

**Centro Universitário UNA Contagem**

Arthur da Silva Xavier

Danilo Francisco de Assis Leite

Gabriel Henrique Souza Diniz Rocha

Vitor Mariano do Carmo

**Analise da capacidade aeróbica de atletas de futebol amador em  
comunidade da região metropolitana de Belo Horizonte/MG**

**Contagem - MG**

**2021**

Arthur da Silva Xavier  
Danilo Francisco de Assis Leite  
Gabriel Henrique Souza Diniz Rocha  
Vitor Mariano do Carmo

**Analise da capacidade aeróbica de atletas de futebol amador em  
comunidade da região metropolitana de Belo Horizonte/MG**

Trabalho de conclusão de  
Curso apresentado ao Centro  
Universitário UNA Contagem como  
requisito parcial à obtenção do título  
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Marcelo Henrique  
Silviano de Faria

**Contagem – MG**  
**2021**

**Análise da capacidade aeróbica de atletas de futebol amador em comunidade da região metropolitana de Belo Horizonte/MG**

**Analysis of the aerobic capacity of amateur soccer players in a Community in the metropolitan region of Belo Horizonte/MG**

**Arthur da Silva Xavier<sup>1</sup>**

**Danilo Francisco de Assis Leite<sup>2</sup>**

**Gabriel Henrique Souza Diniz Rocha<sup>3</sup>**

**Vitor Mariano do Carmo<sup>4</sup>**

**Marcelo Henrique Salviano de Faria<sup>5</sup>**

**Resumo**

O estudo analisou a capacidade aeróbica de 14 (quatorze) atletas do sexo masculino com idades que variam entre 14 e 25 anos de uma equipe amadora de futebol da região metropolitana de Belo Horizonte/MG. Foi utilizado o teste Yo-Yo 2 (YYIR2) que tem características de corrida ida e volta de modo intermitente, característico do futebol. Pelo VO<sub>2</sub> máx dos resultados encontrados, pode-se concluir que existe uma diferença de VO<sub>2</sub> máx dos atletas amadores para os atletas profissionais e uma baixa capacidade aeróbica que pode se relacionar as condições físicas, nível de treinamento e preparação física dos atletas.

**Palavras-chave:** Futebol. Capacidade aeróbica. Amador. Yo-Yo teste. Atletas.

---

<sup>1</sup> Graduando em Educação Física no Centro Universitário UNA Contagem/MG. Email: arthursxavier@gmail.com

<sup>2</sup> Graduando em Educação Física no Centro Universitário UNA Contagem/MG. Email: daniloleite22@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduando em Educação Física no Centro Universitário UNA Contagem/MG. Email: gabriel.diniz17@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduando em Educação Física no Centro Universitário UNA Contagem/MG. Email: vitor.mariano.carmo@gmail.com

<sup>5</sup> Doutor em Medicina Molecular- FM-UFMG, Mestre em Ciências do Esporte-EEFFTO-UFMG, Especialização em Gestão de Academias Faculdade Veiga de Almeida- RJ, Graduado em Educação Física EEFFTO-UFMG, Professor dos centros universitários UNA e UNIBH. E-mail: marcelo.faria@prof.una.br

## **Abstract**

The study analyzed the aerobic capacity of 14 (fourteen) male athletes with ages varying between 14 and 25 years of an amateur soccer team in the metropolitan region of Belo Horizonte/MG. The Yo-Yo 2 (YYIR2) test was used, which has characteristics of running back and forth intermittently, characteristic of soccer. From the VO<sub>2</sub> max of the results found, it can be concluded that there is a difference in VO<sub>2</sub> max between amateur athletes and professional athletes and a low aerobic capacity that can be related to the physical conditions, training level and physical preparation of the athletes..

**Keywords:** Soccer. Aerobic capacity. Amateur. Yo-Yo test. Players.

## **SUMÁRIO**

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>6</b>
<b>3. RESULTADOS .....</b>	<b>7</b>
<b>4. DISCUSSÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>10</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>11</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>13</b>

## Introdução

De acordo com Barbanti (1997) a capacidade aeróbica é a capacidade de resistir à fadiga nos esforços de longa duração e intensidade moderada. É um trabalho que se realiza com suficiente quantidade de oxigênio e após alguns minutos de carga, se estabelece um equilíbrio entre o consumo e a liberação de energias.

Apesar dessa modalidade ser dependente de ações táticas e técnicas e muitas vezes ser definida por movimento rápidos, de alta intensidade e curta duração, como sprints, saltos e mudanças de direção, o futebol pode ser caracterizado em esporte predominantemente aeróbico (BANGSBO, 1994)

Para Denadai (1995), a capacidade do ser humano para realizar exercícios de média e longa duração com fornecimento de energia principalmente do metabolismo aeróbio é representado pelo  $VO_2$  máx. A genética, a idade, o sexo e o tipo de treinamento são fatores que influenciam o  $VO_2$  dos indivíduos. Na maioria dos esportes de equipe a capacidade para se recuperar rapidamente é decisiva se atividades subsequentes máximas com características intermitentes são exigidas.

Durante esta recuperação o consumo de oxigênio ( $VO_2$ ) é destinado para recompor o processo metabólico para condições de pré-exercício. A fase rápida de recuperação é marcada pelo declínio acentuado do  $VO_2$  e da frequência cardíaca. A capacidade para o desempenho máximo em exercícios repetidos é influenciada pela natureza do exercício e pelo período de recuperação. Embora uma simples atividade em exercício de alta intensidade durando poucos segundos resulta no decréscimo dos estoques de ATP/PCr (Adenosina Trifosfato/Fosfocreatina), se a ação exceder mais do que alguns segundos a glicólise anaeróbia também será exigida para produzir energia. (TOMLIN & WENGER, 2001).

O teste Yo-Yo tem como determinação individualizar a capacidade de realizar exercícios intermitentes levando para uma máxima ativação do sistema aeróbio e para avaliações em atletas de elite em vários esportes, principalmente para o futebol. Esse teste tem se mostrado bastante válido e confiável, quando é utilizado em atletas de futebol o teste apresenta um valor de correlação de interclasse relativamente alto, e uma variação considerável entre os atletas.

Para o presente trabalho foi realizado o Teste Yo-Yo Test de recuperação intermitente na qual trata-se de um teste de ida e volta de característica intermitente (Ex: Futebol). Consiste na realização de dois percursos (ida e volta) num espaço previamente demarcado de 20m. O objetivo foi analisar a capacidade aeróbica de atletas de futebol amador e sabermos quão é a diferença para os atletas profissionais, analisando e concluindo qual é a melhor forma de aproximar ao máximo dos atletas profissionais e assim obter um melhor desempenho e conseqüentemente um melhor resultado aeróbico dos atletas. Além disto, os dados deste trabalho poderá ajudar os treinadores desses atletas com os resultados da capacidade aeróbia na realização dos treinamentos.

O nosso estudo tem como público uma comunidade da região metropolitana de Belo Horizonte, visando o lado social, onde possui uma população que tem uma renda entre baixa e média, os recursos são escassos e a maioria dos atletas não tem acesso aos dados de capacidade aeróbica que são de suma importância para o desempenho no futebol amador.

## **Materiais e Métodos**

Após realizado um protocolo de segurança, com um termo de consentimento livre, acompanhado do PAR-Q e anamnese, todos os participantes leram, preencheram e assinaram que estavam cientes dos procedimentos e que seria garantido o sigilo dos dados. O Yo-Yo teste feito foi o de nível 2 que tem como característica principal o esforço submáximo.

Nesse teste, os participantes precisam se deslocar em linha reta à uma distância de 20 metros determinadas por cones com uma área de recuperação de 5 metros. O teste é conduzido pelo aplicador através de um áudio com sinais em forma de sirene que determina o deslocamento do atleta de um cone ao outro. A velocidade inicial é de 13 km/h e aumenta gradativamente ao longo do teste. O atleta podia desistir do teste em qualquer momento ou seria eliminado caso não alcance o cone antes do sinal sonoro por duas vezes e o rendimento se deu pelo número de metros alcançado no teste.

Participaram do estudo, 14 (Quatorze) atletas de futebol amador do sexo masculino com idades variadas entre 14 e 25 anos, pertencentes a um time de uma comunidade da região metropolitana de Belo Horizonte.

A primeira coleta foi realizada em um Centro Universitário em Contagem-MG, onde teve a participação de 4 (Quatro) atletas. O primeiro passo foi feito uma acolhida onde foi explicado sobre o teste, como ele é feito e aplicado, posteriormente foi feita uma atividade preparatória para condicionar o corpo para o esforço exigido e elevar a temperatura corporal, o que melhora a eficiência muscular, lubrifica as articulações e ajuda a evitar futuras lesões (Ecycle c 2010). Na atividade preparatória os atletas foram aplicados a uma corrida leve, acompanhada de um deslocamento lateral e corrida de costas, posteriormente alguns saltos, com o objetivo de retirar o déficit de oxigênio do organismo para realizar o teste principal.

O fato de estarmos vivendo uma pandemia, faz com que devemos tomar algumas medidas necessárias para a realização do teste, uma delas é o uso de máscara, que incomoda o atleta durante o exercício, faz com que ele tenha dificuldade de respirar, ocasionando um cansaço maior e mais rápido, mas, essa adaptação não influencia na performance do atleta junto a atividade.

A segunda coleta foi realizada na comunidade Jardim Teresópolis – Betim/MG, local de origem da equipe de futebol amadora dos atletas, onde teve a participação de 10 (Dez) atletas com idades entre 14 e 18 anos. Os pesquisadores realizaram todos os procedimentos utilizados na primeira coleta, mas, nesta segunda coleta os atletas executaram o teste sem o uso de máscara o que não é um fato benéfico para a performance e resultado dos mesmos.

Para obter o resultado do VO<sub>2</sub> máx dos atletas participantes do teste Yo-Yo 2 (YYIR2) foi utilizado a equação de cálculo desenvolvida por Schmitz et al. (2018), conforme segue abaixo:

$$\text{Vo}_2 \text{ máx (ml/kg/min)} = \text{distância percorrida} \times 0,0136 + 45,3.$$

## **Resultados**

Nos resultados serão apresentados os números que foram coletados durante o teste, buscando atingir o objetivo do trabalho.

Tabela 1 - Capacidade máxima de VO<sub>2</sub> dos atletas alcançadas no Yo-Yo teste level 2

VOLUNTÁRIO	ESTAGIOS	VELOCIDADE LEVEL	Nº ONIBUS	DISTÂNCIA (m)	VO2 MAX (ml/kg/min)	CLASSIFICAÇÃO	IDADE
Atleta 4	14	20	3	560	52,9	MEDIA	24
Atleta 1	11	19	4	440	51,3	ABAIXO DA MÉDIA	25
Atleta 3	11	19	4	440	51,3	ABAIXO DA MÉDIA	18
Atleta 6	7	18	3	280	49,1	ABAIXO DA MÉDIA	17
Atleta 7	7	18	3	280	49,1	ABAIXO DA MÉDIA	18
Atleta 8	7	18	3	280	49,1	ABAIXO DA MÉDIA	16
Atleta 10	7	18	3	280	49,1	ABAIXO DA MÉDIA	15
Atleta 13	7	18	3	280	49,1	ABAIXO DA MÉDIA	16
Atleta 14	4	17	2	240	48,6	ABAIXO DA MÉDIA	16
Atleta 2	5	18	1	200	48	POBRE	24
Atleta 5	5	18	1	200	48	POBRE	16
Atleta 9	5	18	1	200	48	POBRE	14
Atleta 11	5	18	1	200	48	POBRE	16
Atleta 12	3	17	1	120	46,9	POBRE	14

Adaptada de: artigo de pesquisa de Bangsbo et al. (2008)

Como pode ser verificado na tabela 1, os atletas que realizaram o teste foram classificados pelo VO<sub>2</sub> máximo alcançado durante o Yo-Yo teste. Nesta tabela está indicado também outros dados como, distância percorrida, estágios, dentre outros. Os atletas enumerados de 1 a 4 participaram da primeira coleta e os atletas enumerados de 5 a 14 participaram da segunda coleta.

Pode ser destacado que o Atleta 4 como o maior VO<sub>2</sub> máximo do teste, pois, o mesmo alcançou o VO<sub>2</sub> máx de 52,9 ml/kg/min e uma classificação média de acordo com a tabela 2.

Comparando a primeira coleta com a segunda, pode ser observado que 3 dos 4 atletas participantes da primeira coleta estão entre os 5 primeiros que atingiram os maiores números de VO<sub>2</sub> máximo durante o teste e 2 dos 3 atletas, são os que possuem maior idade entre todos os atletas testados.

Calculado a média do VO<sub>2</sub> máx dos atletas da primeira coleta resulta em um VO<sub>2</sub> máx de 50,87 ml/kg/min e da segunda coleta resulta em um VO<sub>2</sub> máx de 48,5 ml/kg/min. A primeira coleta alcançou na média uma maior capacidade de VO<sub>2</sub> máx, mas, com menos atletas participantes em relação a segunda coleta.

Tabela 2 - Classificação da capacidade de VO<sub>2</sub> máx:

HOMENS		
AVALIAÇÃO	DISTÂNCIA (m)	NÍVEL
Elite	> 1120	> 22,1
Excelente	880-1120	21,3 - 22,1
Boa	680-840	20,6 - 21,2
Média	480-640	20,1 - 20,5
Abaixo da média	240-440	18,2 - 19,4
Pobre	< 240	< 18,2

Fonte: Schmitz et al (2018).

De acordo com a da tabela 2 pode-se observar que somente o atleta 4 conseguiu uma classificação considerável (Médio) e todos os outros tiveram os resultados considerados ruins e muito ruins.

## Discussão

O Teste Yo-Yo realizado nos atletas teve como objetivo individualizar a capacidade de realizar exercícios intermitentes levando cada atleta a máxima ativação do sistema aeróbico. Todos os 14 (quatorze) atletas envolvidos no teste tiveram diferentes resultados e se concluiu que diante dos aspectos apresentados durante o teste, atletas que conseguiram a média nos resultados é consideravelmente baixa em relação aos atletas profissionais que vivem do esporte.

Analisando os resultados, apenas um atleta obteve a média de classificação do teste, enquanto 8 (oito) atletas conseguiram abaixo da média e os outros 5 (cinco) conseguiram um resultado de classificação pobre.

Pereira (2004) localizou correlação expressiva entre a distância percorrida no Yo-Yo e passes errados, o que demonstra que uma maior capacidade de recuperação concede ao atleta melhor desempenho em ações técnicas.

Diferente dos nossos resultados, Osiecki et al. (2007) apontaram dados fisiológicos no qual foi utilizado o mesmo teste Yo-Yo level 2 em atletas profissionais de um clube de Curitiba/PR, onde a média de VO<sub>2</sub> máx obtida foi de 62,66 ml/kg/min, enquanto no teste realizado deste artigo a média de VO<sub>2</sub> máx dos atletas amadores foi de 49,18 ml/kg/min, uma diferença de 13, 48 ml/kg/min, mas, que pode ser considerada aceitável em virtude das diferenças e características que eles possuem em relação ao futebol.

Entretanto, o desempenho no jogo de futebol é destacado pela interação de componentes táticos, físicos e técnicos. Assim, a separação destes componentes da realidade inerente ao jogo pode representar uma avaliação pouco específica do desempenho.

O teste apresenta dados limitados sobre a capacidade física e técnica dos atletas, contudo, como se trata de atletas amadores e com pouco investimento apresenta dados para a melhor performance e melhor trabalho das equipes para aperfeiçoar o desempenho dos mesmos.

### **Conclusão**

A partir dos resultados apresentados conclui-se que existiu uma diferença entre atletas amadores e atletas profissionais quando comparado os seus VO<sub>2</sub> máximo.

### **Considerações finais**

Sugere-se estudos analisando a capacidades físicas ou estímulos do próprio jogo. Procurando assim considerar outras variáveis do desempenho do futebol.

## Referências

Ecycle. Descubra a importância do aquecimento e conheça exercícios para incorporar à sua rotina de atividade física. c2010/2021. Disponível em: <<https://www.ecycle.com.br/aquecimento/>>. Acesso em: 19 de outubro de 2021.

DENADAI BS. Consumo máximo de oxigênio: fatores determinantes e limitantes. Revista brasileira. Atividade Física e Saúde. 1995 Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd153/capacidade-aerobia-em-jovens-atletas-de-futebol.htm>>. Acesso em: 27 de setembro de 2021.

BANGSBO, J. A psicologia do futebol, com referência especial a exercícios intensos intermitentes. Acta physiologica Scandinavica. Um jornal internacional de ciências fisiológicas. 1994. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd153/capacidade-aerobia-em-jovens-atletas-de-futebol.htm>>. Acesso em: 27 de setembro de 2021.

BARBANTI, V. J., Teoria e Prática do Treinamento Esportivo. Editora Edgard Blucher, São Paulo 1997. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd141/treinamento-aerobio-no-handebol.htm>>. Acesso em: 05 de outubro de 2021.

TOMLIN, D. L., WENGER. A relação entre aptidão aeróbia e recuperação de exercícios intermitentes de alta intensidade. Medicina Esportiva. 2001. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd141/treinamento-aerobio-no-handebol.htm>>. Acesso em: 05 de outubro de 2021.

Wood, R. (2018). "Yo-Yo Test Calculator - converter YYIR2 score to VO2max" The Complete Guide to the Yo-Yo Test . Disponível em: <<https://www.theyoyotest.com/calculator-yyir2.htm>>. Acesso em 5 de novembro de 2021.

Wood, R. (2018). "Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2" The Complete Guide to the Yo-Yo Test. <<https://www.theyoyotest.com/table-YYIR2.htm>>. Acesso em 5 de novembro de 2021.

Wood, R. (2018). "*Scoring the Yo-Yo Test*" The Complete Guide to the Yo-Yo Test. <<https://www.theyoyotest.com/scoring.htm>>. Acesso em 5 de novembro de 2021.

Wood, R. (2018). "*Fitness Ratings for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2*" The Complete Guide to the Yo-Yo Test . <<https://www.theyoyotest.com/norms-yyir2.htm>>. Acesso em 5 de novembro de 2021.

Youtube. YoYo Intermittent Recovery Test Level 2 Audio. (s.d.). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=mHig6TgoISs>>. Acesso em: 18 de outubro de 2021.

OSIECKI, Raul; GLIR, Felipe Gomes; FORNAZIERO, André Montanholi; CUNHA, Ricardo Correia; DOURADO, Antonio Carlos. Parâmetros antropométricos e fisiológicos de atletas profissionais de futebol. Revista de Educação Física, v. 18, n. 2, pág. 177-182, 13 de maio de 2008. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3279>>. Acesso em: 26 de novembro de 2021.

SOUSA, Raphael Brito e; PRAÇA, Gibson Moreira; GRECO, Pablo Ruan. Avaliação de jogadores de futebol: relação entre a capacidade aeróbica e eficiência tática. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 9, n. 33, pág. 190-196, Maio/Jun/Jul/Ago de 2017. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/317643635\\_Avaliacao\\_de\\_jogadores\\_de\\_futebol\\_relacao\\_entre\\_a\\_capacidade\\_aerobica\\_e\\_eficacia\\_tatica](https://www.researchgate.net/publication/317643635_Avaliacao_de_jogadores_de_futebol_relacao_entre_a_capacidade_aerobica_e_eficacia_tatica)>. Acesso em: 23 de novembro de 2021.

## Anexos

### CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### Informações sobre a pesquisa

Um estilo de vida saudável é fator determinante na prevenção de várias doenças crônicas degenerativas e a atividade física regular é considerada um dos principais componentes nesse estilo de vida saudável. Apesar das evidências sobre os benefícios da atividade física, baixos níveis são observados na população. O estilo de vida sedentário está extremamente difundido no cotidiano dos jovens, em especial nos estudantes universitários.

O presente trabalho objetiva identificar as barreiras para a prática de atividade física em universitários. Para realização da pesquisa será usado um questionário, o qual deverá ser respondido conforme as instruções estabelecidas.

Os voluntários deste estudo estarão livres para se recusarem a participar ou retirar seu consentimento. Todos os dados serão mantidos em sigilo, a identidade dos voluntários não será revelada publicamente em nenhuma hipótese. Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários.

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

*Via do voluntário*

Eu \_\_\_\_\_,  
voluntário(a), aceito participar da pesquisa intitulada: "**Barreiras para a prática de atividade física entre estudantes universitários**".  
Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Contagem, de \_\_\_\_\_ de 2021.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do voluntário(a)

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

*Via para arquivo*

Eu \_\_\_\_\_,  
voluntário(a), aceito participar da pesquisa intitulada: "**Barreiras para a prática de atividade física entre estudantes universitários**".  
Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Contagem, de \_\_\_\_\_ de 2021.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do voluntário(a)

---

**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

---

**OBJETIVO DA PESQUISA:** investigar o conhecimento de discentes da área da saúde sobre o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

**COLETA DE DADOS**

**AMOSTRA:** Participarão do estudo estudantes matriculados nos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Medicina, Nutrição e Psicologia do Centro Universitário de Belo Horizonte.

**MÉTODOS DE COLETA:** Será realizada a aplicação de um questionário.

**LOCAL:** Os dados serão coletados no intervalo das aulas.

**POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E RISCOS**

**Benefícios:** Não há benefício direto ao voluntário.

**Riscos:** De acordo com a Resolução CNS 466/2012, toda pesquisa envolvendo seres humanos possui algum tipo de risco, contudo, o preenchimento do instrumento (questionário) não apresenta nenhum risco para a integridade física dos voluntários.

**INFORMAÇÕES ADICIONAIS**

Os voluntários deste estudo estarão livres para se recusarem a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma. A pesquisa será realizada de forma **anônima**. Todos os dados serão mantidos em sigilo, sendo que os mesmos serão utilizados apenas para fins desta pesquisa. Não haverá qualquer forma de remuneração financeira para os voluntários.

Os voluntários deste estudo dispõem de total liberdade para esclarecer qualquer dúvida que possa surgir antes e durante o curso da pesquisa com a Prof<sup>ª</sup>. Dr. Marcelo Henrique Salviano de Faria pelo e-mail [marcelo.faria@prof.una.br](mailto:marcelo.faria@prof.una.br)

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos.

Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer hora, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido. A minha assinatura neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dará autorização aos responsáveis pelo estudo de utilizarem os dados obtidos quando se fizer necessário, incluindo a divulgação dos mesmos, sempre preservando minha privacidade. Assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse.

Eu \_\_\_\_\_, voluntário, aceito participar da pesquisa intitulada: "Conhecimento de discentes da área da saúde sobre o Núcleo de Apoio à Saúde da Família". Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Contagem, de \_\_\_\_\_ de 2021.

Nome e Assinatura do sujeito da pesquisa: \_\_\_\_\_

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

-----

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos.

Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer hora, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido. A minha assinatura neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dará autorização aos responsáveis pelo estudo de utilizarem os dados obtidos quando se fizer necessário, incluindo a divulgação dos mesmos, sempre preservando minha privacidade. Assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, ficando uma em minha posse.

Eu \_\_\_\_\_,  
voluntário, aceito participar da pesquisa intitulada: "Conhecimento de discentes da área da saúde sobre o Núcleo de Apoio à Saúde da Família". Portanto, concordo com tudo que foi acima citado e livremente dou o meu consentimento.

Contagem, de \_\_\_\_\_ de 2021.

Nome e Assinatura do sujeito da pesquisa: \_\_\_\_\_

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

## Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM".

Por favor, assinale "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?  
 Sim  Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?  
 Sim  Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?  
 Sim  Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?  
 Sim  Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?  
 Sim  Não
6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?  
 Sim  Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?  
 Sim  Não

Nome completo \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

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

Se você respondeu "SIM" a uma ou mais perguntas, leia e assine o "Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física"

### Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do "Questionário de Prontidão para Atividade Física" (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo \_\_\_\_\_

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

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA UNA CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA**

Nome: \_\_\_\_\_ CPF: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_ / \_ / \_

Sexo: ( ) M ( ) F Idade: \_\_\_\_ Vínculo Institucional: \_\_\_\_\_ Setor/Curso: \_\_\_\_\_

Fone: \_\_\_\_\_ Escolaridade: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Contato e Tel. Urgência: \_\_\_\_\_

Plano de Saúde: \_\_\_\_\_ Frequência: \_\_\_\_\_

Horário: \_\_\_\_ E-mail usuário: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

Estagiário Responsável: \_\_\_\_\_

E-mail Estagiário responsável: \_\_\_\_\_

**Fatores de Risco Positivos (caso seja desconhecido será considerado positivo exceto pré diabetes).**

Q.01	<b>Idade:</b> homens > 45 anos >; mulheres > 55 anos		
Q.02	<b>Histórico Familiar:</b> infarto do miocárdio, revascularização coronariana ou morte súbita antes dos 55 anos de idade no pai ou em outro parente masculino de primeiro grau, ou antes de 65 anos de idade na mãe ou parente feminino de primeiro grau		
Q.03	<b>Fumo de cigarros:</b> fumante atual de cigarros ou aqueles que deixaram de fumar durante os seis meses precedentes ou exposição a fumaça ambiental de tabaco.		
Q.04	<b>Estilo de vida sedentário:</b> não participa em pelo menos 30 min de atividade física de intensidade moderada (40 – 60% em pelo menos três dias da semana durante um período de pelo menos 3 meses)		
Q.05	<b>Obesidade:</b> índice de massa corporal > 30 gm/m <sup>2</sup> ou circunferência da cintura > 120 cm para homens e > 88 cm para mulheres.		
Q.06	<b>Hipertensão:</b> pressão arterial sistólica > 140 mmHg e/ou diastólica > 90 mmHg, confirmados por mensurações em pelo menos duas ocasiões separadas, ou recebendo medicação anti hipertensiva.		
Q.07	<b>Dislipidemia:</b> Colesterol lipoprotéico de baixa intensidade (LDL-C) > 130mg/Dl ou colesterol lipoprotéico de alta intensidade (HDL-C) < 40 mg/Dl ou recebendo medicação redutora de lipídios. Se o colesterol sérico total for tudo aquilo de que se dispõe, utilizar > 200 mg/Dl		
Q.08	<b>Pré Diabetes:</b> Glicose em jejum alterada + glicemia > 100 ml/dl, porém < 126 mg/Dl ou tolerância a glicose alterada. Caso desconheça a glicemia e o IMC > 25/kg/m <sup>2</sup> considerar fator positivo.		

Q.09	Colesterol lipoprotéico de alta densidade (HDL) alto (>60mg/dl)		
<b>Fatores de Risco Negativo</b>			

**Sinais ou sintomas sugestivos de doença cardiovascular**

Q.10	Sente dor, desconforto (ou outro equivalente a anginoso) tórax, pescoço, maxilar, braços ou outras áreas que possam resultar da isquemia.		
Q.11	Você sente falta de ar em repouso ou com esforço leve.		
Q.12	Você sente tonteira ou síncope (desmaio).		

Q.13	Você sente ortopnéia ou dispneia paroxística noturna.		
Q.14	Você possui edema nos tornozelos.		
Q.15			
Q.16	Você possui claudicação intermitente		
Q.17	Você possui sopro cardíaco conhecido.		
Q.18	Você sente fadiga incomum ou falta de ar com as atividades habituais.		

#### Doença cardíaca pulmonar ou metabólica

Q.19	Já teve infarto, já fez angioplastia ou cirurgia no coração (artéria entupida no coração)		
Q.20	Possui insuficiência cardíaca		
Q.21	Possui problemas nas válvulas do coração.		
Q.22	Já teve derrame/acidente vascular/isquemia cerebral/aneurisma		
Q.23	Possui doença renal crônica(hemodiálise, perda dos rins gerada por diabetes, pressão alta ou ácido úrico)		
Q.24	Possui doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite crônica e/ou enfisema)		
Q.25	Possui diabetes I/II (Informe o tipo I. Informe o tipo II)		
Q.26	Possui distúrbios da tireóide (toma medicação para tireóide, possui hipertireoidismo e hipotireoidismo)		
Q.27	Possui doença hepática (informa hepatite A, B ou cirrose ou N)		

#### Histórico de Saúde Atual

Q.28	Você já fez uso de algum medicamento controlado?		
Q.29	Caso a questão anterior for positiva, informe qual medicamento.		
Q.30	Possui dor ósseo articular?		
Q.31	Informe a articulação e/ou motivo da dor (artrite, artrose ou reumatismo)		
Q.32	Possui algum tipo de alergia (medicamentosa ou outra)?		
Q.33	Caso a questão anterior for positiva, informe a alergia que possui.		
Q.34	Já foi submetido a algum procedimento cirúrgico?		
Q.35	Qual procedimento e a quanto tempo?		
Q.36	Quais observações sobre sua saúde?		
Q.37	Possui experiência com musculação/natação/corrida?		
Q.38	Realiza musculação/natação/caminhada ou corrida atualmente?		
Q.39	Caso a questão anterior for positiva, há quantos meses realiza essa atividade de forma ininterrupta.		
Q.40	Qual atividade física realiza atualmente? ( ) caminhada ( ) corrida A.F realizada?		

#### Termo de Compromisso e de Consentimento Livre Esclarecido

Eu \_\_\_\_\_ declaro que li, entendi e que todas as minhas dúvidas foram respondidas, sendo que todas as respostas fornecidas são verdadeiras.

Autorizo a utilização de todos os dados desta avaliação, incluindo a divulgação dos mesmos sempre preservando minha privacidade

Belo Horizonte, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_. Assinatura \_\_\_\_\_