

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

CLEDISON RIBEIRO VELHO

**ESTILO DE VIDA DE EX-ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO APÓS
APOSENTADORIA**

CRICIÚMA

2012

CLEDISON RIBEIRO VELHO

**ESTILO DE VIDA DE EX-ATLETA DE ALTO RENDIMENTO APÓS
APOSENTADORIA**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Prof. Ms. Cleber de Medeiros

CRICIÚMA

2012

CLEDISON RIBEIRO VELHO

**ESTILO DE VIDA DE EX-ATLETA DE ALTO RENDIMENTO APÓS
APOSENTADORIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso para
obtenção do Grau de Bacharel, no Curso de
Educação Física da Universidade do Extremo
Sul Catarinense, UNESC.

Criciúma, novembro de 2012

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Cleber de Medeiros (Orientador)

Prof. Dra. Barbara Regina Alvarez

Prof. Ms. Victor Julierme da Conceição

**Dedico especialmente este trabalho a minha
mãe que sempre esteve ao meu lado em
todos os momentos.**

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por todas as oportunidades oferecidas a mim, e as decisões corretas que me fizeram chegar até aqui.

Agradeço por segundo minha mãe, que me fez um homem convicto e forte nas decisões, Meu irmão, minha namorada que sempre esteve ao meu lado e ainda continua nessa carreira que estou levando com garra e conquistas.

Agradeço todos os meus amigos, aqueles que ficaram mais próximos a mim, que muito me quebraram um galho, e me apoiaram. A todas as pessoas, que me fizeram acreditar que essa profissão irá render frutos futuramente, não só financeiramente, mas em amizades e companheirismo e coleguismo.

Agradeço a todos os professores nesta graduação do curso de Educação Física, que muito conteúdo me fez abrir os olhos para novos horizontes.

E por fim agradeço as pessoas que me deram emprego durante esta caminhada, pois ainda me ajudam.

“O destino não é uma questão de sorte, é uma questão de escolha. Não é algo pelo que se espera, mas algo a alcançar”.

Willian Jennings Bryan

RESUMO

A presente pesquisa aborda os conceitos fundamentais da qualidade de vida, demonstrando também a importância para indivíduos que são e foram atletas de rendimento, levando em consideração as questões de saúde e bem estar para tal treinamento. A proposta do estudo foi verificar a qualidade de vida de ex-atletas profissionais aposentados do Criciúma Esporte Clube após encerramento dos treinos de rendimento. O presente estudo teve como característica uma pesquisa de campo, foi utilizado um questionário do perfil individual do estilo de vida do bem estar, para investigar o estilo de vida de ex-atletas, juntamente o percentual de gordura através de dobras cutâneas. A população contou com ex-atletas do criciúma esporte clube já aposentados, relação de jogadores tirada de arquivos do museu do próprio clube. A amostra foi determinada de modo intencional por ex-atletas do esporte clube criciúma que participaram da Copa do Brasil em 1991 por adesão em responder a pesquisa. De acordo com os resultados obtidos através dos dados tirados do questionário utilizado, do perfil de estilo individual de Nahas (2000), observou-se que o grupo em geral se caracteriza como não sedentário, e tem-se uma boa alimentação diária, ainda de acordo com os resultados, o grupo apresenta conhecimento sobre seus níveis de colesterol e sua pressão arterial, procuram ser ativos em sua sociedade e gostam de se relacionar uns com os outros, tendo em vista também seus níveis de stress estão de acordo com uma boa condição de qualidade de vida. Foi também analisado o percentual de gordura dos participantes do estudo utilizando o método proposto por Faulkner, a partir de quatro dobras cutâneas (Tricipital; Subescapular; Supra Ilíaca e Abdominal). A partir da análise dos resultados obteve-se uma média do percentual de gordura de 16,2. É concluído que a correlação entre o estilo de vida e com os resultados do percentual de gordura, mostrou uma média muito boa, sendo que o perfil de estilo de vida de cada um correspondeu às evidências na avaliação do percentual de gordura deixando o grupo numa média (16,2%, normal) favorável a sua média de idade (49,4), isto se dá apenas pelo conhecimento de hábitos alimentares e o não abandono dos exercícios físicos.

Palavras-chave: Estilo de vida; Aptidão física; Rendimento esportivo; destreinamento.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 QUALIDADE DE VIDA.....	13
2.1 APTIDÃO FÍSICA	14
2.3 RENDIMENTO ESPORTIVO	16
2.3.1 importância da avaliação.....	17
2.3.2 resistência.....	17
2.3.3 força.....	18
2.3.4 velocidade.....	19
2.3.4.1 tipos de velocidade	19
2.3.5 flexibilidade.....	19
2.4 DESTREINAMENTO.....	20
3 METODOLOGIA	22
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	22
3.2 POPULAÇÃO	22
3.3 AMOSTRA	22
3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	22
3.5 MATERIAIS E MÉTODOS	23
3.6 PROCEDIMENTO DE ESTUDO	23
4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....	24
5 CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS.....	33

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que a associação entre os níveis de aptidão física e saúde não demonstre causalidade, existe na realidade, redução de fatores de risco para doenças, dentro da estrutura ao longo da vida, iniciando pelo processo de crescimento fetal. Contudo, que a atividade ou a inatividade física não podem ser abordadas somente pela perspectiva biológica ou somente pela perspectiva cultural, sendo resultado de um fenômeno biocultural, envolvendo diferentes dimensões da existência humana. O termo qualidade de vida tem sido muito evidenciado nos últimos anos, sendo um aspecto que varia consideravelmente em associação com níveis de saúde e de aptidão física. Vieira (1996, p 43). Ensaio clínicos randomizados demonstram cada vez mais a relação entre qualidade de vida, aptidão física e saúde, na medida em que as condições gerais de vida e o avanço da ciência têm contribuído para controlar e tratar muitas das doenças responsáveis pela mortalidade.

Na prática do esporte existe um limite que quando é ultrapassado o risco de lesão aumenta. Antigamente existia o conceito de que quanto mais o atleta treinasse, melhor seria seu resultado. Hoje, sabe-se que essa não é a realidade e que quanto melhor for o treinamento, melhor será o resultado. E melhor não significa necessariamente quantidade, porém qualidade. O atleta que treina em excesso, ou o supertreinamento, pode ter grandes problemas, desde a estrutura corporal até a parte mental. “A prática de uma modalidade esportiva não é sinônimo natural de resultados benéficos à saúde e à qualidade de vida”. Leite (1985) Ela pode se tornar educativa e saudável quando, por exemplo, valoriza a inclusão, respeita os limites psicológicos e fisiológicos dos praticantes e ensina a evitar lesões.

Atualmente, as informações acerca do estudo da fisiologia aplicada ao rendimento esportivo podem ser obtidas com extrema facilidade em bases de dados da internet. Entretanto, existe uma diferença considerável entre o que se pesquisa e o que pode ser aplicável à prática. Dessa maneira, os profissionais que trabalham no âmbito esportivo ainda enfrentam dificuldades para maximizar as capacidades físicas, técnicas e táticas dos seus atletas. O esporte neste século deixou de ser apenas uma competição para se tornar definitivamente um espetáculo não somente entre os competidores, mas entre as empresas e laboratórios que patrocinam a competição. O esporte de alto rendimento não pode mais ser pensado dissociado da

espetacularização e de sua importância dada pela mídia. Rúbio (2001) afirma que os atletas contemporâneos têm sua imagem vinculada ao espetáculo e ao lazer. São tidos como sujeitos capazes de arrebatam multidões com suas performances ou até mesmo causar dor e comoção coletivas em casos de acidente ou morte.

Os atletas de alto rendimento, em determinado momento, se defrontam com o término de carreira esportiva, um processo crucial e inevitável, com exigências de ajustamentos nas esferas da vida ocupacional, financeira, social e psicológica. A transição de carreira esportiva significa mudança de uma fase da carreira para outra, acompanhada por concomitantes mudanças nas características psicológicas e sociais do atleta, e da necessidade de recursos para lidar com o momento. Cada uma requer exigências específicas e ajustamentos nas esferas da vida ocupacional, financeira, social e psicológica do atleta e, fundamentalmente, sempre será necessário o esforço pessoal para a adaptação à nova fase. Diversas alterações de desempenho, fisiológicas, metabólicas e estruturais ocorrem em função do destreinamento. No entanto, o estado físico mantém-se acima dos níveis pré-treino por um período longo após o início do destreinamento. Nos casos em que a interrupção do treinamento não é uma escolha ou opção, a compreensão sobre o processo do destreinamento permite a “adoção de estratégias de redução progressiva de treinamentos mais eficientes, que minimizam seus efeitos”. (BARBANTI, 2002, p 153)

O presente estudo tem como **tema**: Estilo de vida de ex-atletas de alto rendimento após aposentadoria. Como problema: Ex-atletas de futebol tem um estilo de vida saudável após a sua aposentadoria?

Como **objetivo geral** Verificar o Estilo de vida de ex-atletas profissionais aposentados do Criciúma Esporte Clube após encerramento dos treinos de rendimento. Tem como **objetivos específicos** verificar a situação em que o ex-atleta encontra-se: ativa ou sedentária, analisar o estilo de vida de através de hábitos alimentares, pelo pentáculo de Nahas, analisar situação psicológico atual, analisar o comportamento preventivo sobre a pressão arterial e seus níveis de colesterol, verificar sua satisfação na relação relacionamentos e analisar a composição corporal dos ex-atletas.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 QUALIDADE DE VIDA

Não são poucos os significados atribuídos a uma boa qualidade de vida, pois dificilmente se consegue uma unanimidade de opiniões entre as pessoas da mesma comunidade, muito menos quando comparado a uma sociedade. É possível assim arriscar alguns elementos que estão mais presentes na maioria das opiniões das pessoas, sendo elas: segurança, felicidade, lazer, saúde, condição financeira estável, família, amor e trabalho. (GONÇALVES E VILARTA, 2004)

O conceito de qualidade de vida varia de pessoa para pessoa, e tende a mudar ao longo da vida do indivíduo, porém existe um consenso que gira em torno da idéia que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida das pessoas ou de uma determinada comunidade. De maneira geral, os fatores que determinam a qualidade de vida são: anos de escolaridade, atendimento de qualidade em caso de doenças e acidentes, conforto e pontualidade em relação às condições de deslocamento para se dirigir a diferentes locais, alimentação em quantidade suficiente e com qualidade, estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade e aparelhos de eletrodomésticos. (NAHAS, 2003; GONÇALVES E VILARTA, 2004)

A qualidade de vida pode ainda ser considerada tanto no âmbito individual como na perspectiva social. Geralmente para grupos sociais, utilizam-se de indicadores estatísticos para caracterizar a qualidade de vida ou o desenvolvimento humano já existente. São exemplos desses indicadores a expectativa de vida, os níveis de escolaridade e alfabetização dos adultos, índices de mortalidade e morbidade, renda per capita, o nível de desemprego, a desnutrição e a obesidade. Alterações no estilo de vida, de sedentário para ativo, acompanhado do abandono de hábitos considerados de risco a saúde, como tabagismo e alcoolismo, melhoram consideravelmente a qualidade de vida das pessoas. (GONÇALVES E VILARTA, 2004, apud NAHAS, 2001)

O estilo de vida é definido como as ações habituais em que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, e que devem ser valorizados os elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como o controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde, o cultivo de novas amizades dentro do ambiente sociais e controle do stress: (GONÇALVES E VILARTA, 2004, apud NAHAS, 2003)

O estilo de vida sedentário, afeta o início, o desenvolvimento e a recuperação de vários distúrbios metabólicos e vasculares, em especial a aterosclerose, a hipertensão e a diabetes mellitus. Em contrapartida a atividade física regular diminui o risco dessas doenças, juntamente com os benefícios do controle do peso. (ALSSSEN, HARRISON E VANCE, 2001) Tendo em vista que a maioria dos indivíduos tem um estilo de vida sedentário, e que as chances dos mesmos se manter em atividades físicas moderadas é maior que em exercícios vigorosos, na perspectiva de saúde pública e qualidade de vida, a prioridade deveria se no sentido de fazer com que aqueles indivíduos totalmente inativos se adequassem a um estilo de vida com alguma atividade física habitual. (NAHAS, 2003) O Doutor Walter Bortz, da Stanford University relata que o corpo humano tem capacidade de alcançar os 120 anos de idade, porem com os abusos excessivos a essa máquina maravilhosa, forçamos e criamos situações para que a morte chegue por volta dos 70 anos. (ALSSSEN, HARRISON E VANCE, 2001)

De acordo com Alssen, Harrison e Vance (2001, p. 8) Thomas Jeferson já havia declarado a mais de 200 anos que “o médico do futuro não receitará remédios, mas fará seus pacientes se interessarem em cuidar do corpo humano com dietas e também se interessarem pelas causas e prevenções de doenças”.

2.2 APTIDÃO FÍSICA

A energia mecânica manifestada no movimento provém da conversão do alimento em energia química dentro das células do organismo. Portanto o movimento humano é gerado a partir da transformação de energia química em energia mecânica, o que justifica a importância de se conhecer sobre aptidão física, que para Weineck (2003, p 71), “a aptidão física é a capacidade e o estado de

rendimento de uma pessoa, ela implica um ótimo funcionamento de todos os sistemas fisiológicos do corpo.”

De acordo com o manual do ACMS (2010, p 4),

Uma aptidão física total pode ser definida como aquela que proporciona força, resistência, razoável flexibilidade articular, um sistema cardiovascular de bom nível de capacidade aeróbia e uma composição corporal com o peso sob controle.

Subdivide-se em dois grupos de parâmetros ou habilidades: Aptidão física relacionada à saúde e aptidão física motora ou atlética, constituído pelos tais componentes: Agilidade, potência muscular, velocidade, equilíbrio e coordenação, flexibilidade, força e endurance muscular, endurance cardiorrespiratória, e composição corporal. Para Leite (2000, p 17), “Todo ser humano necessita de um mínimo de aptidão física total para se adaptar as várias tarefas físicas que o dia-a-dia nos impõe”.

Devemos entender que o mínimo de aptidão física nos promove a possibilidade de realizar nossas tarefas diárias e necessidades pessoais com maior facilidade, como: varrer, juntar algo do chão, buscar algo no alto, carregar, arrastar, entre outras possibilidades exigentes diárias. Relacionando aptidão física à saúde e atividade física Weineck (2003, p 19) a define como “condição de capacidade de rendimento psicofísica acima da média.” A maior necessidade das mais variadas atividade física é a necessidade de energia para proporcioná-la. Para Elliot e Mester (2000, p 413) definem energia como a “capacidade de realizar um trabalho”.

De uma forma geral, quem pratica esporte regularmente desde a juventude conhece relativamente bem sua capacidade de rendimento pessoal. Sabe-se o quanto pode ser exigido, porem se atividade física for interrompida na juventude ou não for praticado por vários anos, surgem modificações na capacidade de suportar esforços que podem conduzir a uma má percepção da capacidade individual. A aptidão, em qualquer atividade, exige uma avaliação prévia e o estabelecimento de um programa de treinamento que prepare os competidores para enfrentar situações traumáticas. Por fim, a manutenção da aptidão física está relacionada com exercícios do cotidiano, como, andar de bicicleta, jogar bola, correr, entre outros.

2.3 RENDIMENTO ESPORTIVO

Quando fazemos um retrospecto da evolução dos resultados obtidos nas provas esportivas ao longo dos anos, podemos, sem dúvida, concluir que o ser humano parece ser cada vez mais forte, mais rápido, mais resistente, ser capaz de saltar cada vez mais longe, mais alto. A preparação dos atletas passou a ser feita sob medida com base em avaliações individuais cada vez mais sofisticadas. Esse segmento pode ser denominado de desenvolvimento tecnológico para a melhora do desenvolvimento nos esportes de auto rendimento. “O treinamento desenvolve e dirige a capacidade de rendimento pela melhor da condição física, técnica, tática e psíquica, possibilita adaptações sobre o sistema cardiovascular e metabólico, hormonal.” (Gomes, 2002, p 72).

“O objetivo de qualquer desportista é alcançar o máximo, rendimento individual possível durante as competições e o treinador, com o amplo conhecimento teórico que possui, apoiado em resultados científicos e técnicos em sua variada experiência prática, prepara o caminho para o atleta e sua equipe para atingir suas metas através do desenvolvimento do rendimento”. (FERNANDES, 1994, p 13)

A estrutura do rendimento nos esportes de equipe é muito complexa quando comparada com os esportes individuais o que torna muito difícil analisar o rendimento em um jogo. No entanto o que torna o esporte sempre um exemplo maior na capacidade de superação do ser humano é o aparecimento daqueles atletas “fora de série”, oriundos de países sem nenhum recurso científico e tecnológico. A grande variedade do desporto implica em diversas adaptações musculares, o atleta de rendimento deve possuir uma estrutura de músculos, tendões e ligamentos bem definidos para tal prática de rendimento. “O músculo ou organismo se manifestam no rendimento de acordo com a necessidade e a exigência do esporte, isso deve ser considerado como individualismo” (POUWER e HOULEY, 2005, p 426).

2.3.1 Importância da avaliação

Atualmente, parece que a atividade física, na forma de esporte, voltou a servir aos objetivos de qualidade, a atividade física passou a ser considerada não apenas uma forma de treinamento ou uma forma de divertimento, mas uma coadjuvante para uma boa saúde. Embora o processo de conhecimento seja inquestionável, há fundamentos para confirmar que a abundância de resultados da experiência prática e o material da pesquisa científica permitem não só avaliar, com segurança, uma série de regras fundamentais da preparação desportiva como formular os princípios de treinamento, o termo avaliação,” implica na obtenção de dados por meio da administração de teste, escala de avaliação, lista de verificação ou inventário” (TRITSCHLER, 2003, p 9).

Com a expressão física do atleta pretende ser normalmente, designar a educação de suas qualidades físicas, que se identificam nas aptidões motrizes, de tão grande importância para o desporto. Conforme afirma Mativéiev (1986, p17) “O conteúdo específico da preparação física compreende a formação das qualidades de força, velocidade, resistência e flexibilidade”.

2.3.2 Resistência

A resistência desempenha papel de grande importância, não apenas na reabilitação de doenças e traumatizados, mas também no esporte. Muitos atletas não atingem seu desempenho Máximo na época prevista para as competições devido a erros na estruturação do treinamento e da periodização. Para Weineck (1999, p 197) “são necessárias comprovadamente de 4 a 6 semanas de treinamento, para se atingir um alto nível de desempenho”.

Portanto, a resistência é caracterizada pela capacidade de manter determinado desempenho pelo maior tempo possível, ou seja, uma capacidade de resistir a uma fadiga. Para essa Valência as gorduras são utilizadas em maior proporção como fonte de energia somente após doze minutos de duração de exercício, desde que a intensidade seja baixa, pois quanto maior for o esforço maior será o consumo de gordura. “Os efeitos mais relevantes deste tipo de treinamento são os mesmos que os encontrados nos treinamentos de velocidade constante, de longa duração” (GOMES, 1999, p 35).

2.3.3 Força

Como a força nas diversas manifestações: força máxima, força rápida e resistência de força, representam em quase todas as modalidades um dos fatores determinantes do desempenho, atribui-se um papel significativo ao seu desenvolvimento de acordo com a modalidade esportiva. Com objetivo prático deve-se definir força, "como a capacidade de exercer tensão contra uma resistência que depende, principalmente, de fatores mecânicos, fisiológicos e psicológicos" (RAMOS, 2000, p 21).

A força do homem como capacidade física desportiva deve-se considerar em três tipos: força máxima, força rápida e resistência de força.

A força máxima representa a maior força disponível, que o sistema neuromuscular pode mobilizar através de uma contração máxima voluntária, essa capacidade pode-se caracterizar pelo "nível de força que o atleta é capaz de alcançar em consequência da tensão muscular livre máxima" (ZAKHAROV, 2003, p 113).

A força rápida, como a própria expressão indica que no caso seria a junção dos fatores de velocidade mais força, se tornariam como força explosiva, capacidade de realizar um determinado movimento em uma grande velocidade. Ao falar sobre força rápida Barbanti, (2005, p 139) afirma que "É a capacidade de o sistema neuromuscular superar uma resistência externa com elevada velocidade de contração".

A resistência de força pode-se caracterizar pela capacidade do atleta de realizar, durante um tempo prolongado, os exercícios com o peso, mantendo os parâmetros do movimento, essa capacidade é um fator determinante no desempenho em todas as modalidades de resistências com delimitações claras e significados diferentes para cada disciplina do esporte, por fim essa valência pode ser considerada como "capacidade do músculo e de todo o organismo se oporem a fadiga durante ações musculares prolongadas de força". (BARBANTI, 2005, p 139)

2.3.4 Velocidade

A velocidade é um dos componentes mais importantes do desempenho esportivo. No entanto, ela não deve ser vista como uma capacidade isolada. A velocidade deve ser considerada como um componente parcial das exigências complexas necessárias para o desempenho esportivo. Em combinação com um alto padrão de movimentos técnicos e de coordenação, com a especificidade do esporte, as diversas manifestações da capacidade física velocidade são de importância primordial para o sucesso em esportes individuais ou coletivos. Segundo Barbanti (1996, p 97), a velocidade é definida como a “máxima rapidez de movimentos que pode ser alcançado”.

2.3.4.1 Tipos de velocidade

Os seguintes componentes ou formas de velocidade são mencionados por Weineck (1999, p 379) em uma tentativa de classificação:

- Velocidade de reação
- Velocidade de ação
- Velocidade de frequência

Velocidade de reação: capacidade reação a um estímulo num menor espaço de tempo.

Velocidade de ação: capacidade de realizar movimentos únicos, acíclicos, com máxima velocidade e contra pequenas resistências.

Velocidade de frequência: capacidade cíclica, o que equivale a dizer, realizar repetidos movimentos, iguais, com máxima velocidade, frente a pequenas resistências.

2.3.5 Flexibilidade

A flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão física, relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Embora ela não seja a única qualidade física importante na performance, ela está presente em quase todos os

desportos, fazendo-se necessária também para realização de atividades de vida diária de qualidade. A flexibilidade representa uma característica relativamente autônoma do desempenho esportivo e assume a uma posição central dentre as principais capacidades condicionais e coordenativas. A flexibilidade conceituada para Zakharov (2003, p 156) “é uma capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude, durante e execução dos movimentos”.

O autor ainda distingue se a forma ativa e passiva de manifestação da flexibilidade.

A flexibilidade ativa se refere as possibilidades de movimento de uma articulação a qual se encontra limitada pelos músculos antagonistas que limitam o movimento. Ao ressaltar flexibilidade ativa Weineck (1999, p 470) conceitua como “maior amplitude de movimento conseguida em uma articulação pela contração dos agonistas e naturalmente, pelo relaxamento dos antagonistas”.

A flexibilidade passiva consiste em a “não participação da pessoa que se movimenta” a qual fica bem relaxada para evitar a participação no maior grau possível dos músculos antes mencionados. Matveiev (1986, p 216) comenta sobre flexibilidade passiva como “aumento da amplitude dos movimentos, apenas na medida em que isso seja essencial para o aperfeiçoamento da flexibilidade ativa”. Weineck (1999, p 470) conceitua como “maior amplitude de movimento conseguida em uma articulação com o auxílio de forcas externas”.

Quando pensamos em organização do treinamento em longo prazo devemos, antes de tudo, levar em considerações aspectos fundamentais para o sucesso esportivo. Um dos primeiros pontos a ser analisado diz respeito ao nível do atleta. “O objetivo do processo de treinamento a longo prazo é a elevação progressiva das exigências do treinamento e a melhoria continua da capacidade de performance esportiva”. (WEINECK, 1999, p 235)

2.4 DESTREINAMENTO

O atleta durante e depois de sua carreira atlética, deverá enfrentar uma série de situações, cada uma delas com exigências específicas do ajustamento nas esferas de vida ocupacional, financeira, psicológica e social. A transição de carreira atlética geralmente é o resultado de inúmeros fatores individuais e de influencia

sociais tais como: idade, contusões, não ser selecionado no time principal, escolha de outra carreira, querer ter mais tempo para a família, etc. “A aposentadoria atlética, no aspecto de ajustamento a vida, não se mostra diferente a outras transições esportivas e é uma fase inevitável da carreira atlética”. (MARTINI, 2003, p 188)

A capacidade aeróbia total do organismo é razoavelmente bem mantida por algum tempo após a interrupção do treinamento, mas algumas variáveis podem-se perder dentro de um tempo alarmantemente curto. Em relação ao destreinamento da capacidade aeróbia “cerca de 50% do conteúdo mitocondrial aumentado induzido pelo treinamento podem se perder dentro de 1-2 semanas da interrupção do mesmo”. (MAUGHAN, GLEESON, 2007, p 153)

Ao comentar sobre o destreinamento da resistência Weineck (1999, p 200) comenta que:

A retirada bruta do treinamento de resistência poderá ocasionar a síndrome de retirada aguda que ocasionam distúrbio digestivo, depressão, instabilidade emocional, inquietude, pressão e pontadas no coração entre outros, no entanto o destreinamento deve ser planejado com redução de carga progressiva.

Quanto à influência do destreinamento sobre os tipos de fibras musculares, é observado que existe um aumento da porcentagem de fibras musculares do tipo II.b concomitante à queda da porcentagem de fibras musculares do tipo II.a. Do ponto de vista do condicionamento físico, o destreinamento provoca redução da velocidade do atleta, em virtude do decréscimo da potência muscular; e compromete drasticamente o condicionamento físico geral do atleta com apenas quatro semanas de interrupção. Contudo, em modalidades esportivas em que “a força é determinante para o desempenho, a ocorrência de uma fase de interrupção do treinamento poderia afetar a força na fase de competição”. (DANTAS, 1985, p 155). Assim como após a interrupção de treinos de flexibilidade, o destreinamento de força poderia levar a decréscimos dessa capacidade física.

METODOLOGIA

3.1. TIPO DE ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa descritiva exploratória sendo caracterizada por pesquisa de campo que tem como finalidade comprovar nesse projeto o perfil do estilo de vida de ex-atletas de alto rendimento. Usualmente segundo Thomas e Nelson (2007, p.29) “o questionário é a tentativa de conseguir informações sobre prática e condições atuais”.

3.2. POPULAÇÃO

A população é constituída por ex-atletas de futebol profissional aposentados do Criciúma Esporte Clube que participaram da Copa do Brasil em 1991.

3.3. AMOSTRA

A amostra foi determinada de modo intencional por ex-atletas do Criciúma Esporte Clube que participaram da Copa do Brasil em 1991 por adesão em responder a pesquisa, totalizando 11 participantes.¹

3.4. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Para inclusão na pesquisa foram compostos por atletas do grupo de jogadores do Criciúma Esporte Clube que participou da Copa do Brasil de 1991, estando aposentado das suas atividades profissionais como atleta de futebol. Foram excluídos automaticamente os voluntários que não se encaixaram nos termos de inclusão.

3.5. MATERIAIS E MÉTODOS

Para o presente estudo utilizou o um questionário do perfil individual do estilo de vida do bem estar, proposto por NAHAS (2000), para investigar o estilo de vida de ex-atletas. Foi avaliada também a composição corporal através do protocolo de Faulkner citado por Petroski (2003) para obtenção do percentual de gordura através de dobras cutâneas.

3.6. PROCEDIMENTOS DO ESTUDO

O presente estudo iniciou-se com a pesquisa nos arquivos do Museu do Criciúma Esporte Clube buscando a relação dos atletas profissionais de futebol do criciúma aposentados que participaram da Copa do Brasil de 1991. A partir da lista de nomes do ex-atletas foi entrado em contato solicitando a participação no presente estudo. A partir da aceitação na presente pesquisa, o pesquisador agendou um horário para entrevista foi assinada a solicitação do termo de consentimento livre e esclarecido.

As entrevistas foram realizadas pelo pesquisador aplicando um questionário sobre o perfil do estilo de vida e mensuradas às medidas antropométricas para análise do percentual de gordura.

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

A proposta do presente estudo foi analisar o estilo de vida de ex-atletas de futebol do Criciúma Esporte Clube. A média de idade era de 49,8 anos e já estavam aposentados a aproximadamente 15 anos. Foi analisado o percentual de gordura dos participantes do estudo utilizando o método proposto por Faulkner citado por Petroski, (2003), a partir de quatro dobras cutâneas (Tricipital; Subescapular; Supra Iliaca e Abdominal). A partir da análise dos resultados obteve-se uma média do percentual de gordura de 16,2%. Para Neto, Oliveira e Santos (2007) o aumento da massa gorda durante a velhice, principalmente na região central do corpo pode apresentar um risco elevado para doenças crônicas degenerativas. Que para este grupo de estudo observou-se uma média boa para a média de idade. De acordo com Organização Mundial da Saúde, (OMS, 2010), a obesidade é definida como uma doença que se caracteriza pelo acúmulo de gordura corporal de modo que possa gerar prejuízos à saúde do indivíduo.

Em relação aos hábitos alimentares 36% dos atletas responderam que às vezes incluem ao menos 5 porções de frutas e verduras diariamente e 64% responderam sempre faz parte de seu comportamento (A). Quanto à ingestão de alimentos gordurosos 36% responderam que sempre e 28% que quase sempre faz parte de seu comportamento, 18% responderam que não e os outros 18% diz que às vezes (B). Quando questionado em relação se fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, 91% responderam que sempre faz parte de seu comportamento, 9% responderam quase sempre (C), dando um resultado positivo para este item, conforme o gráfico a seguir.

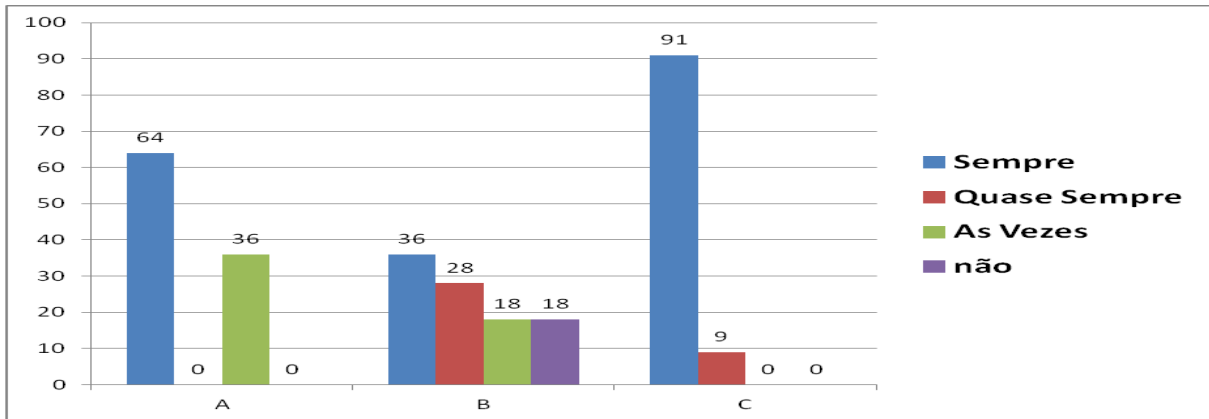


Gráfico 1- fonte: O autor

De acordo com Figueiredo, Jaime e Monteiro (2008) consumo insuficiente de hortaliças e frutas é um fator de risco relacionado à causa de doenças crônicas não transmissíveis para a população. Esses alimentos são importantes para uma dieta saudável, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais. As frutas e hortaliças têm baixa densidade energética, o que favorece a manutenção saudável do peso corporal. Comportamentos alimentares podem não somente influenciar o estado de saúde presente, como também determinar se mais tarde em sua vida o indivíduo irá desenvolver ou não alguma doença como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes. O consumo de frutas e hortaliças segundo LEVY-COSTA (et.al, 2005) corresponde somente a 2,3% das calorias totais da dieta, sendo que menos da metade dos brasileiros consome diariamente frutas e menos de um terço tem o hábito de ingerir hortaliças diariamente. Conforme o item de estudo analisado a maior parte dos participantes consomem pelo menos cinco porções de frutas e hortaliças diárias totalizando 64% do grupo. A outra parte implica em que os participantes não consomem com tanta frequência diariamente.

No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis vem aumentando, pois as principais causas destas doenças estão às alimentações inadequadas. De acordo com Mancini & Halpern (2000) afirma que alimentos gordurosos, além de serem mais calóricos, são mais propensos a depositar-se como tecido adiposo quando comparados a carboidratos e proteínas, além de alimentos gordurosos propiciarem um consumo excessivo de calorias. O grupo pesquisado boa parte evita ingerir sempre os alimentos gordurosos

totalizando 36% do grupo, apesar do resultado acima apresentarem um hábito considerável na ingestão de frutas e hortaliças, a outra metade do grupo se divide em consumir moderadamente ou tenta excluir devidamente do seu cardápio ou não se importa de ingerir esses tipos de alimento. Fonseca e colaboradores (1998) relatam que o hábito de omitir refeições, sobretudo o café da manhã, juntamente com o consumo de refeições rápidas (exemplo a substituições de refeições por lanches), fazem parte do estilo de vida, sendo considerados comportamentos importantes que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade. Totalizando com quase 100% dos entrevistados realizam suas refeições adequadas de quatro a cinco refeições diárias com café da manhã completo, esses tipos de hábitos saudáveis são um dos determinantes para a prevenção de doenças crônicas, como a obesidade, diabetes e hipertensão, as quais estão entre as que mais contribuem para as despesas globais no âmbito da saúde.

Em relação ao componente atividade física, que é um componente interessante devido ao fato destes participantes terem sido atletas e terem praticado exercícios físicos durante muitos anos. É comum ex-atletas acharem que estão imunes de algumas doenças relacionadas ao sedentarismo pelo fato de terem sido atletas. O grupo pesquisado respondeu que 54% às vezes realizam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada ou intensa por 5 ou mais dias na semana, 37% sempre e apenas 9% responderam quase sempre (D). Quando questionado se o grupo realiza ao menos 2 vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento, 36% responderam que sempre, 28% quase sempre, 18% responderam que entre às vezes e não, fazem parte de seu comportamento (E). No item (F) (no seu dia a dia você caminha ou pedala como meio de transporte), 46% responderam que sempre, quase sempre (27%) e às vezes (18%), e apenas 9% que não faz parte de seu comportamento, conforme o gráfico a seguir.

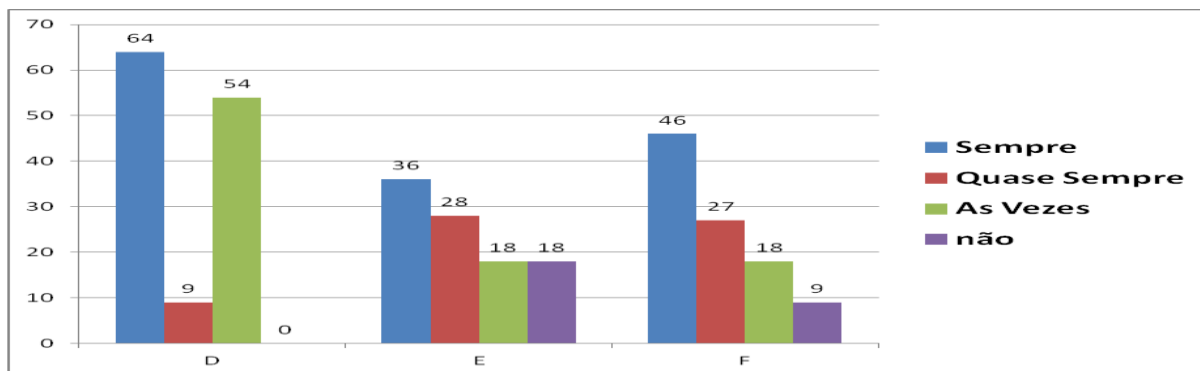


Gráfico 2 - Fonte: O autor

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Neste quesito maior parte dos participantes declarou não ter tempo suficiente para realizar as atividades adequadas diariamente, devida sua ocupação atual profissionalmente, 64% declarou sempre, apesar de 54% declarou que as vezes costumam realizar atividades diariamente, realizam seus trabalhos físicos após os expedientes, outra parte declarou quase sempre, com 9%.

Segundo Matsudo e Matsudo (2001) a atividade física como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico. Os alongamentos e força muscular localizada por estes participantes se subdivide em todos os campos, apesar da maioria com 36% declarou que sim, fazem esses tipos de exercícios, certamente a outra parte dos entrevistados declararam que o tempo escasso impediria de realizar determinadas atividades, Carvalho (2004) explica que os estímulos adequados de treino em idosos, independentemente do sexo, retardam a diminuição da força e da massa muscular normalmente associada ao envelhecimento.

É de acordo com suas ocupações diárias que o dia a dia das pessoas estão sendo cada vez mais mutuada de acordo com seus afazeres de trabalho ocupacional, utilizando seu meio de transporte como a caminhada ou a própria pedalada, 46% responderam que sempre fazem esses tipos de atividades, pois seus dias exigem esses tipos de comportamento ou por conta própria mesmo. Contudo a ocupação profissional impede muitas vezes de tomarem essas atitudes que poderiam ser benéficas para o seu bem estar corporal. Alves, Bezerra, Mota, Costa (2004), afirmam que a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física das pessoas.

No Componente Comportamento Preventivo verificou-se que no item G, 46% responderam que quase sempre, sempre (45%) os ex atletas têm conhecimento da pressão arterial e níveis de colesterol e procuram controlá-los, e apenas 9% responderam que não faz parte de seu comportamento. Enquanto que no item H, mais da metade dos entrevistados (54%) sempre têm em seu comportamento não fumar e ingestão de álcool, 27% responderam que às vezes e por fim 18% diz que não fazem parte de seu comportamento. No item I, as respostas foram totalmente positivas quando 100% dos ex-atletas demonstraram que sempre procuram praticar comportamentos preventivos respeitando as normas de segurança e controle de bebidas alcoólicas.

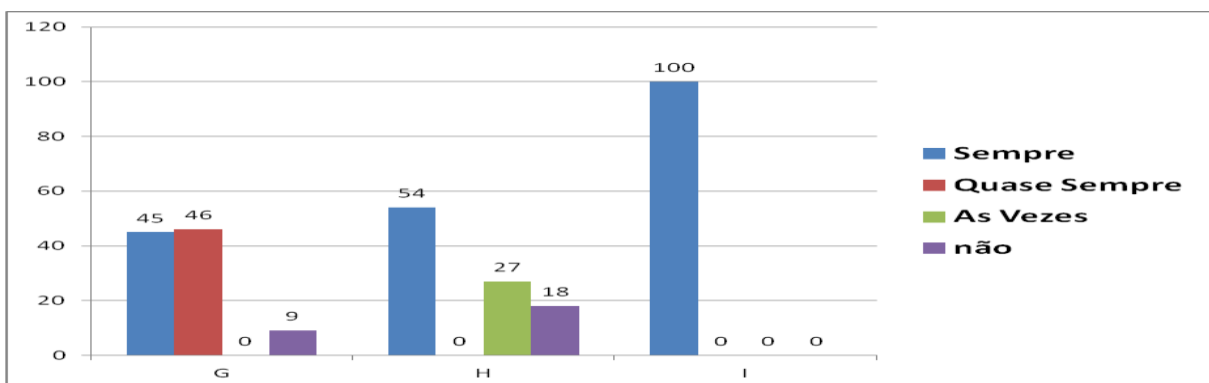


Gráfico 3 - Fonte: O autor

As doenças cardiovasculares representam importante problema de saúde pública não só no nosso meio, mas em todo o mundo. De acordo com os autores Gus, Harzheim, Zaslavsky, Medina e Gus (2004), revelam que a hipertensão arterial implica como um dos mais importantes problemas de saúde pública de nosso país, com prevalências entre 10 e 42%, dependendo da região.

Neste caso 46% do grupo responderam que às vezes procura saber seu estado atual que se encontra sobre seus níveis cardíacos, porém um número bastante considerável respondeu que sempre está por dentro do conhecimento do seu corpo com auxílios de exames clínicos anuais e que procuram controlá-lo. Na questão levantada sobre se fuma ou ingere álcool, com 54% da população da pesquisa responderam que não fumam e não ingerem álcool, sobre o álcool, todos declararam consumir moderadamente. Diante desses dados comprova que o

consumo de cigarros nessa população é 0%. De acordo com Medina, Gus, Fischmann (2002), afirmam que “o cigarro duplica o risco na doença arterial coronariana e 30% delas são atribuídas ao número de cigarros fumados”.

De acordo com a análise feita sobre consumo de álcool e direção veicular, os participantes fazem seu papel em não dirigir alcoolizado, totalizando 100% dos avaliados. Sobre o alcoolismo devemos entender que o consumo de bebidas alcoólicas pode ser apontado como um dos principais fatores responsáveis pela alta incidência dos acidentes com vítimas. De uma maneira geral, em vários países, costuma-se considerar que entre “metade e um quarto dos acidentes com vítimas fatais estão associados ao uso do álcool”. Alves,Lima,Abreu (2006)

De acordo com o componente relacionamento, pode-se observar que a maioria dos entrevistados (91%), sempre procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos, 9% responderam que quase sempre (J). No item K quando perguntado se seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas 91% respondeu que sempre, apenas 9% quase sempre. No item L, 82% dos entrevistados responderam sempre procuram ser ativos em sua comunidade, 9% responderam quase sempre e igualmente às vezes, sentindo-se útil no seu ambiente social.

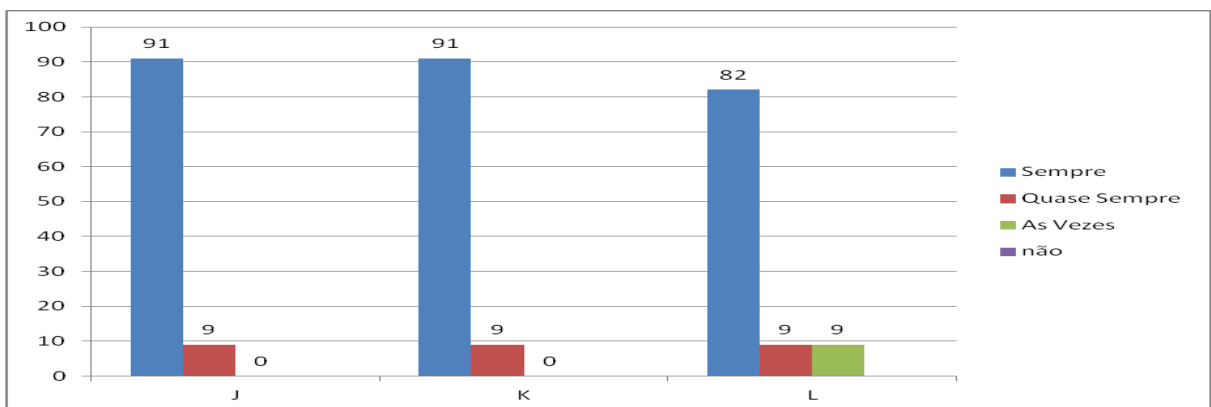


Gráfico 4- Fonte: O autor

Na análise realizada de acordo com as respostas dos participantes é visto que 91% reponderam estar satisfeito com seus respectivos amigos, perante a estes dados, que as atividades diárias, ou encontros com amigos de finais semanas incluem também pessoas que fazem parte de seus respectivos relacionamentos,

91% responderam que suas atividades diárias, de finais de semana ou participações de em associações resulta na presença de amigos. Segundo Sousa & Garcia (2008), as relações interpessoais ocorridas em uma organização são influenciadas por estrutura organizacional, hierarquia, formalização e padronização das relações interpessoais, divisão do trabalho, frequência de interação entre as pessoas.

Dessa forma, a amizade é uma relação simétrica, a maioria dos laços de amizade surge entre pessoas que compartilham similaridades sociais e econômicas. 82% dos entrevistados responderam que procuram ser ativo em sua comunidade, sentindo se útil no seu ambiente social. Todo ser humano vive em sociedade e se relaciona com os seus semelhantes. Segundo Faquinello e Marcon (2011), considera os amigos como pessoas fundamentais para manutenção da saúde, tanto nos aspectos físicos e mentais como nos psicológicos e afetivo-emocionais.

Em relação ao componente stress o item M, 64% sempre reservam tempo para relaxar, 9% quase sempre, 18% às vezes e 9% não possuem este hábito. Já para o item N, 46% sempre mantêm uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado, 36% quase sempre, 9% igual para às vezes e não, têm este comportamento. Para o item O (equilibra tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer) 100% dos ex-atletas responderam que sempre tem este comportamento, e que faz parte de seu estilo de vida.

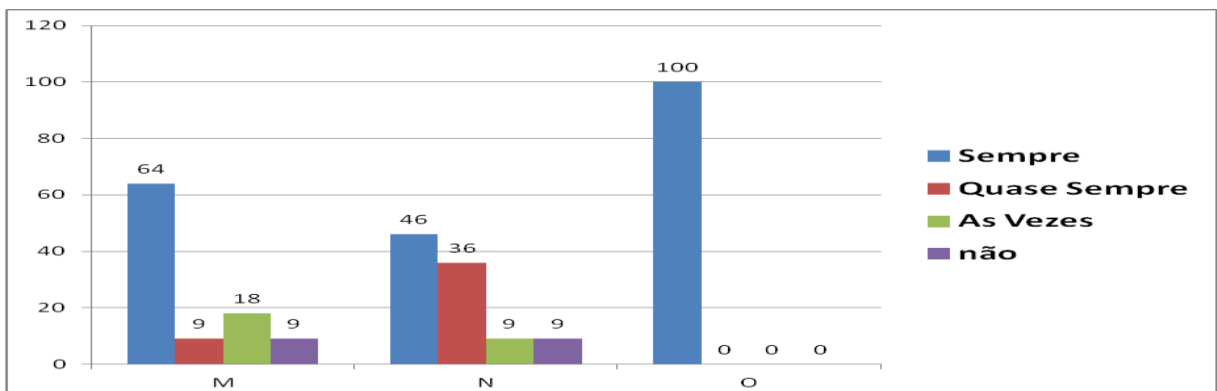


Gráfico 5- Fonte: O autor

O estresse se define como esgotamento físico, mental ou emocional, que resulta na interação do indivíduo ao ambiente. “O stress pode ser definido como uma

reação muito complexa, composta de alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que ultrapassem sua habilidade de enfrentamento”. (LIPP e TANGANELLI; 2002)

As pessoas quando aposentada, observamos muitas vezes, os mesmos se acomodarem em seu ambiente tornando-os muitas vezes sedentários após sua vida produtiva. Neste estudo levantou se questões de tempo livre para relaxar que para esse grupo seria de total evidencia que responderia em sua maioria que tinham esse tempo essencial para o descanso, apenas 64% das respostas diziam que sempre tem esse tempo disponível para relaxar. No entanto os mesmo se encontram em ocupação profissional neste momento, pois declararam que seu rendimento salarial de aposentadoria não era o suficiente. Então dependente de suas ocupações atuais esse tempo ficariam mais escassos, na consequência de suas vidas ainda prosseguirem após a aposentadoria os níveis de stress também irão persistir, quando perguntados sobre alterar-se em uma discussão 46% responderam que controlam seus ânimos, apesar de 36% declararem que quase sempre toleram tais discussões. Quando perguntados sobre equilíbrio entre trabalho e lazer todos confirmaram 100% que, dividem muito bem esse tempo até por não entrarem em stress profissional. Segundo Albert (1993) o stress profissional é o processo de perturbação no indivíduo pela mobilização excessiva de sua energia de adaptação para o enfrentamento das solicitações de seu meio ambiente profissional, solicitações estas que ultrapassam as capacidades atuais, físicas ou psíquicas, deste indivíduo.

5. CONCLUSÃO

Pode-se concluir a partir dos resultados que o presente estilo de Vida do grupo está dentro de parâmetros positivos, deixando somente a desejar no Componente Atividade Física no qual se esperava um resultado mais positivo, por serem ex-atletas de alto rendimento, o componente atividade física poderia se destacar um pouco melhor devido sua carreira atlética, de acordo com declarações feitas, o período de aposentadoria seria um momento de descanso. No Componente Nutrição também as respostas não foram tão positivas, mas leva se em consideracao que a maioria cuida de si próprio e tentam se cuidar ainda mais em relação a saúde evitando alguns alimentos que podem prejudicar ou agravar algo na sua situacao atual. Já nos Componentes relacionamentos e comportamento Preventivo, as médias representam um perfil bastante positivo, deixando um pouco a desejar, sobre o conhecimento de sua pressao arterial e seus niveis de colesterol, sendo positivo também o perfil do Componente Estresse, apesar do item equilibrio entre tempo dedicado ao trabalho e lazer ter apresentado um nivel não tao alto devido suas ocupações atuais, porem nenhum que participou do presente estudo, desfruta de sua aposentadoria sem ter uma ocupação proficional, os mesmos declararam que a renda da aposentadoria não seria o suficiente para manter seus bens ou a propria família, porem não deixam de se reunirem em amigos para festas ou atividades esportivas em grupo.

Foi possível observar que a correlação entre o estilo de vida e com os resultados do percentual de gordura, mostrou uma media muito boa, sendo que o perfil de estilo de vida de cada um correspondeu as evidências na avaliação do percentual de gordura deixando o grupo numa media (16,2%, normal) favorável a sua média de idade (49,4), isto se dá apenas pelo conhecimento de hábitos alimentares e o não abandono dos exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

- WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal**. 1ª Ed. Editora manole. São Paulo, SP. 1999.
- ZAKHAROV, Andrei e GOMES, Antonio Carlos. **Ciencia do Treinamento Desportivo**. 2 ed. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 2003.
- MARTINI, Luis de Andrade. **Psicologia do esporte: Teoria e Pratica**. 1ª Ed. Editora: Casa do Psicologo. São Paulo, 2003.
- WEINECK, Jürgen. **Manual de Treinamento Esportivo**. 2 edição. São Paulo: Editora Manole, 1989.
- TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.
- LASMAR, Neylor Pace. CAMANHO, Gilberto Luis. LASMAR, Rodrigo Campos Pace. **Medicina do esporte**. Editora Revinter Ltda. RJ:Tijuca 2002.
- DANTAS, Estélio H. M. **A Pratica da Preparação Física**. 2 Ed. Rio de Janeiro: Sprint. 1985.
- HONLEY, Edusrd T. FRANKS, B. Don. **Manual de Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde**. 3ª edição, editora Artmed. 1997.
- SHARKLEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4ª edição. Editora Artmed. RS, Porto Alegre: 1998.
- LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão Física Esporte e Saúde**. 3ª edição. SP, São Paulo: 2000.
- KLOETZEL, Kurt. **Temas de Saúde: Higiene Física e do Ambiente**. EPU. São Paulo. 1980.
- ELLIOT, Bruce, MESTER, Joachim. **Treinamento no esporte: Aplicando Ciência no Treinamento**. Guarulhos, SP: Editora Phorte, 2000.
- WEINECK, Jurgen. **Atividade física e Esporte: Para que?** Barueri, SP. Editora Manole, 2003.
- NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. Barueri, SP. 1999. Editora Manole.
- Manual do ACMS para avaliação da aptidão física relacionada a saúde/ American College of Sports Medicine**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

POWERS, Scott K. HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 5ª Edição. Editora Manole, Barueri, 2005.

TRITSCHLER, Kathleen A. **Medida de avaliação em Educação física e esportes de Barrow & McGee.** Barueri. SP: Manole, 2003.

MAUGHAN, Ron J. GLEESON, Michael. **As Bases Bioquímicas nos Esportes.** Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2007.

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: bases científicas.** 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

RAMOS, Alexandre Trindade: **Treinamento de força na atualidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MATVÉIVEV, L.P: **Fundamento do Treino Desportivo.** Livro Horizonte, 1986.

BARBANTI, Valdir J. **Formação de Esportistas.** Barueri, SP: Manole, 2005.

<http://www.efdeportes.com/efd164/analise-da-durabilidade-do-ganho-de-flexibilidade.htm>

<http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/Aptidao/LVAptidao.pdf>

THOMAS E NELSON, **métodos de pesquisa em atividade física,** Porto Alegre, ARTMED, 2007

BARBANTI, Valdir J. **Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida.** Barueri, SP: Manole, 2002

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física** Esporte e saúde. Belo Horizonte: Santa Edwiges, 1985

RÚBIO, K. **O Atleta e o Mito do Herói.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001

NAHAS, Markus Vinícius. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde.** Florianópolis: Ed. UFSC, 1989.

VIEIRA, Adriane. . **Qualidade de vida no trabalho e o controle de qualidade total.** Florianópolis: Insular, 1996.

Marilda E. Novaes Lipp, M. Sacramento Tanganelli. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2002, 15(3), pp. 537-548

Nicole Aubert. *Revista de Administração de Empresas* São Paulo, 33(1):84-105 Jan./Fev.1993

Paula Faquinello¹, Sonia Silva Marcon² *Rev Esc Enferm USP* 2011;

Eloisio Moulin de Souza, Agnaldo Garcia. R.Adm., São Paulo, v.43, n.3, p.238-249, jul./ago./set. 2008

Angela Maria Mendes Abreu, José Mauro Braz de Lima, Thais de Araújo Alves. Esc Anna Nery R Enferm 2006 abr; 10 (1): 87 - 94.

Iseu Gus, Airton Fischmann, Cláudio Medina. **Arq Bras Cardiol, volume 78 (nº 5), 478-83, 2002**

Iseu Gus, Erno Harzheim, Cláudio Zaslavsky, Cláudio Medina, Miguel Gus. Arquivos Brasileiros de Cardiologia - **Volume 83, Nº 5, Novembro 2004**

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da CUNHA e João Guilherme BEZERRA, Rev Bras Med Esporte _ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004

Carvalho J.Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2004, vol. 4, nº 1 [58–65]
Sandra Mahecha Matsudo; Victor Keihan Rodrigues Matsudo¹; Turíbio Leite Barros

Neto Rev Bras Med Esporte vol.7 no.1 Niterói 2001

Fonseca, V M,, et al. *Fatores associados à obesidade em adolescentes.* Ver. Saúde Pública,1998; 32 (6): 541-9.

Alfredo Halpern¹, Marcio C. Mancini Rev Bras Hipertens 2000;2:166-71

FIGUEIREDO, I. C. R.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verdura em adultos da cidade de São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.42, n.5, p.30-36, out.2008

LEVY-COSTA, Renata B.; SICHIERI, Rosely; PONTES, Nézio dos S.; MONTEIRO, Carlos A. Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.39, n.4, p.530-40, abr.2005.

ANEXO

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
UNIDADE ACADÊMICA DE HUMANIDADES CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO UNA HCE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CARTA DE APRESENTAÇÃO

A disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC faz parte da matriz curricular do Curso de Educação Física Bacharelado da Unesc- Universidade do Extremo Sul Catarinense, portanto é requisito para a conclusão do mesmo.

Neste sentido apresenta-se a acadêmico Cledison Ribeiro Velho da 8ª fase, do curso que solicitamos sua autorização para realizar a pesquisa (coleta de dados) em sua instituição.

Informamos que é mantida a ética da pesquisa, resguardando o nome da instituição e dos participantes, para que sejam fidedignas as respostas, a pesquisa atinja seus objetivos e tenha validade científica.

Agradecemos pela sua atenção e contribuição com o desenvolvimento da ciência.

Atenciosamente,

Prof: CLEBER MEDEIROS

Coordenador(a) do TCC do Curso de Educação física-bacharelado

Criciúma _____ de _____ de 20____.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estamos realizando um projeto para o trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física Bacharelado : **Estilo de vida de ex atleta de ALTO rendimento após aposentado** A Sr (a), foi plenamente esclarecida de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico que tem como um dos objetivos: verificar o perfil de vida de ex atletas profissionais aposentados do Criciúma Esporte Clube após encerramento dos treinos de rendimento.

Embora a Sr (a) venha aceitar a participação neste projeto, estará garantido que a Sr (a) poderá desistir a qualquer momento bastante para isso informar sua decisão. Foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro a Sr (a) não terá direito a nenhuma remuneração. Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participar dela. Os dados referentes à Sr (a) serão sigilosos e privados, preceitos este assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que a Sr (a) poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta data.

A coleta de dados será realizada pelo pesquisador Cledison Ribeiro Velho (99361601) da 8º fase do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC e orientado pelo Cleber Medeiros.

ANEXO(S)

Perfil do estilo de Vida Individual

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações tem grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[0] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida

[1] **às vezes** corresponde ao seu comportamento

[2] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento

[3] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia- a- dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Nutrição

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz quatro a cinco refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. []

Componente: Atividade Física

- d. Você realiza ao menos trinta minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. []
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. No seu dia- a- dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los. []

- h. Você NÃO FUMA e NÃO INGERE ÁLCOOL (OU INGERE COM MODERAÇÃO) []
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); se *dirige* usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle de Stress

- m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, ao menos quando contrariado . []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu estilo de Vida.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1]
- Preencha do centro até o segundo círculo de marcou [2]
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3]

Data: ___/___/___

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).

