



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Edielton Barbosa Lucio

ANALISE DAS FONTES E SINTOMAS DE ESTRESSE E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Palmas– TO

2019

Edielton Barbosa Lucio

ANALISE DAS FONTES E SINTOMAS DE ESTRESSE E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE
ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Trabalho de Conclusão de Curso(TCC) II elaborado e apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA).

Orientador: Prof. Me. Darlan Lopes de Farias.

Palmas – TO

2019



CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE PALMAS

Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 1.162, de 13/10/16, D.O.U. nº 198, de 14/10/2016
AELBRA EDUCAÇÃO SUPERIOR - GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO S.A.

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) II de autoria do aluno Edielton Barbosa Lucio, intitulado o tema ANALISE DAS FONTES E SINTOMAS DE ESTRESSE E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSFIT, apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), em 05 de junho de 2019, defendida e aprovada pela banca examinadora abaixo assinada.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Darlan Lopes de Farias

Orientador

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. Me. Matheus Morbeck Zika

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

Prof. Dr. Bibiano Madrid da Silva

Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP

“Dedico este trabalho primeiramente a Deus, e segundo a minha família por ter me apoiado nas minhas decisões em todos os momentos, fossem elas boas ou ruins.”

AGRADECIMENTOS

Agradecer primeiramente a Deus, a minha família, e em especial minha mãe pelos conselhos e apoio incondicional nos momentos que estava sobrecarregado e pensando em desistir.

Ao meu amigo e orientador professor Darlan Farias que aceitou essa jornada de esta me orientando em uma linha de estudo pouco pesquisada e pelo suporte prestado, pelas correções e incentivos.

Todos os meus amigos e colegas do curso que me ajudaram de alguma forma no decorrer desses quatro anos e meio.

E a Centro Universitário Luterano de Palmas (CEULP/ULBRA), em especial ao curso de educação física e todo o seu corpo docente, pelas aulas criativas e dinâmicas, e pelas diferentes metodologias utilizadas nas aulas, que oportunizaram o conhecimento e uma postura pessoal e profissional respeitada, e a todos aqueles que fizeram parte direta ou indiretamente da minha formação, o meu muito obrigado.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Media da carga semanal.	13
Figura 2 – Media do estresse semanal.	14
Figura 3 – Media da monotonia.	14
Figura 4 – Media de respostas do DALDA.	15

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Media da carga semanal.....	12
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
CEULP	Centro Universitário Luterano de Palmas
CNS	Conselho Nacional de Saúde
DALDA	Daily Analysis of life Demands in Athletes
PSE	Percepção Subjetiva de Esforço
WOD	Work Out of the Day

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 MATERIAIS E MÉTODOS	10
2.1 DESENHOS DO ESTUDO	10
2.2 PARTICIPANTES	10
2.3 INSTRUMENTOS	11
2.3.1 Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)	11
2.3.2 Questionário Daily Analysis of Life Demands in Athletes (DALDA)	11
2.4 ESTATÍSTICA	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIA	17
NOME COMPLETO: _____	18
ANEXO	19

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

ANALISE DAS FONTES E SINTOMAS DE ESTRESSE E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

ANALYSIS OF STRESS ESSENTIAL SOURCES AND SUBJECTIVE PERCEPTION OF EFFORT IN CROSSFIT PRACTICE

Edielton Barbosa Lucio¹; Darlan Lopes de Farias²

¹Graduando em educação Física pelo CEULP/ULBRA, Palmas-TO, Brasil.

edieltonbarbosalucio@gmail.com

²Professor Mestre do curso de Educação Física pelo CEULP/ULBRA, Palmas-TO, Brasil.

Darlan.farias@ceulp.edu.br

Resumo

O objetivo do presente foi analisar a monotonia semanal dos praticantes de Crossfit durante cinco dias. O estudo foi composto por 14 participante, que praticam Crossfit há $16,64 \pm 6,21$ meses, tendo uma media de idade $35,86 \pm 7,56$ anos. A fim de aferir se o treinamento influencia diretamente no método da PSE nas sessões de treinamento, foram utilizados o método da percepção subjetiva de esforço (PSE) da sessão e o questionário DALDA, respectivamente. As análises realizadas foram com base em estatística descritiva e de frequência (média e desvio padrão). Os achados do presente no estudo não confirmam a hipótese de que o treinamento influencia diretamente na percepção subjetiva de esforço e sintomas de estresse em praticantes de Crossfit, porem a monotonia foi à única variável fora da tendência normal quando comparada com os estudos existentes. Estes resultados reforçam a importância do monitoramento regular do processo de treinamento, a fim de atenuar e otimizar respostas adaptativas desejadas.

Palavras-chave: Treinamento Físico. Estresse. Resposta do Treinamento.

Abstract

The purpose of the present study was to analyze the weekly monotony of Crossfit practitioners for five days. The study consisted of 14 participants, who practiced Crossfit for

16.64 ± 6.21 months, having an average age of 35.86 ± 7.56 years. In order to assess if the training directly influences the PSE method in the training sessions, the session's subjective perception of effort (PSE) and the DALDA questionnaire, respectively, were used. The analyzes were based on descriptive and frequency statistics (mean and standard deviation). The present findings in the study do not support the hypothesis that training directly influences the subjective perception of stress and stress symptoms in Crossfit practitioners, but the monotony was the only variable out of the normal trend when compared with the existing studies. These results reinforce the importance of regular monitoring of the training process in order to attenuate and optimize desired adaptive responses.

Keywords: Physical Training. Stress. Training Response.

1 INTRODUÇÃO

O *crossfit* completou 19 anos recentemente e tem ganhado milhões adeptos no mundo todo. É considerado um treinamento de alta intensidade que envolve exercícios funcionais como deadlift, agachamentos, corrida e bicicleta, exercícios de levantamento de peso olímpico (LPO), exercícios cíclicos como remo e air bike, e movimentos ginásticos, argolas e barras, são movimentos variados que em maioria das vezes são realizados em alta intensidade. Ademais, este tipo de treinamento é uma das tendências mundiais pra 2019, demonstrada pela pesquisa mundial realizada por Thompson para o ACSM em 2018. Por se tratar de uma metodologia que trabalha com intensidades variadas, que está diretamente ligada à resposta que o treinamento proporciona ao praticante (THOMPSON, 2018; TIBANA *et al*, 2017).

Esta resposta no treinamento não pode ser afirmada apenas por índices fisiológicos, são inadequados para predizer ou avaliar os tipos de estressores envolvidos nos ambientes esportivos. A reatividade de um praticante a todos aos possíveis estresses que é sofrido no decorrer da vida, atividades esportivas estão associadas, depende dos estressores que existem, seja eles internos ou externos e podem exceder a capacidade ou limite de onde um atleta pode chegar (FENZ, 1974; SARASON, JOHNSON & SIEGEL, 1978).

Entretanto existem instrumentos capazes de analisar essa resposta que é causada pelo treinamento, um deles é o DALDA, que é um questionário para avaliar as fontes e os sintomas de estresse de atletas. Isso significa que, um atleta passando por ciclos de fadiga e recuperação, ocorrem uma série de sintomas do estresse de adaptação, o DALDA é uma ferramenta para medir esses sintomas. O questionário é constituído de duas seções principais parte A (fatores gerais de estresse) e parte B (sintomas e reações ao estresse). Ele pode ser aplicado pelo método diariamente ou semanalmente, fornecendo um registro de resposta do

atleta as cargas de treinamento e a relação com o bem-estar psicológico. (MOREIRA, 2010; TIBANA *et al*, 2017).

Outro instrumento há muito tempo utilizado no treinamento desportivo e com bastante confiança em sua aplicabilidade é a PSE (escala percepção subjetiva de esforço), escala essa proposta por Foster em 1998, uma escala bem simples e que funciona na mesma linha de pensamento da PE (percepção de esforço) de Borg, onde trinta minutos após a sessão de treinamento o atleta deve responder a pergunta: “ como foi a sua sessão de treinamento?”. Nakamura & Moreira (2010), diz que a PSE seria gerada a partir da interpretação de estímulos sensoriais, por meio do mecanismo de retroalimentação (feedback). A grande maioria dos pesquisadores e profissionais do esporte aceita este modelo (NAKAMURA & MOREIRA 2010).

Ademais, o objetivo desse estudo foi analisar a monotonia semanal dos praticantes de Crossfit. Sendo hipotetizado que as fontes e sintomas de estresse e a escala de percepção subjetiva do esforço esteja diretamente ligada na resposta que o treinamento de *crossfit* possibilita ao praticante. Nesse sentido, essa pesquisa enriquecer mais a ciência, pois o estresse no treinamento tratasse de um assunto novo e podem levar mais acadêmicos e profissionais a ter interesse, e com a finalidade de gerar conhecimentos e clareza em futuras pesquisas relacionadas ao tema.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DESENHOS DO ESTUDO

Esta foi uma pesquisa aplicada, de natureza quantitativa com caráter descritivo, transversal e tendo sua aplicação em campo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Luterano de Palmas, atendendo o que é proposto na Resolução Nº 466/12 CNS- Conselho Nacional de Saúde, tendo os seguintes números comprovando sua autenticidade, Número do Comprovante: 145392/2018, Número do parecer: 3.246.985, CAAE: 03635618.2.0000.5516.

2.2 PARTICIPANTES

O estudo foi composto inicialmente por 50 participantes, e respeitando os critérios de inclusão que foram: assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os participantes que responderam diariamente a escala percepção subjetiva de esforço (PSE) e os participantes que compareceram no dia da aplicação do questionário (DALDA). Os critérios de exclusão foram: os praticantes que estavam em seu primeiro mês na Box e os praticantes que não se comprometeram aos cinco dias de pesquisa. Ao final apenas 14 participantes

respeitaram todos os critérios de inclusão e exclusão, sendo 8 homens e 6 mulheres, que praticam Crossfit há $16,64 \pm 6,21$ meses, tendo uma média de idade $35,86 \pm 7,56$ anos.

A pesquisa foi realizada na Box Palmas Crossfit, no primeiro semestre de 2019, com alunos que frequentavam os treinos diariamente, foram convidados a participar da pesquisa de forma voluntária.

2.3 INSTRUMENTOS

2.3.1 Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)

Nesta pesquisa foram utilizados dois instrumentos, o primeiro instrumento de coleta é a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) que foi proposto por Foster em 1998, com plano de qualificar a carga interna treinamento em unidades arbitrárias. É encontrada a partir da seguinte fórmula: Carga de treinamento = Duração da sessão (em minutos) \times escala de percepção subjetiva do esforço da sessão. E a partir desse resultado da carga de treinamento é possível descobrir através de fórmulas a monotonia e estresse do treinamento, essa metodologia é baseada em questionamento simples. E nesta pesquisa o questionário da PSE foi realizado via questionário online aplicado diariamente, nos cinco dias de pesquisa, 30 minutos após cada treino, onde os participantes responderam à seguinte pergunta: “como foi a sua sessão de treino?”. Os alunos eram avisados ao término de cada treino sobre o questionário online e esse aviso era reforçado via grupo de Whatsapp, se os alunos extrapolassem o tempo os mesmos não poderiam dar continuidade a pesquisa. A PSE é o principal método que tem considerado as principais técnicas para qualificar a carga interna do treinamento, tendo baixo custo financeiro e melhor praticidade (FOSTER, 1998; TIBANA *et al*, 2017).

2.3.2 Questionário Daily Analysis of Life Demands in Athletes (DALDA)

O segundo instrumento de coleta de dados foi proposto por Rushall a utilização do *Daily Analysis of Life Demands in Athletes*, o questionário (DALDA), que vem sendo empregado no treinamento esportivo. Recentemente, o DALDA foi adaptado para a língua portuguesa. O questionário DALDA é dividido em duas partes, parte A e parte B, a fim de se identificar as fontes e sintomas de estresse causados pela resposta do treinamento. Esse instrumento requer que o atleta assinale cada variável, em cada parte do questionário (A e B), como “pior que o normal”, “normal” ou “melhor que o normal”. Nesta pesquisa o questionário DALDA foi aplicado após o treino da sexta-feira e último dia de coleta (RUSHALL, 1990; TIBANA, 2017).

2.4 ESTATÍSTICA

As análises realizadas foram com base na média e desvio padrão utilizando o software de planilha Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apontam que o método da PSE nas sessões de treinamento é capaz de verificar a influência direta na resposta do praticante, no entanto de acordo com a média geral da amostra, para o questionário DALDA tanto a parte A e B se encontram nos padrões normais (parte A 6,36 e parte B 15,93) e PSE com intensidade (4 leve). O estresse semanal (2,365) e a carga semanal (933 UA.) expôs resultados dentro do normal de acordo com estudos encontrados, por outro lado, a monotonia (2,6) mostrou-se acima dos valores esperados para a maioria dos estudos o que pode ser um indicativo de incidência de doenças ou de processos inflamatórios. Contudo, estudos sugerem que uma variação nas cargas de treinamento gera em um menor estresse e monotonia, o que não ocorreu nesta pesquisa. Ademais a monotonia foi à única variável fora da tendência normal quando comparada com os estudos existentes.

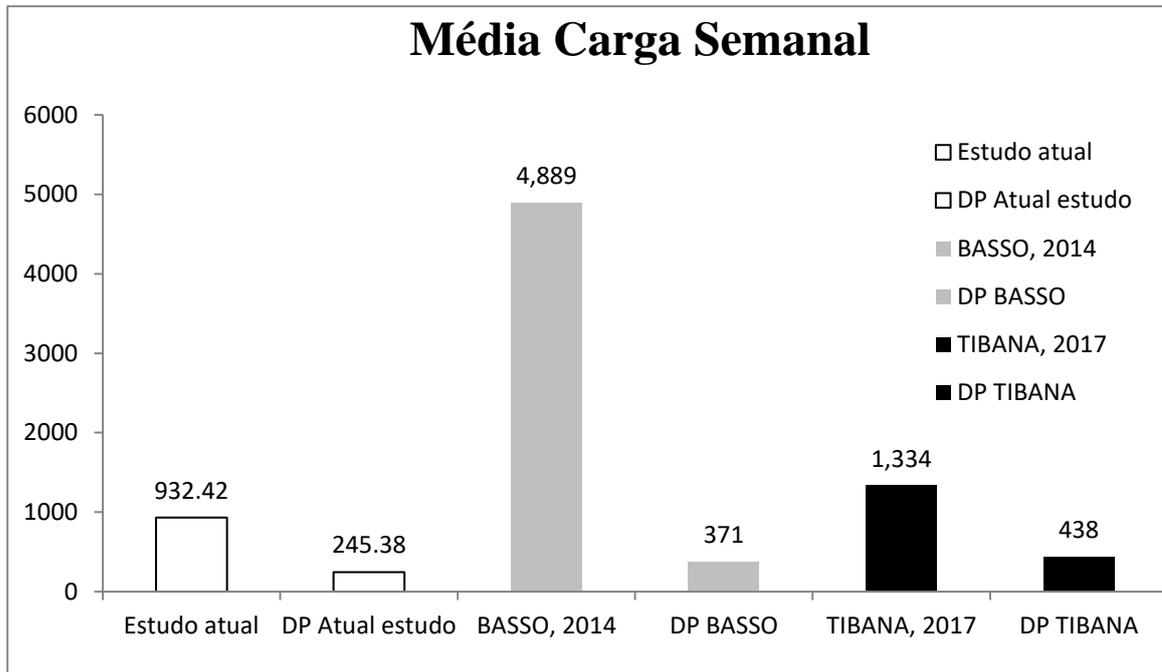
A PSE diária foi analisada no decorrer de 5 dias e apresentou uma média 4 para toda a amostra sendo classificada como intensidade baixa, a PSE é uma metodologia fundamentada em um questionário simples de baixo custo financeiro, fácil praticidade e aplicabilidade, corroborando com Foster (1998) ao declarar que esse método tem sido considerado uma técnica essencial para qualificar a carga interna de treinamento.

Tabela 1. Dados expressos em média (n=14) durante 5 dias do estudo.

	Media	DP
Carga de treinamento (UA)	932,42 (UA)	245,38
Estresse Semanal	2.271,02	1.246,35
Monotonia	2,6	1,1

A tabela 1 mostra a media semanal da carga de treinamento semanal, estresse semanal e monotonia dos 14 participantes durante os 5 dias de pesquisa.

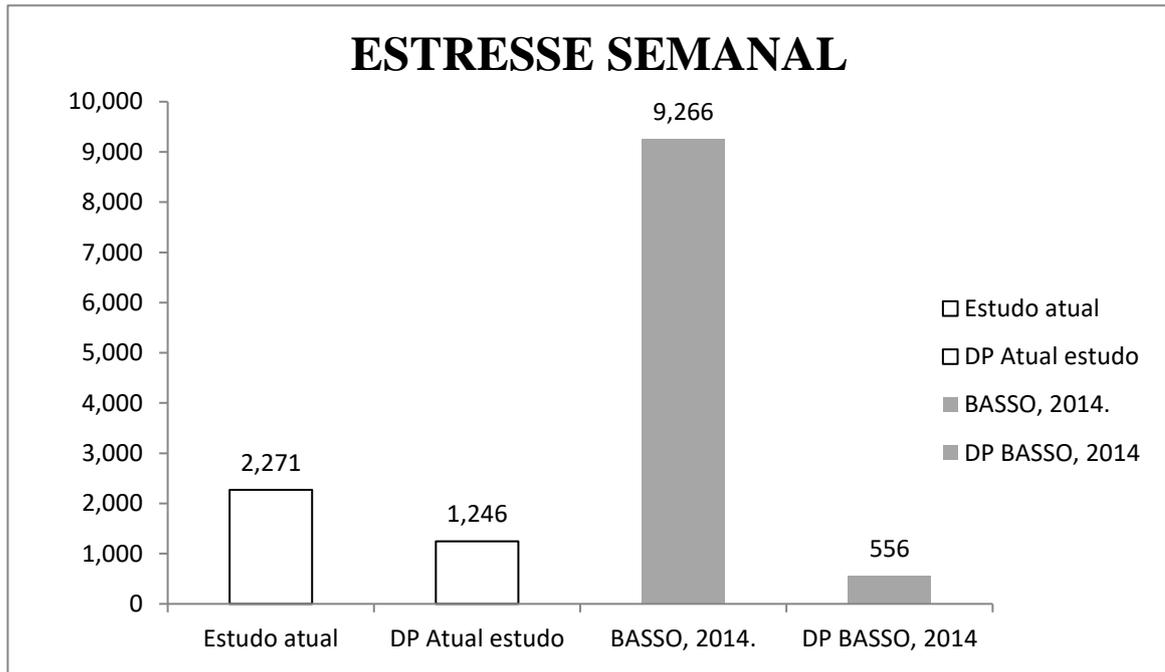
Figura 1. Dados expressos em média da carga semanal (n=14).



Na figura 1 mostra o resultado da carga semanal e desvio padrão do atual estudo fazendo uma comparação com estudo de BASSO *et al* (2013).

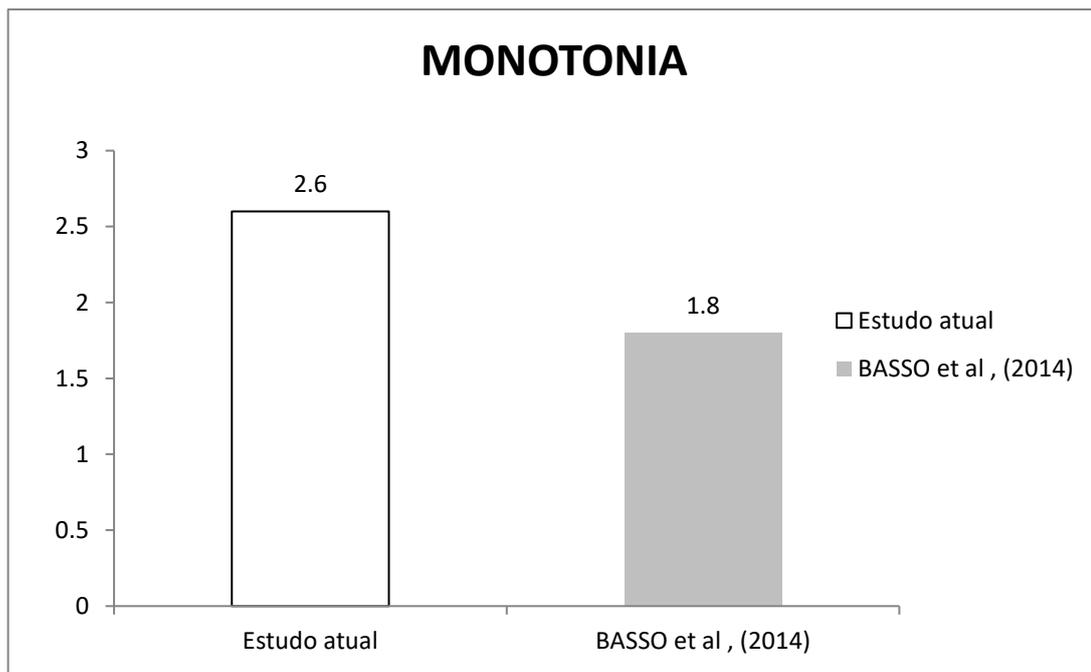
Neste sentido, houve também uma análise da carga Semanal por meio da soma da carga diária de treino. Quando comparado à média com as respostas de outros estudos semelhantes com uma média de (932,42 UA), média essa que se encontrou baixa comparando com estudo de BASSO *et al* (2013) e alta comparando com estudo de TIBANA (2017), onde analisou um estudo de caso com dois atletas amadores de Crossfit do sexo masculino que foram monitorados por 11 semanas pelo método PSE onde a carga semanal teve uma média de 173,5 (UA) para o atleta A e 190,3 (UA) para o atleta B. Comparando com os estudos relacionados e os demais existentes na literatura, o estudo apresentou uma baixa carga semanal em unidades arbitrárias (UA), o que pode representar uma não diversificação no volume de treino que deve ser levado em consideração na hora do planejamento, evitando assim possíveis lesões e até mesmo a Rabdomiólise (TIBANA, 2014). A Rabdomiólise é definida como lesão do músculo esquelético com liberação dos constituintes celulares para o plasma, e foi descrita primeiramente por Bywaters e Beall em combinação com lesões por esmagamento, na segunda Guerra Mundial (UCHOA *et al*, 2003).

Figura 2. Estresse semanal (n=14) durante 5 dias do estudo.



A figura 2 mostra o resultado do estresse semanal que teve uma média de 2.271 ± 1.246 como é mostrado em estudo atual, comparando com estudos de BASSO *et al* (2013), teve um estresse semanal baixo, porém um desvio padrão alto, que esta diretamente ligada a ter uma monotonia alta.

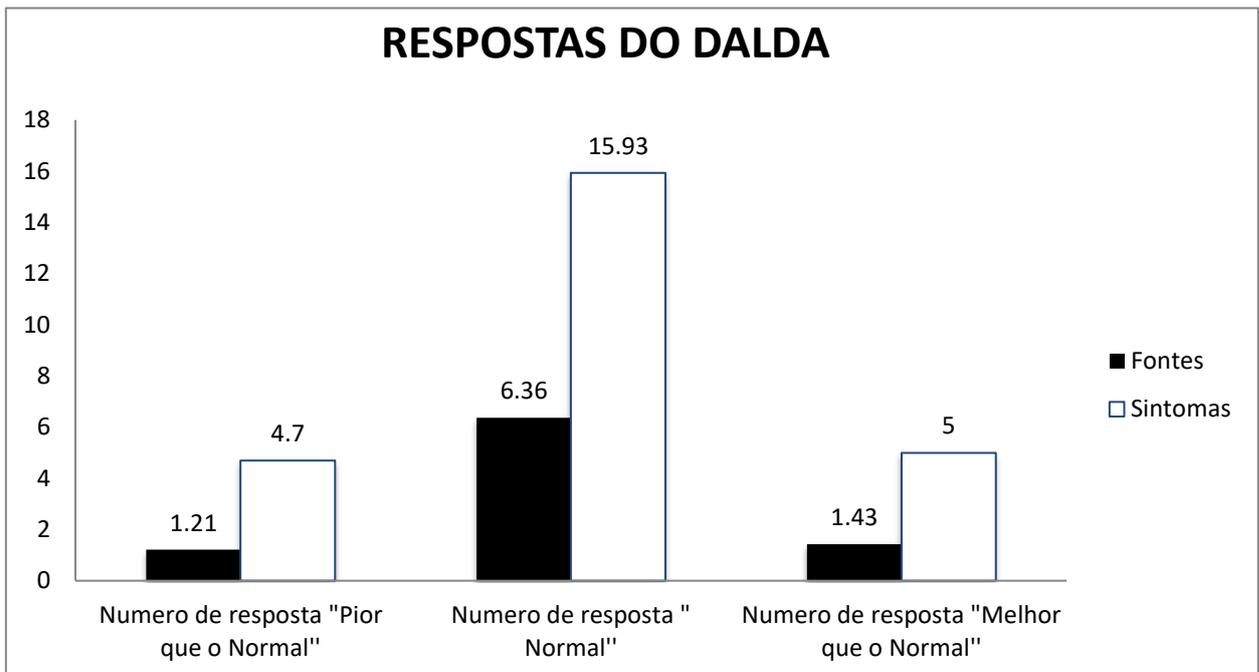
Figura 3. Monotonia media dos 14 participantes.



A figura 3 mostra o resultado da monotonia do atual estudo que é encontrada através da média da carga semanal dividida pelo desvio padrão apresentou um valor médio de 2,6 que é também considerado como alta demonstrada na figura 3, quando comparado com estudo de Ferrari (2013) e outros estudos relacionados encontrados na literatura (FOSTER 1998; BASSO *et al*, 2013; TIBANA 2017).

Para Foster (1998), picos de monotonia acima de 2,0 e estresse elevado foram associados com 77 a 89% na incidência de doenças, respectivamente. Por outro lado Moreira *et al*, (2018), em estudo onde foram designados para amostra 20 jogadores de basquetebol e voleibol, que foram retidos para análise por 6 semanas, foram detectadas aumentos de estresse na semanas 1 e 2 em comparação com as semanas 5 e 6.

Figura 4. Media de respostas do questionário DALDA, parte A e arte B (n=14).



O questionário DALDA que analisou as fontes e os sintomas de estresse no presente estudo, a média das respostas foram dentro do normal. A figura 4 ilustra de forma dinâmica as respostas da parte A do DALDA que estão caracterizados pela cor preta, onde “pior que o normal” se encontrou na (media), e a parte B do DALDA que esta representada pela cor branca que foram verificadas diferenças significativas no numero de resposta “pior que o normal”, na arte B. Estes achados apresentam que o esforço para realizar a sessão de treinamento não gerou um fator de estresse complementar, mas sim, percepção da carga de treinamento interage com outros fatores associados à tolerância ao estresse.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quase todas as variáveis presentes no atual estudo encontraram normais, ademais a monotonia se encontrou em 2,6 considerada elevada quando é comparada em estudos relacionados na literatura. Os resultados reforçam a importância da monitoração e variabilidade da intensidade nos treinos de *Crossfit*, pois picos de monotonia acima de 2,0 e estresse elevado foram associados com 77 a 89% na incidência de doenças.

O estudo teve algumas limitações, sendo uma delas a dificuldade de controlar a PSE da amostra, pois a escala subjetiva de esforço (PSE) que foi um dos instrumentos de pesquisa foi realizado por plataforma online, onde houve uma perda considerável da amostra inicial total da pesquisa. Acredita-se que ocorreu má interpretação ou não familiarização da PSE por parte da amostra, acredita-se que pelo pouco tempo de contato com a escala de percepção subjetiva de esforço a (PSE). Outro ponto limitante na pesquisa foi a sua duração, no qual foi realizado apenas em cinco sessões de treinamento, e o questionário DALDA tendo a sua aplicação apenas uma vez.

No estudo não foi realizado análises sanguíneas o que poderia dar mais relevância aos dados. O atual estudo comparado aos demais relacionados na literatura teve seu resultados inferior, tendo apenas a variável monotonia alta. E para os professores e treinadores (coachs), aconselha-se que ao planejar um treino de *crossfit* pense em todos essas variáveis apresentadas neste estudo, como carga de treinamento semanal (CT), estresse semanal, monotonia e desvio padrão da carga semanal e do estresse semanal. Por fim é imprescindíveis novos estudos na metodologia *crossfit* para mais confirmações.

REFERÊNCIA

- BASSO, Carlos Alberto; FERRARI, Homero Gustavo. Percepção subjetiva de esforço como ferramenta no monitoramento da intensidade de esforço em aulas de ciclismo indoor. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 8, n. 44, p. 3, 2014.
- FENZ, W. D. (1974). Arousal and performance of novice parachutists to multiple sources of conflict and stress. *Studia Psychologica*, 16. 133-144.
- FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med Sci Sports Exerc.*;30(7):1164-68, 1998.
- MOREIRA, A. et al. O efeito da intensificação do treinamento na percepção de esforço da sessão e nas fontes e sintomas de estresse em jogadores jovens de basquetebol. *Journal of Physical Education*, v. 21, n. 2, p. 287-296, 2010.
- MOREIRA, A. et al. Percepção de esforço da sessão e a tolerância ao estresse em jovens atletas de voleibol e basquetebol. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, n. 5, p. 345-351, 2010.
- NAKAMURA, F. Y; MOREIRA, Alexandre; AOKI, Marcelo Saldanha. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável. *Journal of physical education*, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.
- RUSHALL, B. S. A tool for measuring stress tolerance in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 2, n. 1, p. 51-66, 1990.
- SARASON, I. G., JOHNSON, J. H., & SIEGEL, J. J. Assessing the impact of life changes: Development of the life expericncs survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(5), 9 3 2-946,1978.
- THOMPSON,W. R.Pesquisa mundial de tendências de Fitness para 2019. *Health & Fitness Jornal*, v. 22,n. 6, p.10-17, 2018.
- TIBANA, R, SOUSA, NMF, PRESTES, J . CrossFit®: uma análise baseada em evidências. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**; 2017.
- TIBANA, R. SOUSA NMF, PRESTES J. Quantificação da carga da sessão de treino no Crossfit® por meio da percepção subjetiva do esforço: um estudo de caso e revisão da literatura. **R. bras. Ci. e Mov**;25(3):5-13, 2017.
- TIBANA, R. SOUSA, N. PRESTES, J. **Programas de condicionamento extremo: Planejamentos e princípios**. Barueri-SP: Manole,2017.

APÊNDICE

APÊNDICE A – PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE TREINO

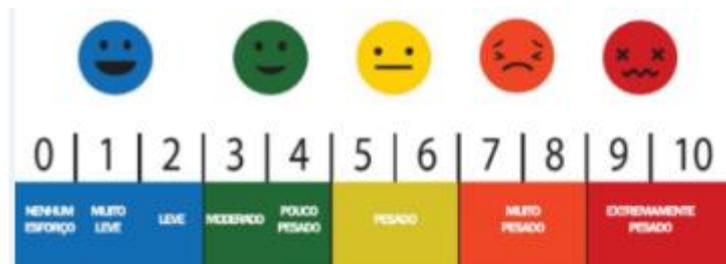
NOME COMPLETO: _____

HORARIO QUE VOCÊ FEZ SUA AULA!				
6:15 AM	7:15 AM	08:15AM	11:15 AM	12:15 AM
17:30 PM	18:30 PM	19:30 PM	20:30 PM	

TEMPO QUE VOCÊ TERMINOU O WOD: _____

De 0-10 qual foi seu esforço no treino de hoje?

ESCALA DE PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO



Pergunta *

- 0- Nenhum esforço
- 1- Muito leve
- 2- Leve
- 3- Moderado
- 4- Pouco pesado
- 5/6- Pesado
- 7/8- Muito pesado
- 9/10- Extremamente pesado

ANEXO

ANEXO A – DAILY ANALYSIS OF LIFE DEMANDS IN ATHLETES (DALDA)

Análise Diária de Demandas de Vida em Atletas

Nome: _____

Data: ___/___/___

Idade: _____

Sexo: () F () M

Faça um círculo em volta da resposta apropriada ao lado de cada item*a- Pior que o normal**b- Normal**c- Melhor que o normal***Parte A**

- | | | | | |
|----|-------|---------------------------|---------------------|-------|
| 1. | a b c | Dieta | | |
| 2. | a b c | Vida domestica | | |
| 3. | a b c | Escola/faculdade/trabalho | Total Respostas "a" | _____ |
| 4. | a b c | Amigos | Total Respostas "b" | _____ |
| 5. | a b c | Treinamento e exercício | Total Respostas "c" | _____ |
| 6. | a b c | Clima | | |
| 7. | a b c | Sono | | |
| 8. | a b c | Lazer | | |
| 9. | a b c | Saúde | | |

*Salve esses valores e a data do dia na **PARTE A** do REGISTRO DE DADOS.**Parte B**

- | | | | | |
|-----|-------|---------------------------|---------------------|-------|
| 1. | a b c | Dores musculares | | |
| 2. | a b c | Técnica | | |
| 3. | a b c | Cansaço | | |
| 4. | a b c | Necessidade de descanso | | |
| 5. | a b c | Trabalho suplementar | | |
| 6. | a b c | Tédio | | |
| 7. | a b c | Tempo de recuperação | | |
| 8. | a b c | Irritabilidade | | |
| 9. | a b c | Peso | Total Respostas "a" | _____ |
| 10. | a b c | Garganta | Total Respostas "b" | _____ |
| 11. | a b c | Internamente | Total Respostas "c" | _____ |
| 12. | a b c | Dores não explicadas | | |
| 13. | a b c | Força da técnica | | |
| 14. | a b c | Sono suficiente | | |
| 15. | a b c | Recuperação entre sessões | | |
| 16. | a b c | Fraqueza generalizada | | |
| 17. | a b c | Interesse | | |
| 18. | a b c | Discussões | | |
| 19. | a b c | Irritações de pele | | |
| 20. | a b c | Congestão | | |
| 21. | a b c | Esforço no treinamento | | |
| 22. | a b c | Temperamento | | |
| 23. | a b c | Inchaço | | |
| 24. | a b c | Amabilidade | | |
| 25. | a b c | Coriza | | |

*Salve esses valores e a data do dia na **PARTE B** do REGISTRO DE DADOS.