



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ATLETAS *MASTERS* DE FUTEBOL AMADOR

Miguel Antônio Rodrigues Oliveira
Stefany Neves de Paula

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

Trindade - GO
2023

CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ATLETAS *MASTERS* DE
FUTEBOL AMADOR**

**Miguel Antônio Rodrigues Oliveira
Stefany Neves de Paula**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Centro Universitário
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

**Trindade – GO
2023
Miguel Antônio Rodrigues Oliveira
Stefany Neves de Paula**

**NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ATLETAS *MASTERS* DE
FUTEBOL AMADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes como requisito parcial à obtenção
do título de Bacharel em Educação Física,
aprovada pela seguinte banca
examinadora:

Prof^a. Orientadora: Mestre Cátia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Membro Interno: Prof^a. Mestre Taysa Cristina dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Membro externo: Prof^a. Esp. Aligleice Moreira de Carvalho
Universidade Federal de Goiás

Membro suplente: Prof.^o Mestre Vinícius Diniz Azevedo
Centro Universitário Goyazes

Trindade - GO

2023

4

NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DE ATLETAS *MASTERS* DE FUTEBOL AMADOR

Miguel Antônio Rodrigues Oliveira¹
Stefany Neves de Paula¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

O esporte em suas diversas modalidades tornou-se um espaço de pesquisa muito relevante utilizado pelas ciências sociais, especialmente pelo papel que desempenha na socialização das pessoas. O futebol pode ser utilizado em todo o seu contexto como ferramenta de interação, socialização e promoção da saúde. Por isso o presente estudo teve como objetivo identificar o nível de condicionamento físico de atletas de futebol amador da categoria máster. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de caráter explicativo/ exploratório através de um questionário aplicado aos atletas masters praticantes de futebol amador. Os resultados apontaram apesar de não haver um treinamento específico para a prática de futebol dentre os pesquisados, o indivíduo, atleta máster, por efetuar atividades físicas em outras modalidades, se considera com bom nível de condicionamento para praticar o esporte do futebol amador como lazer. Com isso, conclui-se que os atletas se consideram condicionados para a prática do futebol amador na categoria master, porém viu-se a necessidade de se fazer mais estudos voltados ao tema para se obter melhores resultados.

PALAVRAS-CHAVE: Atletas Master, Condicionamento Físico, Futebol Amador.

LEVEL OF PHYSICAL CONDITIONING OF AMATEUR SOCCER MASTERS ATHLETES

Sport in its various forms has become a very relevant area of research used by the social sciences, especially because of the role it plays in socializing people. Soccer can be used in its entire context as a tool for interaction, socialization and health promotion. For this reason, the aim of this study was to identify the level of physical fitness of amateur soccer players in the masters category. To this end, an explanatory/exploratory study was carried out using a questionnaire applied to masters athletes practicing amateur soccer. The results showed that although there was no specific training for practicing soccer among those surveyed, the individual masters athlete, because he performs physical activities in other modalities, considers himself to have a good level of conditioning to practice the sport of amateur soccer as leisure. With this, we conclude that the athletes consider themselves to be conditioned for practicing amateur soccer in the master category, but there is a need for more studies on the subject in order to obtain better results.

KEYWORDS: Master Athletes, Physical Conditioning, Amateur Football.

¹ Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Goyazes.

² Orientadora: Prof^ª. Me. Cátia Rodrigues dos Santos do Centro Universitário Goyazes.

1. INTRODUÇÃO

O esporte em suas diversas modalidades tem se tornado um espaço de pesquisa muito relevante e utilizado pelas ciências sociais, especialmente pelo papel

que ocupa na socialização das pessoas. Mas afinal o que é esporte? Para Barbanti (2006, pág. 57) esporte é:

Uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

Buscando uma definição mais concreta, vê-se que esporte está caracterizado na Lei 14.597/ 23 no seu artigo 1º inciso 1º, como toda forma de atividade predominantemente física que, de modo informal ou organizado, tenha por objetivo a prática de atividades recreativas, a promoção da saúde, o alto rendimento esportivo ou o entretenimento. (BRASIL, 2023)

Ao analisar a complexidade do significado de esporte em todo o seu contexto, vê-se o esporte como um fenômeno sociocultural nas suas diversidades, como afirma Marques (2015), definindo esporte como um fenômeno sociocultural presente na sociedade globalizada, que sofre influência de sua diversidade cultural, ao mesmo passo que contribui para a disseminação de formas de conhecimento, expressão e interação que buscam ser universais.

O esporte pode ser utilizado como em todo o seu contexto como ferramenta de interação, socialização e promoção da saúde, visto que poderá ser tratado no meio recreativo, educativo e competitivo. Neste contexto os praticantes de esportes são caracterizados como atletas profissionais e não profissionais diferenciados na Lei nº 9.615/98, quem em seu artigo 3º incisos I e II do parágrafo único cita que o atleta profissional seria aquele caracterizado por receber remuneração pactuada transcrita em contrato formal de trabalho firmado entre atleta e entidade contratante, e o atleta não profissional sendo caracterizado pelo fato de praticar qualquer modalidade esportiva por escolha pessoal, inexistindo contrato de trabalho firmado, porém podendo receber incentivos como: prêmios, patrocínios e materiais. (BRASIL, Lei 9615 de 24 de março de 1998).

Entende-se como relação de emprego, a existência de contrato de trabalho formal, caracterizando dessa forma um atleta profissional, caso contrário, não havendo vínculo contratual empregatício, passa-se a ser um atleta não profissional,

conforme inclusive é corroborado pelo artigo 28 da Lei 9615/98, isto é, com o fato de não haver contrato formal de trabalho, registrado na respectiva federação ou

confederação impede o reconhecimento do atleta profissional, nos termos legais. (BRASIL, Lei 9615 de 24 de março de 1998).

Há uma ampla possibilidade para definir o esporte, no qual prevalecem categorias analíticas que implicam codificações formais, substituição de impulsos e diversos campos em perspectiva. Da antiguidade grega ao século atual, o desporto implica formas de canalização cultural, formas de diálogo social, representações ideológicas e desenvolvimento econômico, contribuindo significativamente na organização e reprodução das sociedades (ÁLVAREZ BERTA, et al. 2014).

A metodologia tradicionalista usada por professores ou treinadores é uma das causas fundamentais pelas quais os atletas das instituições educativas não desenvolvem seu potencial físico de forma adequada e ideal para atuar nos diferentes torneios em que o núcleo educativo, através da utilização de uma metodologia tradicional causa deserção e pouco interesse em fazer parte das seleções da instituição ao constatar que devido ao grau de preparação inadequado, os atletas não conseguem obter as conquistas que atraem de acordo com sua idade e categoria (BALBINOTTI, et al. 2015).

A maneira mais eficaz para os atletas aprenderem e desenvolverem física e intelectualmente é por meio de práticas inovadoras, no qual o condicionamento físico é integrado e busca desenvolver o potencial, aumentando o desempenho a partir de práticas em espaços reduzidos por meio de buscar desenvolver as capacidades físicas necessárias (BRITO; MENDONÇA, 2012).

O uso de um plano de trabalho ruim causa um desenvolvimento negativo durante a explicação teórica e prática, já que atualmente o grupo de trabalho, seja estudante ou atleta amador, facilmente perceberá que o professor ou formador procura improvisar o seu trabalho o que torna por ter uma ordem hierárquica de trabalho e ação por atletas e alunos não ter maior interesse em integrar uma seleção de alunos e vem à deserção do grupo e, portanto, os objetivos propostos não serão alcançados (BRITO; MENDONÇA, 2012).

Os atletas *master*, normalmente definidos como aqueles com mais de 40 anos, muitas vezes têm maiores desafios em relação aos mais jovens quando se trata de manter a consistência nos treinamentos e períodos de recuperação adequados

(SIMÕES, et al, 2017, apud GUTTI, 2022). Notadamente atletas máster que praticaram suas modalidades ao longo da vida apresentaram envelhecimento biológico atenuado (SOUZA et al, 2018 apud GUTTIN, 2022)

Tanaka (2017) concorda que os atletas máster desafiam o estereótipo da velhice em declínio, e que estão cada vez mais presentes nas competições estadunidenses. E que estes atletas apresentam níveis superiores em diversos fatores: funções físicas, saúde vascular, resiliência, funções cognitivas e psicológicas e perspectiva de vida. Ainda buscam vencer limitações, buscando seus recordes e conquistas pessoais, e que neste desenvolvimento estão com melhores desempenhos atléticos, se aproximando de atletas mais jovens. (apud ALEXANDRE et al, 2018)

A partir dessas observações, e com a significativa quantidade de atletas másters que praticam futebol amador, o interesse em realizar este trabalho surgiu da observação da falta de mecanismos de treinamento do condicionamento físico de atletas de futebol amador. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi identificar o nível de treinamento e condicionamento físico dos atletas amadores de futebol na categoria master.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa busca abordar tópicos importantes contidos na literatura referente ao tema, futebol, condicionamento físico, atleta master, baseado pela reflexão proveniente do referencial bibliográfico apresentado como elemento dinamizador e articulador do discurso construído na temática. Portanto, a presente pesquisa deverá estabelecer uma junção entre o referencial teórico estudado e a realidade investigada. A característica desta pesquisa é de caráter descritivo e exploratório, tendo como instrumentos metodológicos livros, revistas, sites e artigos científicos, que tenham temas como condicionamento físico, futebol, prática de atividade física.

Para a realização deste projeto, o mesmo foi previamente aprovado pelo comitê de ética institucional conforme parecer CAAE: 70610123.5.0000.9067. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), e

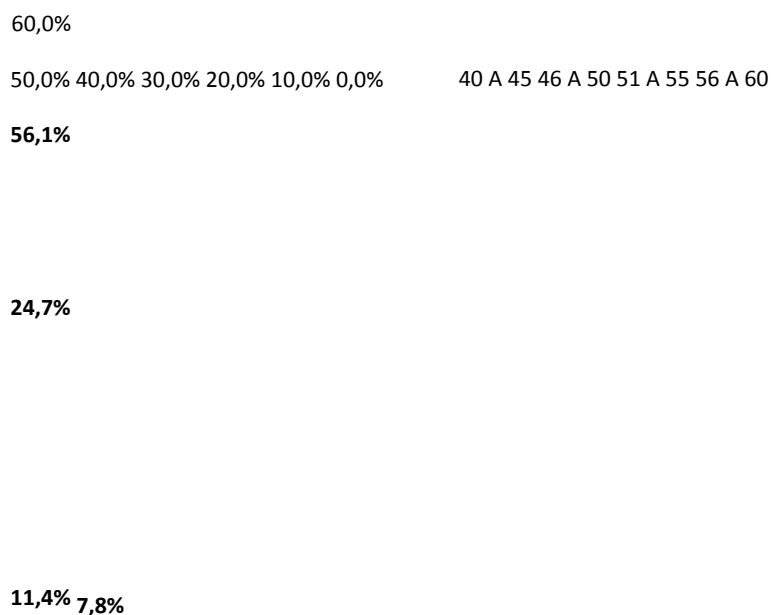
foi aplicado um questionário, via on-line, contendo 11 questões fechadas aplicadas à 169 pessoas do sexo masculino que praticam o futebol amador nos municípios de Trindade – Go, Goiânia – Go, Nazário – Go, Santa Barbara de Goiás – Go, Goianira – Go, Caturai – Go, Inhumas – Go e Itauçu - Go com idades entre 40 a 60 anos.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para uma melhor compreensão e visualização os dados obtidos na pesquisa foram transformados em tabelas, é o que se segue.

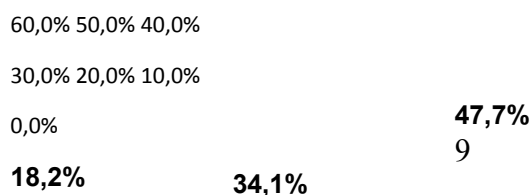
Gráfico 01: Qual a sua idade?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Dos entrevistados no gráfico 1, 56,1% possui idade média de 40 a 45 anos, em relação aos 24,7% que pertencem a idade média de 46 a 50 anos. Se somarmos 11,4% que possui idade média de 51 a 55 anos com idade média de 56 a 60 anos temos 19,2 percentual de pessoas.

Gráfico 2: Você faz avaliação médica?



NÃO FREQUENTEMENTE OCACIONALMENTE

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Considerando o nível de respostas, de acordo aos entrevistados, 34,1% respondem que frequentemente fazem avaliação médica, 47,7% fazem avaliação médica ocasionalmente contra 18,2% que afirmam não fazer avaliação médica. No somatório de 34,1 e 47,7 por cento temos que em sua maioria subtemde que 82,8% dos entrevistados fazem avaliação médica, mesmo sendo ocasional, mantém acompanhamento médico periódico para fins de manutenção a saúde.

Para iniciar qualquer tipo de atividade física é necessária realizar uma avaliação médica e alguns exames clínicos para avaliar as condições cardiovasculares (VIANA e JUNIOR, 2017). Existe uma relevância na discussão da importância, principalmente na categoria master, de se realizar avaliação médica prévia, antes de participarem de qualquer esporte. Como afirma Carvalho (et al, pág. 79, 1996):

Os riscos para a saúde, particularmente os de natureza cardiovascular, decorrentes do exercício físico moderado são extremamente baixos e podem tornar-se ainda mais reduzidos por avaliação pré-participação criteriosa, que permita prática orientada. Conforme as características da população a ser avaliada, os objetivos da atividade física e a disponibilidade de infraestrutura e de pessoal qualificado, a complexidade da avaliação pode variar desde a simples aplicação de questionários, até exames médicos e funcionais sofisticados. Indivíduos sintomáticos e/ou com importantes fatores de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares e do sistema locomotor, que poderiam ser agravadas pela atividade física, exigem avaliação médica especializada, para definição objetiva de eventuais restrições e a

prescrição correta de exercícios.

Com isso a avaliação médica prévia poderá identificar os riscos de uma pessoa praticar esporte, promovendo eventuais restrições à prática, fazendo com que o indivíduo procure fazer a atividade física, ou participe de qualquer modalidade esportiva com o acompanhamento e prescrição correta das atividades que possa desenvolver durante a prática desses exercícios.

10

Neste contexto, a avaliação médica objetiva a análise das condições físicas do indivíduo, se o mesmo pode estar apto ou não a prática de atividades físicas, pois é neste momento de avaliação que o profissional da saúde investiga através de métodos e técnicas específicas com a finalidade de fornecer atestado de apto ou inapto para o indivíduo praticar atividade física seja ela esportiva ou não, limitando os riscos à saúde que venha o indivíduo a ter.

Assim, as avaliações pré-participação fornecem dados para identificação de condições de saúde que necessitam de atenção especial, como doenças cardiovasculares, metabólicas, pulmonares, renais, gravidez e lesões ortopédicas (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2014, apud ROSA e PROFICE, 2019). Os dados obtidos por meio dessas avaliações facilitam a aplicação da atividade física mais adequada e com maior segurança (NAHAS, 2006; THOMPSON et al., 2013 apud ROSA e PROFICE, 2019).

Gráfico 3: Qual o seu nível atual de condicionamento

físico? 40,0%

35,0% 30,0% 25,0% 20,0% 15,0%

10,0%

5,0% 0,0%

12,9%

9,1%

38,6%

30,3%

7,6%
1,5%

ÓTIMO MUITO BOM BOM REGULAR BAIXO IMPRÓPRIO Fonte: Produzida pelos autores

da pesquisa.

Questionado sobre qual nível de condicionamento estão na atualidade, temos 38,6% responderam que seu estado de condicionamento físico está bom,

12,9% acreditam estar muito bom e 9,1% sente-se ótimo quanto seu estado de condicionamento físico. Dos respondentes 30,3% acreditam estar regular seu nível de condicionamento físico. 7,6% afirmam estar baixo e 1,5% acreditam estar inapropriado se comparados as praticas de atividades esportivas ou de saúde. Se juntarmos na totalidade 7,6% e 1,5% tem-se que 8,1% precisa melhorar condicionamento físico para o exercício seja de práticas esportivas ou pela própria de manutenção á saúde. Tendo assim, em sua maioria dos entrevistados somados

11

91,9% afirmam que estão com condicionamento físico satisfatório para as práticas esportivas.

Fato que contradiz o que Bushman (2017) afirma que, a saúde e o condicionamento físico tendem a apresentar mais diversidade nas pessoas nessa faixa etária do que em adultos mais jovens. Pessoas adultas de meia idade e de terceira idade podem diferir muito com relação ao seu estado de saúde [...]. Assim, os efeitos do envelhecimento são potencialmente compostos por descondiccionamento.

No entanto o envelhecimento com hábitos saudáveis, isto é, adultos de meia idade e idosos que praticam atividade física e mantém uma alimentação saudável, trazem inúmeros benefícios para a vida das pessoas, na terceira idade colabora com um melhor condicionamento físico, auxiliam na prevenção de doenças, contribuem para a autonomia do idoso, além de proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida (DE OLIVEIRA, 2020).

O bom condicionamento físico e qualidade de vida na terceira idade são interdependentes da pratica regular de atividade física, ou seja, o adulto de meia idade e o idoso que apresenta bom condicionamento físico está relacionado aos hábitos diários que ele leva, uma vez que a prática atividade física em modo geral leva a melhora do condicionamento nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Como afirma Silva, (2018 apud FIGUEIREDO et al, pág 05, 2020):

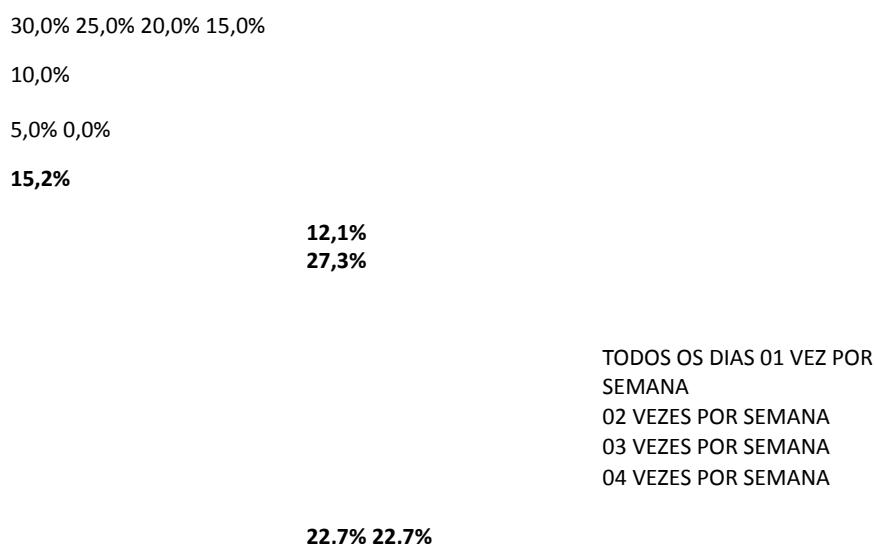
Com a prática regular da atividade física, pode observar vários benefícios na área biológica, psicológica e social. São exemplos de benefícios biológicos a melhoria na pressão arterial, na densidade mineral óssea e no tônus muscular. Na área psicológica haverá diminuição na ansiedade, no estresse e aumento na autoestima. Na parte social há ampliação no contato social, como a participação nas atividades coletivas.

Os maiores benefícios para saúde vêm da prática de atividade física

regulamente durante vida de uma pessoa. E para alcançar esses benefícios, é necessário o desenvolvimento de algumas qualidades físicas como: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força e flexibilidade, além da composição corporal (GUEDES et al., 2012 apud FIGUEIREDO et al., 2020).

Gráfico 04: Com que frequência você pratica esportes?

12



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

No Gráfico 04, foi questionada a frequência que cada participante pratica esportes, visto que a pesquisa foi feita com atletas masters que estão disputando campeonato de futebol masters, observa-se que a maioria dos pesquisados praticam esportes por mais de uma vez por semana, destacando-se que mais de 50% praticam por mais de duas vezes por semana, sendo, 22,7% variando entre 03 ou 04 vezes por semana e 15,2% sendo todos os dias da semana.

A prática de atividade física frequentemente proporciona melhora na qualidade de vida e condicionamento, como afirma De Oliveira (2014) ressaltando que o exercício físico é um fator de promoção da saúde imprescindível para um envelhecimento saudável. Quando confrontamos os gráficos 03 e 04 podemos perceber essa afirmação, pois a maioria dos entrevistados pratica esporte por mais de 01 vez por semana, fato que fez com que a maioria respondesse no gráfico 03 que estão com o condicionamento satisfatório para prática de esportiva.

O exercício físico regular pode ser uma alternativa viável e saudável para uma vida mais ativa, auxiliando na rotina cotidiana e longevidade da pessoa, como mostra De Oliveira (2020). Quanto mais ativa uma pessoa é, menos limitações

físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. (FRANCHI e MONTENEGRO, 2005). Ainda de acordo com os autores, além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física.

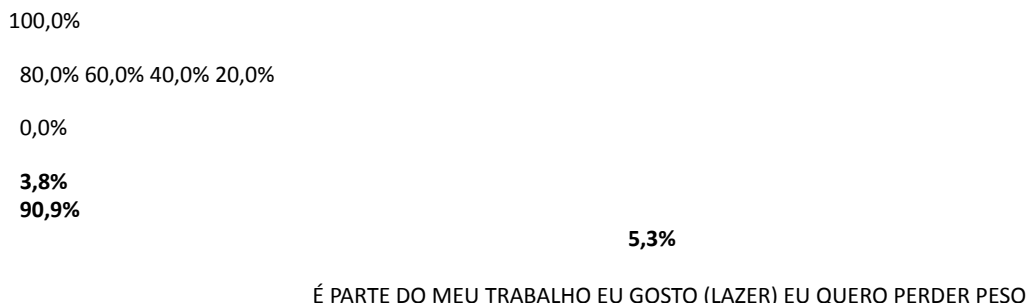
A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade

13

aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. (MATSUDO, 2001 apud FRANCHI e MONTENEGRO, 2005).

A atividade física pode não apresentar uma “fonte da juventude”, mas a maioria das evidências mostra que essa praticada de forma regular retarda o declínio no processo relacionado ao envelhecimento (DE CASTRO, LIMA e DUARTE, 2016 apud FIGUEIREDO et al, 2020).

Gráfico 05: Por que você pratica esportes?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Quando questionado na pergunta número 05, sobre o motivo da prática de esportes por parte dos questionados, observa-se que a prática de esporte em sua maioria, 90,9% dos pesquisados o praticam por lazer.

Como se pode observar em Aguiar (2023), no qual cita que o hábito de lazer tem se apresentado como fator relevante para impactar diretamente na qualidade de vida dos idosos. Há quem considere atividade física parte do lazer, por não se tratar de práticas rotineiras como o trabalho. Já Samulski, (1992 apud BALBINOT, 2012) afirma que a motivação para a prática de exercício físico pode ter uma relação com

fatores pessoais (intrínsecos) e fatores ambientais (extrínsecos), onde um indivíduo pode ter tanto razões internas como externas para suas ações.

Existe uma variedade de motivos que aparecem justificando a importância do exercício físico, mas não é por eles que a maioria das pessoas o busca, ou mantém-se na prática, é simplesmente pelo prazer da prática, como explica Zimmermann (2001 apud BALBINOT, 2012). Pois para a autora não existe uma explicação racional, uma linha direta de causa-consequência, o desejo despreza a razão. No entanto para Wolff (1998 apud BALBINOT 2012) as pessoas mais velhas, necessitam de certa medida de aventura, renovação e risco, aspectos que devem estar constantemente presentes

14

nos exercícios físicos, como um meio de entusiasmarlos a sua prática. Fator esse que os motiva, levando a prática por prazer.

O lazer é parte fundamental na manutenção da qualidade de vida de todas as pessoas, jovens ou adultas, e na terceira idade isso é mais evidenciado. O lazer, de acordo com a sociologia, é um fenômeno definido pelas complexidades das condições econômicas, políticas e sociais, e não uma consequência da escolha humana (NOGUEIRA e MARTINS 2017 apud AGUIAR, 2023).

Lazer ainda é definido por Silva (et al., 2016 apud AGUIAR, 2023) como uma sequência de atividades físicas, artísticas, culturais ou sociais realizadas por uma pessoa durante o tempo livre de obrigações profissionais, familiares, espirituais e políticas, a fim de alcançar autossatisfação, prazer e bem-estar.

Ao analisar os motivos que levam as pessoas acima de 40 anos a prática de esportes, observa-se que a maior parte delas busca por lazer, promoção da saúde, melhoria na qualidade de vida do que simplesmente o fato de competição e trabalho, como afirma Reis (et al, 2020), sobre os alguns fatores que podem favorecer os quesitos de adesão, motivação e de benefícios com a prática de atividade física. Sendo eles:

Adesão: Condição de saúde, qualidade de vida, redução do estresse, redução do peso e qualidade do sono. Motivacionais: Fazer novas amizades, conviver com pessoas da mesma faixa etária e sair da solidão. Benefícios: Redução de dores, capacidade muscular, autonomia, capacidade funcional, flexibilidade e equilíbrio. (REIS et al, pág. 205, 2020)

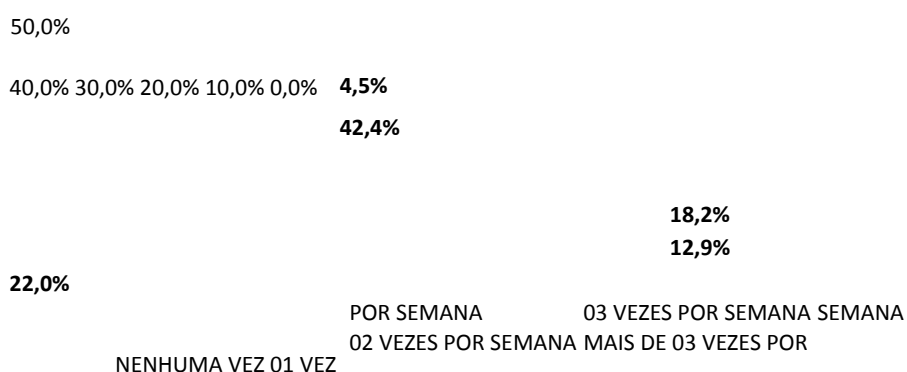
Neste estudo observa-se que em sua maioria sendo 90% dos pesquisados

no que tange a adesão a prática de atividade física busca melhor condição de saúde, seguido de 100% dos pesquisados por fazer novas amizades em fatores motivacionais. Fato ao analisar o Gráfico 05, observa-se que a prática esportiva está mais voltada ao lazer do que a prática profissional, como obrigação de trabalho.

E segundo dados do IBGE (2017) 11,2 milhões de pessoas (28,9%) apontaram como principal motivo para a prática de algum esporte a necessidade de relaxar ou se divertir, Fato que corrobora com os resultados obtidos no gráfico 05. Em que fica claro a busca por praticar esporte por lazer, e não por obrigação, tornando a sua prática mais prazerosa, uma vez que o idoso busca uma melhora na qualidade de vida.

15

Gráfico 06: Quantas vezes você joga futebol, em qualquer modalidade (futebol de campo, society, futsal, futebol de areia, etc)?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

No Gráfico 06, quando questionados sobre quantas vezes os participantes jogam futebol em suas diversas modalidades percebe-se que 02 vezes por semana foi o maior índice encontrado, mostrando que o futebol é praticado em qualquer de suas diversidades pela maioria dos pesquisados, e observa-se que nenhuma vez por semana também foi identificado, visto que, no Gráfico 04 viu-se que todos os pesquisados praticavam esporte pelo menos 01 vez por semana, dito isso, pode-se afirmar que apesar de não jogar futebol em nenhuma modalidade nenhuma vez por semana, o indivíduo ainda pratica outras modalidades de esportes pelo menos uma vez por semana para se condicionar, por lazer, ou até mesmo como método de trabalho.

Os esportes, de uma maneira geral, difundiram-se pelo mundo de maneira extraordinária no último século, o futebol é considerado hoje o mais difundido deles.

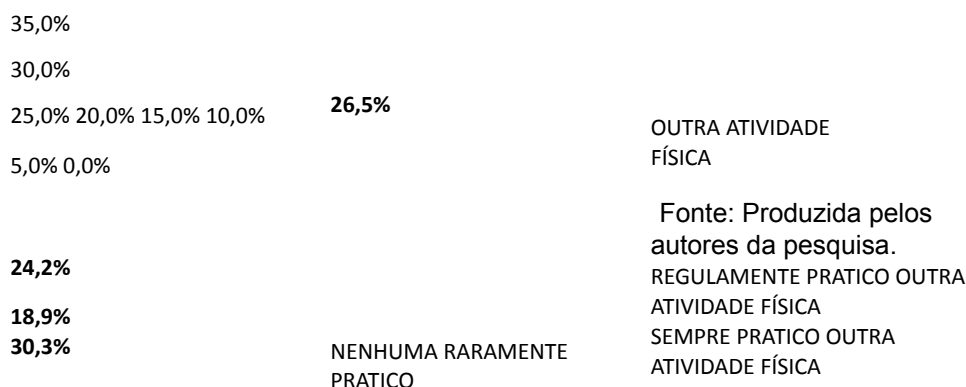
No caso brasileiro, transformou-se no esporte nacional. (Guedes, 2009). Segundo dados obtidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) - através de uma investigação suplementar da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) em 2015, em referência a modalidade esportiva mais praticada no Brasil, o futebol, verifica-se que se trata de uma prática prevalentemente masculina, pois os homens correspondem a 94,5% ou 14,5 milhões dos praticantes desta modalidade. (IBGE, 2017).

O futebol, em suas diversas modalidades tem uma característica específica dentre os esportes da modernidade, que é o fato de ser um fenômeno social inesgotável independente da sua diversificação. No caso brasileiro, como nos lembra

16

Damatta (apud GUEDES, 2009), o futebol é um esporte nacional não apenas porque é jogado por muita gente, muitas vezes, mas também porque é tematizado todo o tempo. E também de acordo com Amorim (2019), o futebol é uma paixão que mexe com o imaginário de quem o vive. Amor ao clube ou simplesmente ao jogo, para uma grande parcela da sociedade brasileira o futebol tem um significado, tão intenso, que podemos relacionar a uma religiosidade.

Gráfico 07: Com que frequência você pratica outra atividade física que não seja futebol?



Na pergunta número 07, foi questionado a frequência com que cada participante da pesquisa pratica outra atividade física que seja o futebol, e nota-se que a maioria observada pratica outras atividades físicas, pois 30,3% praticam regularmente e 26,5% sempre praticam e 24,2% raramente praticam outra atividade

que não seja o futebol, ao analisar -se essas estatísticas observa-se que mesmo que 24,2% das pessoas raramente praticam outra atividade que não seja o futebol, elas ainda praticam outra atividade, já 18,9% dos entrevistados disseram que só praticam futebol como atividade física.

Segundo o IBGE (2017), referente às práticas de esporte e atividade física no Brasil - 38,8 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade praticaram algum esporte em 2015. Dos quais, 63,2% ou 24,5 milhões são homens. Fato esse que, ao confrontar as questões levantadas nos Gráficos 06 e 07, quando se questiona sobre a quantidade de vezes que os entrevistados jogam futebol em qualquer diversidade

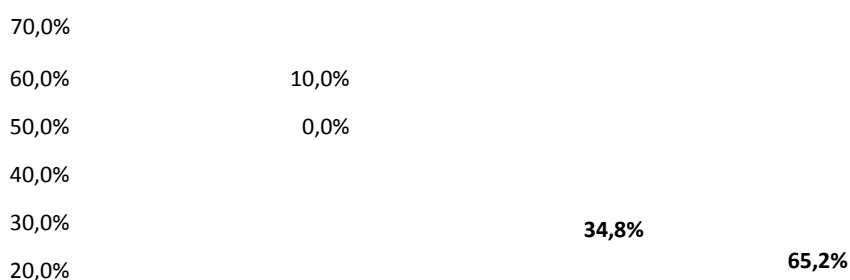
17

da modalidade e com qual frequência praticam esportes em outras modalidades que não a do futebol e suas diversificações, nota-se que apenas 4,5% dos entrevistados não praticam futebol nas suas diversidades ou praticam alguma outra atividade esportiva. Porém, ao analisar essa questão em relação às práticas esportivas em diferentes faixas etárias, outra constatação do IBGE é:

Quanto mais jovem a população, maior a representatividade do futebol na prática de esporte. No grupo de 15 a 17 anos, a modalidade representou 64,5%, e, no grupo de 18 a 24 anos, 57,6%. As frequências declinam a partir dessa faixa etária, sendo registrados 41,4% no grupo de 25 a 39 anos; 24,1% de 40 a 59 anos; e 4,9% entre as pessoas de 60 anos ou mais. Comportamento oposto foi observado relativamente à caminhada, que, para os mais jovens, representou 4,7% da prática da atividade, subindo até 59,6% para a população mais idosa. (IBGE, 2017).

Ao comparar a pratica de atividade física em diferentes faixas etárias, vê-se que o futebol é menos praticado nas faixas etárias acima dos 40 anos, porém outras atividades físicas tem um viés oposto em relação a essa prática de futebol, sendo maioria presente nas populações mais idosas em relação aos mais jovens, fato que se pode observar no Gráfico 09 deste estudo.

Gráfico 08: Você faz treino específico para se condicionar para o futebol?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Ao analisar o Gráfico nº 08, nota-se que a maioria 65,2% respondeu que não fazem treinamentos específicos para o condicionamento da prática de futebol, e fazendo em comparativo entre os gráficos 03, 05, 07 e 08, observa-se que o fato de a maioria dos pesquisados praticar esportes por lazer, eles se considera bem condicionados para prática de esporte, isso leva a entender que pode ser feito um condicionamento físico geral, ou que a própria prática de esporte pode condicionar o indivíduo a praticar esportes em suas diversidades, não levando em consideração

18

uma preparação específica, pois já não se trataria de esporte de alto rendimento para esses atletas.

A prática de atividade física, mesmo não sendo específica para o condicionamento físico próprio para atletas de futebol promove melhoras nos aspectos fisiológicos dos indivíduos, como afirma Barbosa (2007 apud FERREIRA, 2016), que a prática de atividade física melhora em aspectos como locomoção, satisfação com a forma física e qualidade do sono, influenciando positivamente nos parâmetros físicos e fisiológicos dos indivíduos.

Apesar de não haver um treinamento específico para a prática de futebol dentre os pesquisados, o indivíduo, atleta máster, por efetuar atividades físicas em outras modalidades, consegue manter um bom condicionamento. Pois a prática de atividade física em sua totalidade pode levar o indivíduo adulto a melhorar suas condições psicológicas e fisiológicas que podem proporcionar melhor desempenho em outras práticas esportivas. Segundo Gomes Junior (et al, 2015 apud MENEZES, 2020), a prática de atividade física regular tem papel de destaque na melhora da capacidade funcional à medida que reflete nas habilidades físicas.

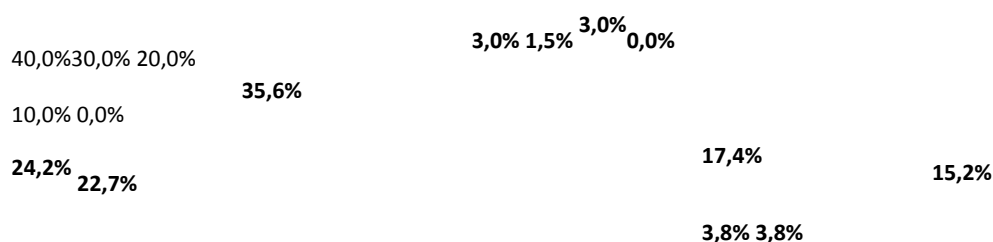
A prática de atividade física regular, além de diminuir os riscos de doenças

crônicas, melhora o condicionamento físico e aumentando a longevidade da pessoa, como afirma Drinkwater (1988, COUSINS, 1997 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006), quando fala que os indivíduos fisicamente ativos são como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. Além dos aspectos psicossociais que trazem uma melhora no condicionamento físico como sugere Sonstroem (1997a e 1997b, WEINBERG e GOULD, 2001 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006) que as mudanças na autoestima podem estar associadas com a percepção de melhora do condicionamento físico, mais do que com as mudanças reais no condicionamento físico.

Deve-se deixar claro que o exercício regular melhora a condição de vida, mas não estende a expectativa genética (HOLLOSZY e SCHERTMAN, 1991, SHEPHARD, 1997 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006).

Gráfico 09: Quais esportes você pratica além do futebol?

19



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Quando questionado sobre quais esportes os entrevistados praticam além do futebol, 75,2% informaram que praticam algum outro tipo de esporte além do futebol, sendo 35,6% praticam treinamento em academias, seguidos de 24,2% que não praticam nenhum tipo de esporte a não ser o futebol e 22,7% praticam corrida além do futebol, seguidos de ciclismo 17,4%, outras modalidades não especificadas 15,2%, artes marciais 3,8%, futevôlei 3,8%, voleibol 3%, pilates 3% e natação 1,5%,

sendo somente o tênis a única modalidade listada que nenhum entrevistado pratica além do futebol, visto isso, observa-se em comparação ao gráfico 07, que se refere a frequência de atividade praticada pelo entrevistado que não seja futebol, que a maioria das pessoas entrevistadas praticam mais de uma atividade física, sendo uma delas o futebol.

A prática de exercício físico, sendo ele específico ou qualquer esporte, promove melhoria na composição corporal, no perfil lipídico, na taxa glicêmica, na capacidade aeróbica, melhorando aspectos fisiológicos como força, flexibilidade, diminuindo problemas com pressão arterial ou resistência vascular, além de melhorar a autoconfiança e autoestima das pessoas, principalmente em idosos.

Exercício físico é um excelente instrumento de saúde para a população idosa, pois induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento do VO₂ máx, maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades diárias, melhora da autoestima, autoconfiança, qualidade de vida, também ajuda na diminuição de incidência de quedas, o risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doença de Parkinson. (NOBREGA et al, 1999 apud SOUZA, pág. 62, 2015)

20

Ao comparar os resultados obtidos nos gráficos 03, 04, 07, 08 e 09 observa-se que a prática de esporte ou qualquer outra atividade física pode condicionar fisicamente o atleta máster, visto que apesar de 4,5% afirmarem que não praticam outra atividade que não a do futebol a maioria em si declaram que possui um bom condicionamento físico no estado atual.

No que objetiva o questionamento de quais atividades são praticadas pelos entrevistados além do futebol, em sua maioria respondeu que pratica treinamento em academia, fato que corrobora com Yabuuti (et al, 2019) que em sua pesquisa sobre quais programas de atividades as pessoas adultas de terceira idade mais praticavam, chegou ao resultado que a maioria pratica 01 ou 02 tipos de modalidades de 1 a 2 vezes por semana, durante 30 minutos à 1 horas, e que a musculação é a modalidade de maior adesão, seguido por exercícios aeróbicos como ginástica, caminhada e hidroginástica.

A musculação tem como propósito e indicação reduzir a perda de massa muscular e a diminuição de força relacionados ao processo de senilidade, de modo que a incapacidade física e motora são um dos grandes problemas enfrentado nesta

fase de vida (ASSIS et al., 2016 apud YABUUTI et al, 2019). No entanto Galvin, (2016 apud YABUUTI et al, 2019), indica as atividades de musculação devem ser associados os exercícios de flexibilidade e os aeróbios.

Os benefícios da saúde e do condicionamento não são obtidos somente como consequências das mudanças comportamentais do ato de se exercitar, mas também pelo processo comportamental da prática de exercício. Segundo Leite, (2000 apud ZAWADSKI et al, 2007) a atividade física regular torna o adulto e o idoso mais dinâmico e com menor incidência de doenças. Com isso, o indivíduo terá mais qualidade de vida. No processo de envelhecimento, de acordo com Meireles (1997 apud ZAWADSIK et al, 2007), há maior predisposição a doenças e incapacidades, porém, a prática de atividade física promove o retardamento o processo inevitável do envelhecimento.

O Adulto de meia idade e idoso ativo, praticante de esporte regular, tem riscos a patologias da saúde diminuídos, já o sedentarismo, aumenta os riscos à saúde como sugere De Oliveira (2022) quando fala que os fatores como o sedentarismo, as doenças crônicas e a perda de mobilidade decorrente do envelhecimento sugerem um alto risco de problemas de saúde nos senescentes.

21

Na atualidade, pode-se constatar que a prática regular de atividade física funciona sendo encarada muitas vezes como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar como diz Federigui (1995, MOREIRA, 2001 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006) que as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas.

A pergunta número 10 do protocolo de pesquisa questiona se o participante fumava e sabendo que o tabagismo é um problema mundial de saúde pública que gera muitos gastos para o governo com tratamento de doenças causadas por ele. (BILLERBECK e BORGES, 2019). Segundo a Organização Mundial da Saúde, o tabagismo pode ser considerado a principal causa de morte evitável em todo o mundo, matando em média 7 milhões de pessoas por ano, sendo responsável pela morte de 156.216 só no Brasil. Embora o tabagismo nos idosos tem prevalência menor do que em adultos mais jovens, muito em decorrência da morte precoce dos fumantes, isto é, quanto mais idoso for, menor o número de fumantes contemplam os dados estatísticos. A prevalência de fumantes neste estudo foi próxima a

pesquisa realizada por Zaitune (et al, 2012), em que 12,2% dos idosos se declararam fumantes sendo em sua maioria do sexo masculino.

A questão número 11 do protocolo de pesquisa questionava se o participante consumia bebida alcoólica. E diante dos dados que, cerca de 2 bilhões de pessoas no mundo consomem bebidas alcoólicas, o que causou, em 2012, aproximadamente 3.3 milhões de mortes, havendo uma percentagem mais significativa no sexo masculino (7.6%) do que no sexo feminino (4.0%). (OLIVEIRA, 2016). Como no presente estudo 62,2% da população pesquisada faz uso de bebida alcoólica, como no estudo feito pelo IBGE através do Instituto Brasileiro do Fígado (IBRAFIG, 2022) uma em cada três pessoas no país consome álcool pelo menos uma vez na semana. O consumo abusivo de bebidas alcoólicas foi relatado por 18,8% dos brasileiros ouvidos na pesquisa. Ainda segundo dados do IBGE 55% da população brasileira tem hábito de beber.

Para Da Silva Santos (et al, 2014) são necessários mais estudos sobre alcoolismo, tabagismo e prática de atividade física entre as pessoas adultas e idosas em busca de se conhecer e entender quais são os fatores que estão associados a essas variáveis, uma vez que a cessação da ingestão de bebida alcoólica e o uso do tabaco trazem benefícios em qualquer idade. Por sua

22

vez, a atividade física nessa população promove a independência funcional e consequentemente melhor qualidade de vida.

Gráfico 12: Você faz uso de suplementos alimentares?



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa.

Os distúrbios nutricionais acometidos na medida em que se envelhece são causas multifatoriais, devido às alterações sociais, fisiológicas, psicológicas e econômicas (VILELA et al, 2001 apud SIQUEIRA, 2022). As alterações causadas

pelo envelhecimento natural devem ser tomadas como medidas leves, sendo considerado um processo natural da vida, juntamente com a melhora no estilo de vida saudável, levando em consideração uma alimentação adequada, práticas de atividade física regular, não fumar, mantendo um estado de nutrição adequado para a idade, como afirma Tavares (2017) quando afirma que uma alimentação adequada, práticas de atividade física, não ser etilista nem tabagista aumentam de forma positiva a um estado nutricional adequada.

Como se pode observar no neste estudo o uso de suplementação não é como dentre os entrevistados, pois 67,4% alegaram que não fazem uso de suplementação alimentar, e 32,6% fazem uso nem que seja esporadicamente, fato que contradiz o que ideia de Ribeiro (2018) que afirma que o uso de suplementos alimentares com o intuito de melhorar a saúde é uma prática cada vez mais comum nos idosos. Podendo

se mesmo afirmar que esta faixa etária é uma das que mais consome este tipo de produtos. Porém ao verificar que a maioria afirma que não consome nenhum tipo de suplementação alimentar, pode-se destacar que o consumo desses suplementos é determinado por uma combinação de fatores sociais, psicológicos, de literatura e econômico como afirma Kapustin (2019). Fatores esses que determinam o uso ou não de suplementação alimentar.

23

Para Brunácio (2013) 8,95% dos idosos fazem consumo de suplementos alimentares, conforme visto neste estudo, no qual o valor de idosos que fazem uso de suplementação alimentar em suas dietas são inferiores ao descrito no estudo de Trombini e Busnello (2016) em que há uma prevalência de 50% dos idosos em relação ao consumo de suplementação alimentar.

4. CONCLUSÃO

O esporte pode ser utilizado em seu contexto como ferramenta de interação, socialização e promoção da saúde. A forma mais eficaz de atletas aprenderem e se desenvolverem física e intelectualmente é através de práticas esportivas. Atletas master, definidos como aqueles com mais de 40 anos, costumam ter maiores desafios se comparados a atletas mais jovens no que diz respeito a manutenção da

saúde enquanto praticam esportes. Alguns locais têm campeonatos para o futebol amador e os jogadores amadores praticam o futebol por gostar da modalidade, ou seja, é uma forma de lazer. Diferente dos atletas profissionais eles não são acompanhados por profissionais, ou muitas das vezes se condicionam especificamente para prática de tal modalidade.

O futebol amador é bem diferente do que se vê se comparado ao profissional, dentro e fora dos campos, mesmo que procurem manter uma estrutura que se espelha no futebol profissional. Os jogadores amadores não possuem o mesmo acompanhamento dos atletas profissionais, tipo: médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, profissionais de educação física, comissão técnica e todos os outros profissionais que atuam dentro de um clube de futebol. Ao Contrário, a cada jogo que os amadores participam correm riscos de ficarem afastados de suas atividades laborais por conta de alguma lesão, no entanto estão ali para o momento de lazer.

Considerando os objetivos propostos neste estudo, verificou-se que para os participantes da pesquisa, os principais fatores que impulsionam a prática do futebol na categoria máster estão relacionados ao lazer, o que acaba por promover saúde nos indivíduos que assim praticam tal atividade física.

Por fim, sobre o nível de condicionamento físico de atletas masters no futebol amador diante dos fatos em atenção aos objetivos, pode-se observar que apesar de

24

não se condicionarem especificamente para prática do futebol, o fato de praticarem outras atividades os condicionam para tal prática, mesmo que somente para lazer. Porém é necessário se fazer mais estudos relacionados a este tipo de modalidade para poder definir melhor qual o verdadeiro nível de condicionamento dos atletas masters praticantes do futebol amador.

5. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Maria Eduarda Cuqueio de. **O papel do lazer como fonte de qualidade de vida na terceira idade**. 2023. 57 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Turismo) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

ALEXANDRE, Fabiana Maria et al.. **Atletas master e o envelhecimento bem sucedido: uma revisão integrativa**. Anais II CNEH... Campina Grande: Realize

Editora, 2018.

ÁLVAREZ BERTA, L.M., CACHÓN ZAGALAZ, J., BRAHIM, M., & MATEOS PADORNO, C. As áreas funcionais envolvidas no treinamento competitivo especial do boxe. Um estudo de caso. **Desafios**, 26, 71–74, 2014.

AMORIM, Marcel da Silva. Futebol : essência, diversidades e potencial pedagógico. São Cristóvão, SE, 2019. Monografia (Graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, 2019.

BALBINOTTI, M.A.A.; et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Vol. 37. Núm. 1. p. 65-73. 2015.

BALBINOT, Alexandre Didó. Análise da motivação para a prática regular de exercício físico na terceira idade. **A terceira idade Estudos sobre Envelhecimento**, v. 23, n. 53, p. 57-72, 2012.

BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006.

BILLERBECK, Nicole Camapum; BORGES, Leydianne Percília. Nível de atividade física e tabagismo. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 1, n. 1, p. 24-32, 2019.

BRASIL. Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998. Institui normas gerais sobre o desporto e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo**, Brasília, DF.

BRASIL. Lei nº 14.597, de 14 de junho de 2023. Institui A Lei Geral do Esporte. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo**, Brasília, DF.

25

BRITO, C.J.; MENDONÇA, M.O. Análise do perfil sociodemográfico e de características associadas a treinamento e competições de corredores de rua de Sergipe, **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, Edição Especial, n. 1, p 1749-1760, 2012. Calendários de corrida de rua. Brasília.

BRUNÁCIO, Karoline Honorato et al. Use of dietary supplements among inhabitants of the city of São Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 7, p. 1467-1472, 2013.

BUSHMAN, Barbara. **Manual completo de condicionamento físico e saúde do ACSM**. Phorte Editora, 2017.

CARVALHO, T. de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

DA SILVA SANTOS, Álvaro et al. Atividade física, álcool e tabaco entre idosos. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 1, 2014.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; JÚNIOR, Joaquim Martins. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, 2014.

DE OLIVEIRA, Jullie Cristina; VINHAS, Wagner; RABELLO, Luis Gustavo. Benefícios do exercício físico regular para idosos. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 3, p. 15496-15504, 2020.

DE OLIVEIRA, Yan Cristian et al. MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 85-92, 2022.

FERREIRA, Mariana Moreira et al. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. 2016.

FIGUEIREDO, D. L. de .; SANTOS, J. L. dos .; COSTA, L. F. G. R. da .; SILVA, J. A. O. da .; MOURA, V. M. de S. .; SANTOS, J. D. M. dos; SOUZA, L. M. V. .; DANTAS, E. H. M. . Índice de condicionamento físico de idosos praticantes de atividade física de um projeto da zona sul de Aracaju – Sergipe. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e2939108631, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8631

KAPUSTIN, Tatiana Maria. **Uso de suplementos alimentares em idosos portugueses residentes na comunidade: análise de dados do projeto PEN-3S**. 2019. Tese de Doutorado.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena et al. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, 2020.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, 2005.

26

GUEDES, Simoni Lahud. Que povo brasileiro no campo de futebol?. **Razón y Palabra: Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación.**, 2009.

GUTTIN, Fabienne. **Qualidade de vida e motivação em atletas master: revisão sistemática**. YEROS Master Sports Management, 2022. em <https://pt.linkedin.com/pulse/qualidade-de-vida-e-motiva%C3%A7%C3%A3o-em-atletas-masters-fabienne-guttin-1f>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Dia de Combate ao Alcoolismo: médicos alertam sobre danos à saúde**: 2022. Rio de Janeiro: IBGE, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Práticas de esporte e atividade física**: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2017.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. O CONCEITO DE ESPORTE COMO FENÔMENO GLOBALIZADO: PLURALIDADE E CONTROVÉRSIAS. **Revista Observatorio del Deporte**, p. 147-185, 2015.

OLIVEIRA, Edilson. **Futebol amador: uma etnografia da cultura futebolística e o processo de estruturação do habitus dos jogadores do Mirante Esporte Clube em Ponta Grossa – Paraná** (2013-2021). 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas) - Universidade Estadual de Ponta Grossa. Ponta Grossa. 2022.

OLIVEIRA, Ana Paula Novais. **Alcoolismo no idoso**. 2016. Dissertação de Mestrado. Trabalho de revisão do 6º ano médico com vista à atribuição do grau de mestre (área científica de geriatria) no âmbito do ciclo de estudos de Mestrado Integrado em Medicina. <https://hdl.handle.net/10316/33298>

REIS NR, Sant'Ana LO, COSTA FF, RIBEIRO AAS, CAMPOS YAC, SCARTONI FR, et al. Indicadores de adesão, fatores motivacionais e benefícios percebidos por idosos da academia da terceira idade. **Rev Bras Fisiol Exerc** 2020. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i3.3623>

RIBEIRO, Catarina Manuela Barbosa. **Suplementos alimentares para idosos: moda ou necessidade?**. 2018. Dissertação de Mestrado. Relatório de Estágio do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas apresentado à Faculdade de Farmácia., <https://hdl.handle.net/10316/84509>

ROSA, Claudio Damião; PROFICE, Christiana Cabicieri. Avaliação em saúde antes da prática de exercícios físicos: principais protocolos e atualizações. **Conexões**, v. 17, p. e019014-e019014, 2019.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SIQUEIRA, Hevellyn Bianca Batista et al. A relação da reeducação alimentar e atividade física na terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e84111537131-e84111537131, 2022.

27

SOUZA, W. C. de, MASCARENHAS, L. P. G., GRZELCZAK, M. T., TAJES JUNIOR, D., BRASILINO, F. F., & LIMA, V. A. de. (2015). Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde E Meio Ambiente: Revista Interdisciplinar**, 4(1), 55–65. <https://doi.org/10.24302/sma.v4i1.672>

TAVARES, R. E., Jesus, M. C. P., Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R., & Merighi, M. A. B. (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, 20(6): 889 900.

TROMBINI, Elisandra; BUSNELLO, Fernanda Michielin. Uso de suplementos alimentares e fatores associados em idosos frequentadores de Centros de Referência de Assistência Social de Porto Alegre, Brasil. **PAJAR-Pan American Journal of Aging Research** , v. 1, pág. 12-20, 2016.

VIANA, Agência; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO report on the global tobacco epidemic, 2013: enforcing bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship**. World Health Organization, 2013.

YABUUTI, Poliana Luri Kayama et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 6, p. e316-e316, 2019.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral et al. Fatores associados ao tabagismo em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, p. 583-596, 2012.

ZAWADSKI, Adriana Baratela Ribeiro et al. Motivos que levam idosas a frequentarem as salas de musculação. **Rev Mov Percep**, v. 7, n. 10, p. 45-60, 2007.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

28

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “**Nível de Condicionamento Físico de Atletas Masters de Futebol Amador**”. Meu nome é Cátia Rodrigues dos Santos, sou a pesquisadora e orientadora responsável juntamente com as acadêmicas pesquisadores Miguel Antônio Rodrigues Oliveira e Stefany Neves de Paula e nossa área de atuação é a Educação Física. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, rubrique todas as páginas e assine ao final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(à) pesquisador(a) responsável.

Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail **stefany.tradicao21@gmail.com** e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62)98438-1798/ (62)98479-0665.

Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa,

you also will be able to contact the **Comitê de Ética em Pesquisa** of the Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), located at Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade. CEP: 75380-000, telephone: (62) 3506-9300, operation: 8h to 12h and 13h to 17h from Monday to Friday. The Comitê de Ética em Pesquisa is linked to the Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) which in turn is subordinate to the Ministério da Saúde (MS). The CEP is responsible for carrying out the ethical analysis of research projects with human beings, being approved that which follows the principles established by the resolutions, normative and complementary.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

The research aims to identify how the practicing *masters* of amateur football condition themselves. For the collection of data, a questionnaire with 11 closed questions will be applied.

It is important to emphasize that all research carries risk for the actors involved. In this case, there is the risk of anxiety due to lack of time to answer or some of the participants involved feeling constrained in answering the questionnaire. In view of this, it is fundamental to leave clear that the information is confidential, that only the researcher and his/her supervisor will have access, that there is no need to identify nominally and that the data will be analyzed together with the others involved to depersonalize the result.

Even in the face of all caution that the research brings, the risk continues to exist. What is certain is that the researchers will commit themselves to minimize it to the maximum, and in case of any problem, another date and time can be scheduled to answer the questionnaire. In case of loss, after the application of the questionnaire, the constraint or even anxiety, measures will be taken to assist, such as, talking about the importance of these data for the research, once that, they will help for a greater disclosure of the modality.

Once more, we reinforce to the participants of the research that their identities will be preserved and that their names will be replaced by letters and numbers, and that all data will be used only for scientific research, articles, lectures on the topic, this work will comply with all norms provided in Resolution n. 466/2012 and 508/2016. After the use of the collected data, they will be archived for five years and then will be shredded and discarded.

This project can also generate information to provide subsidies for future studies, in the sense of greater understanding of the population, the importance of the daily practice of physical activities for the improvement of physical conditioning and also to contribute so that the scientific community has a greater understanding of the topic.

29

Declaração do pesquisador responsável:

I, the researcher responsible for this study, declare that I will comply with the information above and that the participant will have access, if necessary, to integral and free assistance for direct and indirect, immediate or delayed damage due to their participation in this study; and that their information will be treated with confidentiality and secrecy. The participant will be able to leave the study when they wish, without any penalty. If there is any cost for participating in the research, it will be reimbursed; and in case of damage resulting from the study, they will have the right to compensation, according to judicial decisions that may occur.

♦ Nome e Assinatura do pesquisador: Cátia Rodrigues dos Santos

♦ Local e data _____/_____/_____/_____

♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo _____, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica.

ANEXO II

Centro Universitário Goyazes Questionário de pesquisa para voluntários

30

Nome: _____

Idade: _____

Profissão: _____

1 – Você faz avaliação médica?

- ☐ Não
- ☐ Frequentemente
- ☐ Ocasionalmente

2 – Qual o seu nível atual de condicionamento físico?

- ☐ Ótimo

- ☐ Muito Bom
- ☐ Bom
- ☐ Regular
- ☐ Baixo
- ☐ Improprio

3 – Com que frequência você pratica esportes?

- ☐ todos os dias
- ☐ uma vez por semana
- ☐ duas vezes por semana
- ☐ três vezes por semana
- ☐ quatro vezes por semana

4 – Por que você pratica esportes?

- ☐ é parte do meu trabalho
- ☐ eu gosto (lazer)
- ☐ eu quero perder peso

5 – Quantas vezes você joga futebol, em qualquer modalidade (futebol de campo, society, futsal, futebol de areia, etc)?

- ☐ nenhuma vez por semana
- ☐ 01 vez por semana
- ☐ 02 vezes por semana
- ☐ 03 vezes por semana
- ☐ mais de 03 vezes por semana

6 – Com que frequência você pratica outra atividade física que não seja o futebol? () Nenhuma

- ☐ Raramente pratico outra atividade física
- ☐ Regularmente pratico outra atividade física
- ☐ Sempre pratico outra atividade física

7 – Você faz treinamento específico para se condicionar para o futebol?

- ☐ Sim
- ☐ Não

31

8 – Quais esportes você pratica além do futebol?

- ☐ Nenhum
- ☐ Corrida
- ☐ Treinamento na academia
- ☐ Pilates
- ☐ Natação
- ☐ Voleibol
- ☐ Tênis
- ☐ Ciclismo
- ☐ Futevôlei
- ☐ Artes Marciais
- ☐ Outra modalidade não especificada acima

9 – Você Fuma?

- ☐ Não
- ☐ Frequentemente
- ☐ Ocasionalmente

10 – Você consome bebida alcoólica?

- ☐ Não
- ☐ Frequentemente
- ☐ Ocasionalmente

11 – Você faz uso de suplementos alimentares?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ As vezes