes físicos	17
ANEXO C – Anamnese.....	22
ANEXO D – PLANEJAMENTOS.....	24

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido a partir da experiência obtida como estagiário no projeto Alpa Mexa-se realizado na parceria empresa Alpargatas com o Serviço Social da Indústria (SESI), durante o período de fevereiro a agosto de 2015. Sabendo da necessidade de pausas intermitentes para funcionários de fábricas e empresas para fazer exercícios laborais, a fim de manter a motivação dos funcionários em alta enquanto promove a melhoria de indicadores de saúde, oportunidades de estágio que proporcionam contato com funcionários de fábricas e suas políticas de saúde internas são de grande valia para os futuros egressos no mundo do trabalho.

O SESI foi criado na Paraíba em 1º de janeiro de 1949, na capital do Estado, João Pessoa, como Delegacia Regional da Paraíba. Ele atua promovendo a educação para o ambiente de trabalho e o desenvolvimento de ações que contribuem para a qualidade de vida do trabalhador e contribui para a sustentabilidade da indústria, atuando como agente transformador da sociedade.

A Alpargatas é uma empresa de calçados reconhecida nacional e internacionalmente. Além das atividades trabalhistas, a empresa se preocupa com o desenvolvimento sustentável das localidades onde atua na forma de projetos culturais e esportivos, que têm ajudado a mudar a vida de seus funcionários e suas famílias.

Ao surgir uma oportunidade de trabalhar no projeto Alpa Mexa-se na forma de estágio, pude adquirir bastante conhecimento e por consequência da interação positiva, me encontrei engajado na área. Este relato tem como objetivo descrever a metodologia proposta pelo projeto, relatando as dificuldades e a necessidade de buscar conhecimentos para lidar com as mesmas.

Este relato foi dividido em três momentos. O **primeiro momento** apresenta o referencial teórico e as bases metodológicas para o desenvolvimento do estudo. No **segundo momento** será relatado as atividades vivenciadas no período do estágio. E finalizando o **terceiro momento** apresentará uma análise crítica sobre o trabalho com funcionários da Alpargatas, em especial a corrida e caminhada, e servirá como material auxiliar aos interessados em trabalhar na área.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Em 1993, o estresse passou a ser categorizado como epidemia por ser indutor de disfuncionalidades e prejuízos aos indivíduos, de forma pessoal, e às organizações que os empregam. Estima-se que 75% dos trabalhadores atuam sob condições físicas ou mentais que levam ao estresse. No Japão, é registrado anualmente trinta mil mortes por excesso de trabalho ou suicídio devido ao nível de estresse causado pela demanda trabalhista. Considerando que o primeiro fator de estresse no mundo profissional está ligado às relações interpessoais, o estressado sofre redução da capacidade de comunicação com quem se relaciona, sendo agressivo ou se isolando. Um empregado médio perde, durante a vida, um ano e meio de trabalho devido a doenças provocadas pelo estresse.

O estresse não é uma doença individual e não afeta apenas a vida privada das pessoas; logo, sua prevenção e tratamento devem estar em uma escala de importância suficientemente abrangente, a fim de solucionar um problema que caracteriza nossa era. No trabalho, podemos incluir a prática orientada de exercício físico (KOIKE *et al.*, 2008). De acordo com os autores, o exercício físico é uma forma de lazer, e também de restaurar a saúde frente aos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho pode trazer, além de contribuir para o aumento da autoestima.

A caminhada é uma das atividades físicas de mais fácil acesso com potencial para tornar a população mais ativa fisicamente, além de poder ser praticada em ambientes variados, independe do uso de equipamentos especiais (ADAMOLI *et al.*, 2011). Os benefícios do exercício físico à saúde e prevenção de doenças são bastante descritos na literatura (KOIKE *et al.*, 2008).

O número de indivíduos que estão buscando a prática de algum tipo de atividade física vem se tornando cada vez mais expressivo na atualidade, dentre os quais, as caminhadas e as corridas. Acredita-se que este fato se deve a acessibilidade e seu baixo custo. (WEINECK, 2003)

As Corridas de Rua surgiram e na Inglaterra no século XVIII e expandiu-se por toda Europa e Estados Unidos. Na década de 1970 aconteceu o "jogging boom", baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper (criador do "Teste de Cooper"), que prega a prática de corridas. Ainda na década de 70 surgiram provas onde foi permitida a participação popular junto aos corredores de elite, porém com largadas separadas para os respectivos pelotões (RUNNER'S WORLD, 2019).

Atualmente, o critério da *International Association of Athletics Federations* [Federação Internacional das Associações de Atletismo] (IAAF) define as Corridas de Rua como “provas de pedestrianismo, como as disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 km” (IAAF, 2019).

Atualmente, as provas de corridas de rua brasileiras seguem um padrão de homologação fornecido pela Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) que objetiva cadastrar as provas para que os resultados possam ser aceitos internacionalmente e servir como seletivas nacionais (CBAT, 2019). Um outro fator que deve ser considerado é que, o número de provas no país, que oferece premiações tem aumentado, e este fato é, sem dúvida, um atrativo para que muitos indivíduos se submetam a este tipo de atividade física.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização do estudo

Este é um estudo em formato de relato de experiência, com abordagem qualitativa e de objetivo descritivo. A pesquisa qualitativa para GIL (2002) permite maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e facilitando a construção de hipóteses. “Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições” (GIL, 2002. Pg 41).

3.2 Dados do estudo

O estudo foi realizado a partir da participação no estágio oferecido pela Alpargatas, tendo 120 funcionários da Alpargatas variando entre sexo e idade como público alvo. Todas as atividades foram realizadas no Parque da Criança, localizado na Av. Dr. Elpídio de Almeida, 215 - Catolé, Campina Grande – PB, e suas imediações.

3.3 Instrumentos de análise

Como instrumento de coleta de dados utilizamos os **planos de eventos** e os **testes físicos** elaborados para cada um dos indivíduos (disponíveis em anexo).

4 O PROJETO

O Alpa Mexa-se é um projeto de qualidade de vida voltada para os funcionários da Alpargatas e seus familiares. Nesse projeto, os participantes são estimulados a iniciarem uma rotina de práticas esportivas através de Corridas e Caminhadas Orientadas.

A empresa visa, com este projeto, o aprimoramento da condição psicossocial dos funcionários para diminuir o estresse do ambiente do trabalho. Inserir-se nas atividades planejadas comprovadamente aumentam os vínculos interpessoais, tem um efeito positivo na autoestima, regula o sono e as taxas metabólicas (ocasionando a perda de peso).

Os treinos aconteciam de segunda a quinta no Parque da Criança em horários variados para atender uma gama maior do público, sem afetar sua rotina pessoal e trabalhista. Semanalmente, na sexta-feira, o estagiário e a professora responsável pela supervisão reuniam-se para planejamento de eventos e rotinas de treinos da semana posterior.

Todos os participantes foram encaminhados para realizar avaliações clínicas, ortopédicas, e cardiológicas por médicos conveniados. Também eram submetidos a avaliações morfofuncionais, aplicados pela professora supervisora e os demais estagiários. Uma equipe nutricional ficava responsável por avaliar e orientar nas dietas pessoais. Com todos os laudos e devolutivas, os educadores físicos realizavam as periodizações dos treinos.

5 REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA NO PROJETO

A prática de exercícios regulares é importante para uma vida saudável, principalmente quando submetido ao estresse constante. A falta de atividade física pode levar a obesidade, sono irregular e prejuízos sociais e psicológicos. Os profissionais têm que estar atentos, principalmente quando participam de projetos sociais, em formas de deixar os exercícios atrativos para o público que atendem.

Também é essencial acompanhamento médico e nutricional para uma vida saudável, mas nem sempre é possível devido as condições monetárias, pela falta tempo ou pelos desencorajamentos que o indivíduo é submetido (vendo como desnecessário ou recebendo instrução de outros sem qualificação). Casos como aversão ao exercício, recusa até a entrar no ambiente de exercício ou mecanismos

de fuga podem exigir que a intervenção volte à fase de planejamento para se adequar ao gosto dos alunos.

Cada semana exige um planejamento desconstruído, onde o plano original pode (e deve) mudar a qualquer momento para evitar uma estagnação ou regressão do trabalho já realizado.

Ao fim da semana, sempre houve um momento de *feedback* entre estagiário e professora. Esse contato garante esclarecimento de dúvidas, esclarecimento do progresso dos alunos, planejamento de continuidade dos treinos da semana seguinte. Ter esse momento de planejamento das atividades subsequentes garante melhor aproveitamento das aulas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao alto índice de estresse nas empresas, e como consequência disso a diminuição de produtividade, muitas empresas e associações aliam-se como alternativas para garantir minimizar os prejuízos na saúde, financeiro e pessoal derivados do estresse no trabalho. O SESI trabalha em conjunto com a Alpargatas como uma opção que pesquisa e trabalha especificamente com a diminuição de estresse no trabalho e a manutenção de saúde e bem-estar dos seus associados.

O Alpa Mexa-se confere uma enorme contribuição na saúde dos seus alunos. Os inscritos apresentam evolução física e técnica perceptíveis ao longo das aulas. Além disso, relatam melhor desempenho no ambiente de trabalho e nas relações sociais.

Este trabalho teve como objetivo relatar as aulas ocorridas no projeto Alpa Mexa-se, a importância que as mesmas tiveram no enriquecimento pessoal e profissional dos estagiários envolvidos, aprendendo a lidar com o público de forma humana e inclusiva.

O Alpa Mexa-se se apresenta como uma opção de exercício para qualidade de vida, mas não se limita às Corridas ou a Caminhada. Todo o acompanhamento médico e nutricional, aliado à metodologia usada foi pensado para enraizar funcionalidades motoras e consciência crítica aos funcionários da Alpargatas para que eles consigam, cada um a seu tempo, obter a rotina saudável que melhor lhes servisse.

A influência deste projeto causa mudanças tão marcantes que, durante o período observado, alguns atletas com problemas familiares e pessoais se uniram

com colegas por iniciativa própria e participaram da São Silvestre. Atualmente, ainda é possível notar nos pódios das Corridas de rua da região a presença dos atletas participantes do projeto.

Trabalhar com uma variedade de pessoas como nesse estágio nos permite perceber as diferenças mais variadas de comportamento e, por conta disso, nos faz aprender a lidar com individualidade de forma criativa e buscando sempre um resultado positivo.

Entendemos que este relato pode trazer para a comunidade acadêmica e para a equipe do Alpa Mexa-se um importante elemento de observação acerca do andamento das atividades desenvolvidas, além de uma reflexão crítica sobre seus fundamentos e métodos.

E por fim, o projeto mudou totalmente a minha visão da corrida e caminhada durante o estágio, o convívio com toda a atividade me mostrou o quão benéfica e incrível era essa modalidade. Ter o contato com pessoas que mudaram de vida mesmo tendo um trabalho duro ou até mesmo problemas pessoais e saúde.

Hoje tenho uma enorme vontade de me especializar na área e mostrar as pessoas que a corrida e caminhada vai muito mais além do que elas imaginam e que pode transformar vidas.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; SILVA, M. C.; AZEVEDO, M. R. **Prática da caminhada no lazer na população adulta de Pelotas, RS.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 16, n.2, p. 113-119, 2011.

DE MELO, José N.; COSENZA, Orlando N. **O estresse nas empresas.** IGT na rede. Vol. 3, nº 5, 2006.

EVANGELISTA, Alexandre L. **Treinamento de corrida de rua: uma abordagem fisiológica e metodológica.** Phorte, São Paulo – SP. 4ª edição. 2017.

GIL, Antônio C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4 ed. São Paulo: Editora Altas S.A, 2002.

KOIKE, D. C.; NASCIMENTO, V. C.; ZUCCO, R. C. **Avaliação dos fatores de risco cardiovascular em praticantes de atividade física não orientada.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 7, n. 3, p. 189-194, 2008.

SALGADO, José V. V.; MIKAIL, Mara P. T. C. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde, 4(1), 90-98.

IAAF. **World Athletics.** Disponível em: <<https://www.worldathletics.org>> Acesso em 15/10/2019.

CBAT. **Confederação Brasileira de Atletismo.** Disponível em:

<<http://www.cbat.org.br>> Acesso em 13/10/2019.

RUNNER'S WORLD. **Runner's World.** Disponível em:
<<https://www.runnersworld.com>> Acesso em 15/10/2019.

ANEXO A – Fotos





ANEXO B – Testes físicos

TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO		
TESTE DE CAMINHADA/CORRIDA DE 12 MINUTOS		
O avaliado deve correr, ou caminhar, o mais rápido possível durante os 12 minutos do teste. Ao final do teste a metragem atingida deve ser anotada. Em seguida a distância total deve ser inserida no espaço abaixo.		
Distância alcançada	X	metros
VO ² Máx.:	X	ml/kg/min

Utilize a distância alcançada no teste para classificar sua capacidade aeróbica, utilizando a tabela abaixo:

TABELA DE CLASSIFICAÇÃO - CAPACIDADE AERÓBICA							
	FAIXAS ETÁRIAS						
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	> DE 60	
Masculino	< 2.090m	< 1.960m	< 1.900m	< 1.830m	< 1.660m	< 1.400m	MUITO FRACA
Feminino	< 1.610m	< 1.550m	< 1.510m	< 1.420m	< 1.350m	< 1.260m	
Masculino	2.090 - 2.200m	1.960 - 2.110m	1.900 - 2.090m	1.830 - 1.990m	1.660 - 1.870m	1.400 - 1.640m	FRACA
Feminino	1.610 - 1.900m	1.550 - 1.790m	1.510 - 1.690m	1.420 - 1.580m	1.350 - 1.500m	1.260 - 1.390m	
Masculino	2.210 - 2.510m	2.120 - 2.400m	2.100 - 2.400m	2.000 - 2.240m	1.880 - 2.090m	1.650 - 1.930m	MÉDIA
Feminino	1.910 - 2.080m	1.800 - 1.970m	1.700 - 1.960m	1.590 - 1.790m	1.510 - 1.690m	1.400 - 1.590m	
Masculino	2.520 - 2.770m	2.410 - 2.640m	2.410 - 2.510m	2.250 - 2.460m	2.100 - 2.320m	1.940 - 2.120m	BOA
Feminino	2.090 - 2.300m	1.980 - 2.160m	1.970 - 2.080m	1.800 - 2.000m	1.700 - 1.900m	1.600 - 1.750m	
Masculino	2.780 - 3.000m	2.650 - 2.830m	2.520 - 2.720m	2.470 - 2.660m	2.330 - 2.540m	2.130 - 2.490m	EXCELENTE
Feminino	2.310 - 2.430m	2.170 - 2.330m	2.090 - 2.240m	2.010 - 2.160m	1.910 - 2.090m	1.760 - 1.900m	
Masculino	> 3.000m	> 2.830m	> 2.720m	> 2.660m	> 2.540m	> 2.490m	SUPERIOR
Feminino	> 2.430m	> 2.330m	> 2.240m	> 2.160m	> 2.090m	> 1.900m	

TABELAS DE CLASSIFICAÇÃO

Classificação do IMC - recomendação da OMS (Adaptado de Organização Mundial da Saúde – 2004)

CLASSIFICAÇÃO	IMC (kg/m ²)	
	Principais pontos de corte	Pontos de corte adicionais
Baixo Peso	<18.50	<18.50
Magreza Severa	<16.00	<16.00
Magreza Moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Magreza Leve	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Eutrófico	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Sobrepeso	≥25.00	≥25.00
Pre-obesidade	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	≥30.00	≥30.00
		≥30.00
Obesidade grau I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obesidade grau II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obesidade grau III	≥40.00	≥40.00

Tabela 01. Classificação Masculina

Classificação Masculina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	> 0,94
De 30 a 39	< 0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	> 0,96
De 40 a 49	< 0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	> 1,00
De 50 a 59	< 0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	> 1,02
De 60 a 69	< 0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	> 1,03

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

Tabela 02. Classificação Feminina

Classificação Feminina				
Idade	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
De 20 a 29	< 0,71	0,71 a 0,77	0,78 a 0,82	> 0,82
De 30 a 39	< 0,72	0,72 a 0,78	0,79 a 0,84	> 0,84
De 40 a 49	< 0,73	0,73 a 0,79	0,80 a 0,87	> 0,87
De 50 a 59	< 0,74	0,74 a 0,81	0,82 a 0,88	> 0,88
De 60 a 69	< 0,76	0,76 a 0,83	0,84 a 0,90	> 0,90

Fonte: Physical Test 5.0 citado por Bisbo (2004)

% de Gordura – Pollock 3 dobras

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6 %	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito Ruim	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

ANEXO C – Anamnese

FICHA DE ANAMNESE



Nome do Avaliado: _____ Reg _____

Profissão: _____

Horas Trabalhadas/dia: _____ Tempo de Profissão: _____

1. Pratica Exercício: () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

1.1. Quais: _____

1.2. Frequencia Semanal: _____ Tempo Diário: _____

2. É Atleta? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

2.1. Que modalidade esportiva: _____

2.2. A quanto tempo pratica: _____

2.3. Horas de treino semanal: _____ Horas de treino diário: _____

3. Treina Flexibilidade/ alongamento? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

3.1. Em que momento do treino: _____

4. Possui alguma lesão atualmente? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

4.1. Que tipo de lesão: _____

4.2. Descreva a lesão: _____

5. Possui alguma dor que você desconheça a origem no momento? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

5.1. A quanto tempo tem essa dor? _____

5.2. Descreva essa dor: _____

6. Já teve alguma lesão no passado? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

6.1. Que tipo? _____

7. Possui alguma região dolorida ou histórico de lesão? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

7.1. Onde é a região dolorida ou onde foi a lesão? _____

7.2. Como surgiu essa dor/lesão? Quando iniciou os sintomas? _____

8. Já sofreu algum acidente? (De moto, quedas, queimaduras, fraturas, etc) () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

8.1. Como e Quando foi o acidente? _____

8.2. Houve alguma região traumatizada? _____

9. Você toma algum tipo de medicação? () NÃO

() SIM

Se respondeu SIM

9.1. Qual medicação? _____

9.2. Para qual finalidade toma essa medicação? _____

9.3. Há quanto tempo toma a medicação? _____

ASSINATURA: _____

CPF: _____

ANEXO D – PLANEJAMENTOS



NÍVEL BÁSICO I



SEMANAS	TREINO			TREINO			TREINO		
1ª	1X	3X	1X	1X	1X	1X	1X	3X	1X
	CALE COLE	CALE COLE	COMO CALE	CALE COLE	TF	COMO CALE	CALE COLE	CALE COLE	COMO CALE
	5' 5'	2' 5'	5' 10'	5' 5'	20'	5' 5'	5' 5'	2' 7'	5' 5'
2ª	1X	4X	1X	1X	4X	1X	1X	3X	1X
	CALE COLE	CAMO COMO	CALE	CALE COLE	CAMO COLE	CALE	CALE COLE	COMO	CALE
	5' 5'	2' 5'	10'	5' 5'	1' 7'	10'	5' 5'	4Km	10'
3ª	1X	1X	1X	1X	1X	1X	1X	5X	1X
	CALE COLE	COMO CALE	COLE CALE	CALE COLE	COLE	CALE COLE	CALE COLE	CALE COMO	CALE
	5' 5'	3Km 5'	5' 5'	5' 5'	4Km	5' 5'	5' 5'	1' 5'	5'
4ª	1X	1X	1X	1X	4X	1X	1X	4X	1X
	CALE COLE	TF	CALE	CALE COLE	COLE TIRO	CALE	CALE COLE	COMO CALE	CALE
	5' 5'	25'	5'	5' 5'	7' 100m	10'	5' 5'	5' 1'	10'
5ª	1X	3X	1X	1X	5X	1X	1X	1X	1X
	CALE COLE	COMO CALE	CALE	CALE COLE	COFO COLE	CALE	CALE COLE	COLE	CALE
	5' 5'	1Km 3'	10'	5' 5'	2' 3'	10'	5' 5'	6Km	10'
6ª	1X	4X	1X	1X	1X	1X	1X	1X	1X
	CALE	CAMO COLE TIRO	CALE	CALE	COMO	CALE	CALE	COLE	CALE
	10'	2' 2' 200M	10'	10'	25'	10'	10'	7Km	10'
7ª	1X	5X	1X	1X	1X	1X	1X	5X	1X
	CALE	COLE CALE	CALE	CALE COLE	TF	CALE	CALE COLE	CALE COMO	CALE
	5'	5' 1'	5'	5' 5'	35'	5'	5' 5'	2' 4'	10'
8ª	1X	4X	1X	1X	5X	1X	1X	6X	1X
	CALE COLE	CAMO COLE COFO	COLE CALE	CALE COLE	CAMO COLE TIRO	COLE CALE	CALE COLE	CAMO COLE TIR	COLE CALE
	5' 5'	2' 2' 3'	5' 5'	5' 5'	2' 2' 200m	5' 5'	5' 5'	1' 3' 100m	5' 5'
9ª	1X	1X	1X	1X	3X	1X	1X	3X	1X
	CALE COLE	TF	CALE	CALE COLE	CAMO COMO	CALE	CALE	COMO COLE TIRO	CALE
	5' 5'	6Km	10'	5' 5'	3' 5'	5'	10'	2' 3' 200M	10'
10ª	1X	4X	1X	1X	4X	1X	1X	1X	1X
	CALE COLE	CAMO COFO	CALE	CALE COLE	CAMO COMO	CALE	CALE	COMO	CALE
	5' 5'	2' 4'	10'	5' 5'	2' 5'	10'	10'	7Km	5'
11ª	1X	4X	1X	1X	3X	1X	1X	3X	1X
	COLE	CALE COMO	CALE	COLE	CALE COMO TIRO	CALE	COLE	CALE COMO TIRO	CALE
	5'	5' 3'	5'	5'	1' 3' 200M	5'	15'	3' 2' 100m	5'
12ª	1X	1X	1X	1X	5X	1X	1X	1X	1X
	COLE	TF	CALE	COLE	TIRO CALE	CALE	CAMO	TF	CAMO
	5'	35'	10'	5'	100m 2'	10'	5'	20'	5'

TERMINOLOGIA

CALE	CAMINHADA LEVE	TF	TREINO DE FARTLECK
CAMO	CAMINHADA MODERADA	INT	INTERVALO
COLE	CORRIDA LEVE	TIRO	SPRINT (VELOCIDADE)
COMO	CORRIDA MODERADA		
COFO	CORRIDA FORTE		

SEMANAS	TREINO	OF F	TREINO	OF F	TREINO	OF F				
1ª	1X CALE E 10'		4X COLE CAMO 1Km 2'		1X CALE E 5'	1X COLE 6Km				
2ª	1X CALE COLE 5' 5'		4X COMO TIRO CALE 5' 200M 200M		1X CALE 5'	1X CALE 5'	1X 3X COLE CALE 2Km 2'	1X CALE 5'		
3ª	1X CALE 5'		3X COMO COLE CALE 1Km 1Km 2'		1X TF 40'	1X CALE COLE 5' 5'	4X CALE COLE COMO 1' 2' 3'	1X CAMO 10'		
4ª	1X CALE 5'		1X COMO COLE 2Km 4Km		1X CALE COLE 5' 5'	5X TIRO COLE CALE 200M 200M	1X CALE 5'	1X TF 40'		
5ª	1X CALE E 5'		1X COLE 6Km		1X CALE 10'	1X COLE COMO 2Km 1Km	1X COLE CALE 5' 5'	1X CALE E 10'	3X COMO COLE CALE 5' 3' 1'	1X CALE 10'
6ª	1X CALE COLE 5' 5'		4X COFO COMO CALE 2' 3' 2'		1X CALE COLE 5' 5'	3X CALE COMO TIRO 2' 2' 300M	1X CALE 10'	1X CALE 5'	1X COLE 7Km	1X CALE 5'
7ª	1X CALE 10'		1X COMO 4Km		1X CALE 10'	1X TF 40'	1X CALE COLE 5' 5'	4X CALE COMO COLE 200M 300M 500M	1X CALE COLE 5' 5'	
8ª	1x CALE 10'		5X COFO COLE CALE 2' 3' 1'		1X CALE COLE 5' 5'	5X CALE COMO TIRO 1' 2' 200M	1X CALE 10'	1X CALE 10'	3X COLE COMO 5' 5'	1X CALE 5'
9ª	1X CALE 10'		1X COMO COLE 3Km 3Km		1X CALE 10'	1X COMO 3Km	1X CALE 10'	1X CALE 10'	4X COLE COFO CALE 300M 500M	1X CALE 5'
10ª	1X CALE COLE 5' 5'		6X COMO TIRO CALE 3' 200M 1'		1X CALE 10'	1X COLE 7Km	1X CALE 5'	1X CAMO 10'	1X COLE COMO 2Km 1Km	1X CAMO 10'
11ª	1X CALE COLE 5' 5'		7X COFO TIRO CAMO 2' 100M 1'		1X CALE COLE 5' 5'	4X COMO TIRO INT 2' 200M 1'	1X CALE 10'	1X COLE 4Km		
12ª	1X CALE COLE 5' 5'		4X CAMO COMO COFO COLE 1' 2' 3' 1'		1X TF 40'		1X CALE 10'	5X COFO COLE 3' 2'	1X CALE 10'	
13ª			1X TF 6Km		1X CALE COLE 5' 5'	4X TIRO COLE CALE 300M 300M 200M	1X CALE 5'	1X CALE COLE 5' 5'	6X TIRO COLE CALE 100M 200M 400M	1X CALE COLE 5' 5'
14ª	1X CALE		5X COMO COLE CAMO		1X TF		1X CALE	4X COFO COLE CALE	1X CALE	