

---

**Capítulo VIII**  
**Anexos**

---

**Anexo A**  
**Ficha Clínica**

## Ficha Clínica

As questões que se seguem são de resposta confidencial. Destinam-se a um estudo de monografia destinada à investigação científica. Este estudo é realizado por alunos que frequentam o 5º ano da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, numa perspectiva de conhecer melhor os indivíduos da amostra em estudo.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

### 1. Dados Pessoais

Nome \_\_\_\_\_

Sexo: M \_\_ F \_\_

Idade: \_\_\_\_ anos

Peso: \_\_\_\_ Kg

Altura: \_\_\_\_\_

Meio onde vive: Rural \_\_ ou Urbano \_\_

### 2. Situação Profissional

Profissão: \_\_\_\_\_

Se já se reformou, qual era a sua profissão? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo se reformou? \_\_\_\_\_

### 3. Actividade Física

Já praticou algum tipo de Actividade Física? \_\_\_\_\_

Se sim qual? Durante quanto tempo? Quando? \_\_\_\_\_

Federado ou não Federado? \_\_\_\_\_

Há quanto tempo não realiza qualquer tipo de Actividade Física? \_\_\_\_\_

Quais os motivos que o levavam a praticar exercício físico?

- Porque faz bem à saúde \_\_\_\_\_

- Pelo Convívio \_\_\_\_\_

- Por aconselhamento médico \_\_\_\_\_

- Pelo espírito competitivo \_\_\_\_\_

- Por gosto pelo Desporto \_\_\_\_\_

- Outro \_\_\_\_\_

**4. Dados Clínicos**

É portador de alguma deficiência? \_\_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

É portador de alguma doença hereditária? \_\_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Toma algum medicamento regularmente? \_\_\_\_\_

Se sim qual? \_\_\_\_\_

Já sofreu alguma intervenção cirúrgica? \_\_\_\_\_

Se sim, a quê? \_\_\_\_\_

Teve ou tem algum tumor, benigno ou maligno? \_\_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Tem problemas graves de osteoporose? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinale se tem ou já teve:

<b>Doenças</b>	<b>Tenho</b>	<b>Já Tive</b>	<b>Quais?</b>
Infecções Nasais			
Amigdalites			
Otites			
Pneumonias			
Urticária			
Gastrites			
Úlceras			
Micoses/Pé de atleta			
Pesuriase			
Outras infecções			
Alergia aos alimentos			
Alergia a cosméticos			
Alergia a substâncias químicas de uso doméstico			
Alergia aos metais (anéis, pulseiras, etc)			
Outras alergias			
Asma			
Renite			
Febre dos Fenos / Pólen			
Anafilaxia			
Lúpus			
Resposta cutânea à tuberculina positiva			
Diabetes			

Anemia			
Problemas Cardíacos			
Problemas Pulmonares			
Problemas Hepáticos (fígado)			
No Baço			
Nos Rins			
Articulares ou Musculares			
Outros			

**Costuma vacinar-se anualmente contra gripe?**

Sim

Não

**Quantas gripes tem por ano?**

1

2

3

4 ou mais

**Quantas constipações tem por ano?**

1

2

3

4 ou mais

**Dados clínicos familiares**

**Assinale se existem, na sua família, história clínicas de:**

<b>Doenças/Problemas</b>	<b>Assinale com X</b>	<b>Grau de Parentesco</b>
Tumor		
Diabetes		
Leucemia		
Artrite		
Tiroidites		
Reumatite		
Glomerulonefrite		

**Anexo B**

---

**Grelhas de Presenças nas Sessões**

**Tabela de presenças e registo de doenças (Ingote)**

Nº	Nome											18-12-2003	01-01-2004
		18-11-2003	20-11-2003	25-11-2003	27-11-2003	02-12-2003	04-12-2003	09-12-2003	11-12-2003	16-12-2003			
1	Maria do Carmo Santos	P	P	P	P	F	P	P	P	P	Natal	Natal	
2	Maria Isabel C. Santos	P	P	P	P	P	P	P	P	P			
3	Manuel Jesus Torcato	P	P	P	P	P	P	P	P	P			
4	Maria Helena Rodrigues	P				P	P	P	P	P			
5	Isolina Rebelo	P	P	P	P	F	F	F	F	P			
6	Maria Joaquina Coelho	P	P	P	P	P	P			P			
7	Maria Relvão	P	P	F	P	P	P	P	P	P			
8	Conceição Mendonça	P	P	P	P	P	P			P			
9	Olívia Fonseca Mortágua	P	P	P	P	P	P	F	F	P			
10	Maria Céu Costa	P	P	P	P	P	P	P	P	P			
11	Albino Laranjeiro	P	P	P	P	P	P	P	F	P			
12	Conceição Cordeiro	P	P	P	P	P		P		P			
13	Maria Julieta Pinheiro	P	P	P	P	P	P	P	P	P			

Doente	Falta	Sem aula	Presente
--------	-------	----------	----------

## **Anexo C**

---

# **DADOS DO TRATAMENTO ESTATÍSTICO**



Test # : 0                      Date of measurement                      Date of calculation                      Measfilter: 450 nm  
 Testname:                      Date: 21.09.2004                      Date: 21.09.2004                      Reffilter : 620 nm  
 Plate ID: Quick Mess                      Time: 11:28                      Time: 11:28  
 Operator : \_\_\_\_\_                      Comments : \_\_\_\_\_

IL-2 I

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
A	0.040	0.103	1.145	0.102	0.106	0.110	0.128	0.110	0.105	0.110	0.108	0.111	A
	0.037	0.037	0.038	0.038	0.040	0.042	0.040	0.043	0.038	0.043	0.040	0.038	
	0.003	0.066	1.107	0.064	0.066	0.068	0.088	0.067	0.065	0.067	0.068	0.073	
B	0.042	0.102	1.424	0.099	0.098	0.107	0.091	0.093	0.102	0.105	0.107	0.107	B
	0.040	0.039	0.038	0.038	0.039	0.040	0.042	0.037	0.040	0.041	0.042	0.038	
	0.002	0.063	1.386	0.061	0.059	0.067	0.049	0.056	0.062	0.064	0.065	0.069	
C	0.104	0.116	2.967	0.100	0.098	0.101	0.097	0.092	0.094	0.105	0.100	0.104	C
	0.039	0.039	0.042	0.042	0.039	0.043	0.040	0.034	0.037	0.042	0.037	0.039	
	0.065	0.077	2.925	0.058	0.059	0.058	0.057	0.058	0.057	0.063	0.063	0.065	
D	0.103	0.113	2.986	0.097	0.097	0.098	0.096	0.098	0.099	0.105	0.103	0.102	D
	0.039	0.038	0.040	0.041	0.040	0.040	0.040	0.039	0.039	0.042	0.041	0.038	
	0.064	0.075	2.946	0.056	0.057	0.058	0.056	0.059	0.060	0.063	0.062	0.064	
E	0.101	0.158	0.100	0.097	0.092	0.098	0.097	0.100	0.101	0.103	0.103	0.103	E
	0.037	0.041	0.041	0.040	0.037	0.041	0.039	0.040	0.042	0.043	0.040	0.040	
	0.064	0.117	0.059	0.057	0.055	0.057	0.058	0.060	0.059	0.060	0.063	0.063	
F	0.105	0.173	0.100	0.095	0.098	0.101	0.101	0.098	0.109	0.110	0.105	0.099	F
	0.038	0.038	0.038	0.038	0.038	0.041	0.042	0.038	0.043	0.043	0.041	0.034	
	0.067	0.135	0.062	0.057	0.060	0.060	0.059	0.060	0.066	0.067	0.064	0.065	
G	0.107	0.526	0.118	0.098	0.101	0.107	0.105	0.099	0.113	0.106	0.104	0.105	G
	0.039	0.045	0.042	0.039	0.040	0.046	0.045	0.038	0.041	0.041	0.040	0.037	
	0.068	0.481	0.076	0.059	0.061	0.061	0.060	0.061	0.072	0.065	0.064	0.068	
H	0.110	0.561	0.123	0.112	0.103	0.103	0.106	0.106	0.106	0.109	0.107	0.108	H
	0.038	0.039	0.043	0.045	0.039	0.040	0.042	0.040	0.039	0.042	0.038	0.037	
	0.072	0.522	0.080	0.067	0.064	0.063	0.064	0.066	0.067	0.067	0.069	0.071	

Meas
Ref
Meas-Ref

Tabela AnexoC.1 - Valores da Absorvância do IL-2 do Igonte

Test # : 0                      Date of measurement                      Date of calculation                      Measfilter: 450 nm  
 Testname:                      Date: 21.09.2004                      Date: 21.09.2004                      Reffilter : 620 nm  
 Plate ID: Quick Mess                      Time: 11:26                      Time: 11:26  
 Operator : \_\_\_\_\_                      Comments : \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
A	0.040 0.038 0.002	0.104 0.040 0.064	0.744 0.041 0.703	0.102 0.041 0.061	0.097 0.041 0.056	0.091 0.038 0.053	0.091 0.039 0.052	0.090 0.038 0.052	0.095 0.039 0.056	0.097 0.039 0.058	0.094 0.039 0.055	0.093 0.037 0.056	A
B	0.040 0.038 0.002	0.097 0.037 0.060	0.728 0.038 0.690	0.103 0.037 0.066	0.100 0.037 0.063	0.087 0.039 0.048	0.087 0.040 0.047	0.087 0.040 0.047	0.088 0.041 0.047	0.092 0.040 0.052	0.095 0.042 0.053	0.090 0.037 0.053	B
C	0.116 0.042 0.074	0.100 0.037 0.063	1.788 0.039 1.749	0.092 0.038 0.054	0.087 0.038 0.049	0.083 0.038 0.045	0.087 0.042 0.045	0.085 0.039 0.046	0.087 0.040 0.047	0.093 0.043 0.050	0.090 0.047 0.051	0.094 0.042 0.052	C
D	0.107 0.041 0.066	0.101 0.039 0.062	1.777 0.042 1.735	0.110 0.041 0.069	0.122 0.040 0.082	0.085 0.039 0.046	0.088 0.043 0.045	0.085 0.038 0.047	0.086 0.040 0.046	0.091 0.042 0.049	0.086 0.039 0.047	0.093 0.037 0.056	D
E	0.099 0.041 0.058	0.128 0.039 0.089	0.094 0.042 0.052	0.152 0.037 0.115	0.086 0.039 0.047	0.935 0.037 0.898	0.092 0.045 0.047	0.092 0.046 0.046	0.084 0.038 0.046	0.089 0.042 0.047	0.088 0.039 0.049	0.088 0.037 0.051	E
F	0.102 0.042 0.060	0.128 0.041 0.087	0.092 0.039 0.053	0.094 0.039 0.055	0.095 0.045 0.050	0.086 0.040 0.046	0.088 0.041 0.047	0.085 0.039 0.046	0.107 0.043 0.064	0.094 0.045 0.049	0.091 0.041 0.050	0.091 0.039 0.052	F
G	0.117 0.039 0.078	0.325 0.038 0.287	0.093 0.038 0.055	0.094 0.038 0.056	0.088 0.037 0.051	0.090 0.038 0.052	0.087 0.039 0.048	0.085 0.038 0.047	0.109 0.044 0.065	0.090 0.041 0.049	0.099 0.047 0.052	0.093 0.039 0.054	G
H	0.296 0.038 0.258	0.342 0.037 0.305	0.096 0.038 0.058	0.094 0.038 0.056	0.095 0.039 0.056	0.092 0.040 0.052	0.093 0.042 0.051	0.090 0.039 0.051	0.097 0.045 0.052	0.094 0.042 0.052	0.098 0.044 0.054	0.095 0.039 0.056	H

IL-2 C

Meas
Ref
Meas-Ref

Tabela AnexoC.2 - Valores da Absorvância do IL-2 do Cernache

Test # : 0 Date of measurement Date of calculation Measfilter: 450 nm  
 Testname: Date: 21.09.2004 Date: 21.09.2004 Reffilter : 620 nm  
 Plate ID: Quick Mess Time: 11:24 Time: 11:25  
 Operator : \_\_\_\_\_ Comments : \_\_\_\_\_

IL-6 Injo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
A	0.039	0.080	1.026	0.068	0.067	0.146	0.065	0.122	0.090	0.197	0.082	0.077	A
	0.038	0.037	0.040	0.042	0.037	0.039	0.041	0.039	0.041	0.046	0.042	0.039	
	0.001	0.043	0.986	0.026	0.030	0.107	0.024	0.083	0.049	0.151	0.040	0.038	
B	0.043	0.072	1.245	0.097	0.069	0.104	0.068	0.236	0.097	0.290	0.087	0.074	B
	0.042	0.037	0.038	0.038	0.037	0.043	0.042	0.038	0.041	0.045	0.041	0.039	
	0.001	0.035	1.207	0.059	0.032	0.061	0.026	0.198	0.056	0.245	0.046	0.035	
C	0.105	0.096	3.443	0.072	0.086	0.066	0.064	0.095	0.273	0.124	0.096	0.091	C
	0.043	0.036	0.042	0.041	0.039	0.039	0.039	0.039	0.044	0.043	0.041	0.039	
	0.062	0.060	3.401	0.031	0.047	0.027	0.025	0.056	0.229	0.081	0.055	0.052	
D	0.092	0.103	3.419	0.063	0.105	0.072	0.069	0.129	0.267	0.125	0.094	0.100	D
	0.038	0.040	0.042	0.038	0.039	0.039	0.042	0.041	0.042	0.042	0.041	0.038	
	0.054	0.063	3.377	0.025	0.066	0.033	0.027	0.088	0.225	0.083	0.053	0.062	
E	0.074	0.160	0.107	0.071	0.135	0.064	0.067	0.118	0.082	0.092	0.106	0.102	E
	0.040	0.042	0.042	0.038	0.042	0.039	0.039	0.041	0.040	0.044	0.040	0.039	
	0.034	0.118	0.065	0.033	0.093	0.025	0.028	0.077	0.042	0.048	0.066	0.063	
F	0.073	0.154	0.095	0.100	0.089	0.067	0.069	0.124	0.076	0.105	0.112	0.089	F
	0.039	0.039	0.042	0.038	0.040	0.039	0.041	0.043	0.041	0.039	0.039	0.038	
	0.034	0.115	0.053	0.062	0.049	0.028	0.028	0.081	0.035	0.066	0.073	0.051	
G	0.272	0.390	0.085	0.076	0.144	0.085	0.184	0.159	0.106	0.068	0.079	0.097	G
	0.038	0.044	0.041	0.038	0.038	0.039	0.042	0.041	0.042	0.043	0.038	0.036	
	0.234	0.346	0.044	0.038	0.106	0.046	0.142	0.118	0.064	0.025	0.041	0.061	
H	0.556	0.353	0.124	0.101	0.077	0.108	0.175	0.121	0.114	0.079	0.071	0.093	H
	0.038	0.040	0.038	0.041	0.040	0.045	0.041	0.041	0.044	0.045	0.038	0.041	
	0.518	0.313	0.086	0.060	0.037	0.063	0.134	0.080	0.070	0.034	0.033	0.052	

Meas  
 Ref  
 Meas-Ref

Tabela AnexoC.3 - Valores da Absorvância do IL-6 do Igote

: 0 Date of measurement Date of calculation Measfilter: 450 nm  
 Name: Date: 21.09.2004 Date: 21.09.2004 Reffilter : 620 nm  
 Plate ID: Quick Mess Time: 11:22 Time: 11:23

Test # : 0 Date of measurement Date of calculation Measfilter: 450 nm  
 Testname: Date: 21.09.2004 Date: 21.09.2004 Reffilter : 620 nm  
 Plate ID: Quick Mess Time: 11:23 Time: 11:24  
 Operator : \_\_\_\_\_ Comments : \_\_\_\_\_

IL-6 control

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
A	0.041 0.038 0.003	0.093 0.037 0.056	2.175 0.040 2.135	0.185 0.038 0.147	0.094 0.040 0.054	0.104 0.043 0.061	0.083 0.034 0.049	0.147 0.039 0.108	0.074 0.039 0.035	0.087 0.041 0.046	1.652 0.044 1.608	0.098 0.039 0.059	A
B	0.042 0.040 0.002	0.084 0.039 0.045	2.532 0.045 2.487	0.253 0.039 0.214	0.086 0.042 0.044	0.103 0.039 0.064	0.090 0.039 0.051	0.130 0.038 0.092	0.087 0.038 0.049	0.089 0.040 0.049	1.775 0.041 1.734	0.082 0.035 0.047	B
C	0.147 0.039 0.108	0.156 0.037 0.119	overf 0.109 overf	0.161 0.039 0.122	0.103 0.038 0.065	0.089 0.040 0.049	0.191 0.040 0.151	0.093 0.038 0.055	0.105 0.037 0.068	0.073 0.040 0.033	1.241 0.040 1.201	0.169 0.038 0.131	C
D	0.122 0.037 0.085	0.157 0.039 0.118	overf 0.088 overf	0.155 0.038 0.117	0.105 0.039 0.066	0.083 0.038 0.045	0.196 0.042 0.154	0.100 0.033 0.067	0.100 0.027 0.073	0.067 0.032 0.035	1.300 0.036 1.264	0.155 0.038 0.117	D
E	0.084 0.039 0.045	0.341 0.037 0.304	0.092 0.039 0.053	0.075 0.038 0.037	0.072 0.037 0.035	0.109 0.040 0.069	0.059 0.027 0.032	0.111 0.037 0.074	0.091 0.032 0.059	0.096 0.041 0.055	0.075 0.039 0.036	0.096 0.041 0.055	E
F	0.086 0.039 0.047	0.338 0.039 0.299	0.092 0.038 0.054	0.072 0.038 0.034	0.075 0.037 0.038	0.110 0.039 0.071	0.073 0.040 0.033	0.107 0.037 0.070	0.101 0.038 0.063	0.107 0.041 0.066	0.070 0.033 0.037	0.092 0.037 0.055	F
G	0.627 0.041 0.586	0.895 0.042 0.853	0.114 0.035 0.079	0.085 0.044 0.041	0.067 0.037 0.030	0.103 0.043 0.060	0.101 0.042 0.059	0.099 0.038 0.061	0.087 0.035 0.052	0.120 0.040 0.080	0.133 0.040 0.093	0.103 0.037 0.066	G
H	1.913 0.042 1.871	0.946 0.042 0.904	0.106 0.036 0.070	0.118 0.080 0.038	0.069 0.043 0.026	0.096 0.043 0.053	0.097 0.040 0.057	0.102 0.038 0.064	0.081 0.036 0.045	0.108 0.041 0.067	0.113 0.040 0.073	0.101 0.037 0.064	H

Meas
Ref
Meas-Ref

Tabela AnexoC.4 - Valores da Absorvância do IL-6 de Cernache

IL-2

Ingote

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	H <sub>2</sub> O en	0	14,8	A3a	A7a	A11a	A43a	33b	35a	37a	39a	41b
B	H <sub>2</sub> O en	0	14,8	A3b	A7b	A11b	A43b	33b	35b	37b	39b	41b
C	Sol B	1,22	33,4	A4a	A8a	A12a	A44a	34a	35b	37b	40a	420
D	Sol B	1,22	33,4	A4b	A8b	A12b	A44b	34a	36a	38a	40a	420
E	Sol A	2,11	A1a	A5a	A9a	A13a	A45a	34b	36a	38a	40b	420
F	Sol A	2,11	A1b	A5b	A9b	A13b	A45b	34b	36b	38b	40b	420
G	CP <sub>4,89</sub>	7,3	A2a	A6a	A10a	A42a	33a	35a	36b	38b	41a	420
H	CP <sub>14,17</sub>	7,3	A2b	A6b	A10b	A42b	33a	35a	37a	39a	41a	420

3a - diludo 1:10

7a. a 1:5

IL-2 Ceruiche

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	H <sub>2</sub> O	0	16,5	A15a	A17a	A19a	21a	23a	25a	27a	29a	31a
B	H <sub>2</sub> O	0	16,5	A15a	A17a	A19a	21a	23a	25a	27a	29a	31a
C	Sol B	1,70	32,7	A15b	A17b	A19b	21b	23b	25b	27b	29b	31b
D	Sol B	1,70	32,7	A15b	A17b	A19b	21b	23b	25b	27b	29b	31b
E	Sol A	2,6	A14a	A16a	A18a	A20a	22a	24a	26a	28a	30a	32a
F	Sol A	2,6	A14a	A16a	A18a	A20a	22a	24a	26a	28a	30a	32a
G	CP <sub>40</sub>	7,7	A14b	A16b	A18b	20b	22b	24b	<del>26b</del>	28b	30b	32b
H	CP <sub>9,5</sub>	7,7	A14b	A16b	A18b	20b	22b	24b	26b	28b	30b	32b

① - levo amoniac b 28b

IL-6 508316

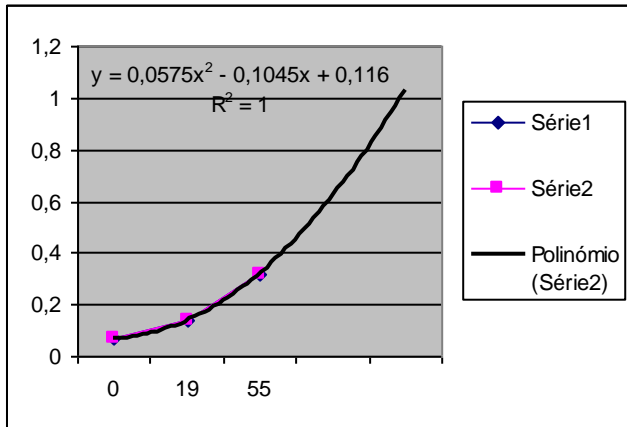
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	H <sub>2</sub> O	0	607	7a	7a	41a	43a	33b	35b	37a	37a	41a
B	H <sub>2</sub> O	0	607	3b	7b	41b	43b	33b	35b	37b	39a	41b
C	50LB	19	2350	4a	8a	10a	44a	34a	36a	38a	40a	42a
D	50LB	19	2350	4b	8b	10b	44b	34a	36a	38a	40a	42a
E	50LA	55	A1A	5a	9a	13a	45a	34a	36a	38b	40b	42a
F	50LA	55	A1B	5b	9b	13b	45b	34b	36a	38b	40b	42a
G	CP 113	194	2A	6a	10a	42a	33a	35a	37a	39a	41a	42a
H	CP 247	194	2B	6b	10b	42b	33a	35a	37a	39a	41a	42a

2 - Alimento 1.10

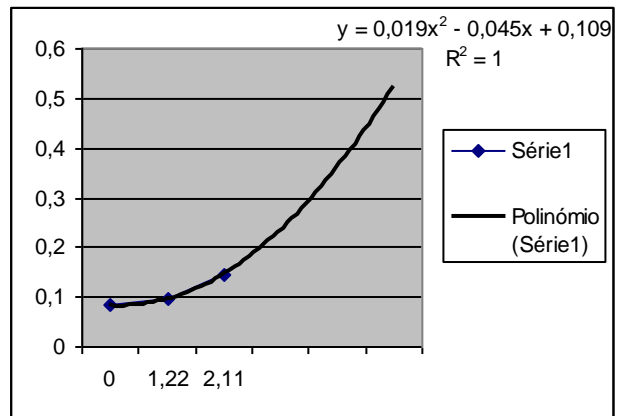
IL-6 Cernache

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	H <sub>2</sub> O	0	607	15a	17a	19a	21a	23a	25a	27a	29a	31a
B	H <sub>2</sub> O	0	607	15a	17a	19a	21a	23a	25a	27a	29a	31a
C	SPL	19	2350	15b	17b	19b	21b	23b	25b	27b	29b	31b
D	SPL	19	2350	15b	17b	19b	21b	23b	25b	27b	29b	31b
E	SPLA	55	14a	16a	18a	20a	22a	24a	26a	28a	30a	32a
F	SPLA	55	14a	16a	18a	20a	22a	24a	26a	28a	30a	32a
G	CP 113	194	14b	16b	18b	20b	22b	24b	26b	28b	30b	32b
H	CP 270	194	14b	16b	18b	20b	22b	24b	26b	28b	30b	32b

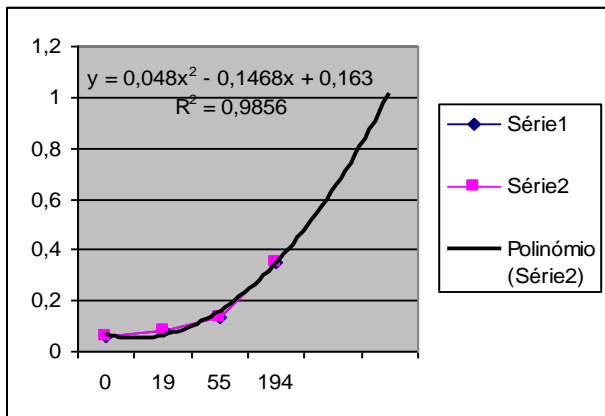
**Gráfico para determinar os valores de IL-6 Cernache**



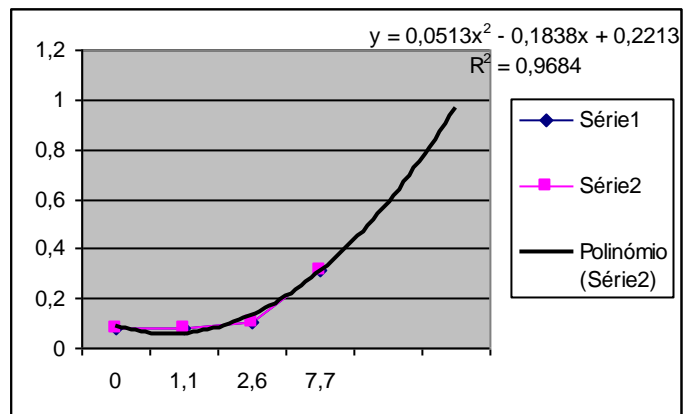
**Gráfico para determinar os valores de IL-2 Ingote**



**Gráfico para determinar os valores de IL-6 Ingote**



**Gráfico para determinar os valores de IL-2 Cernache**



## **Anexo D**

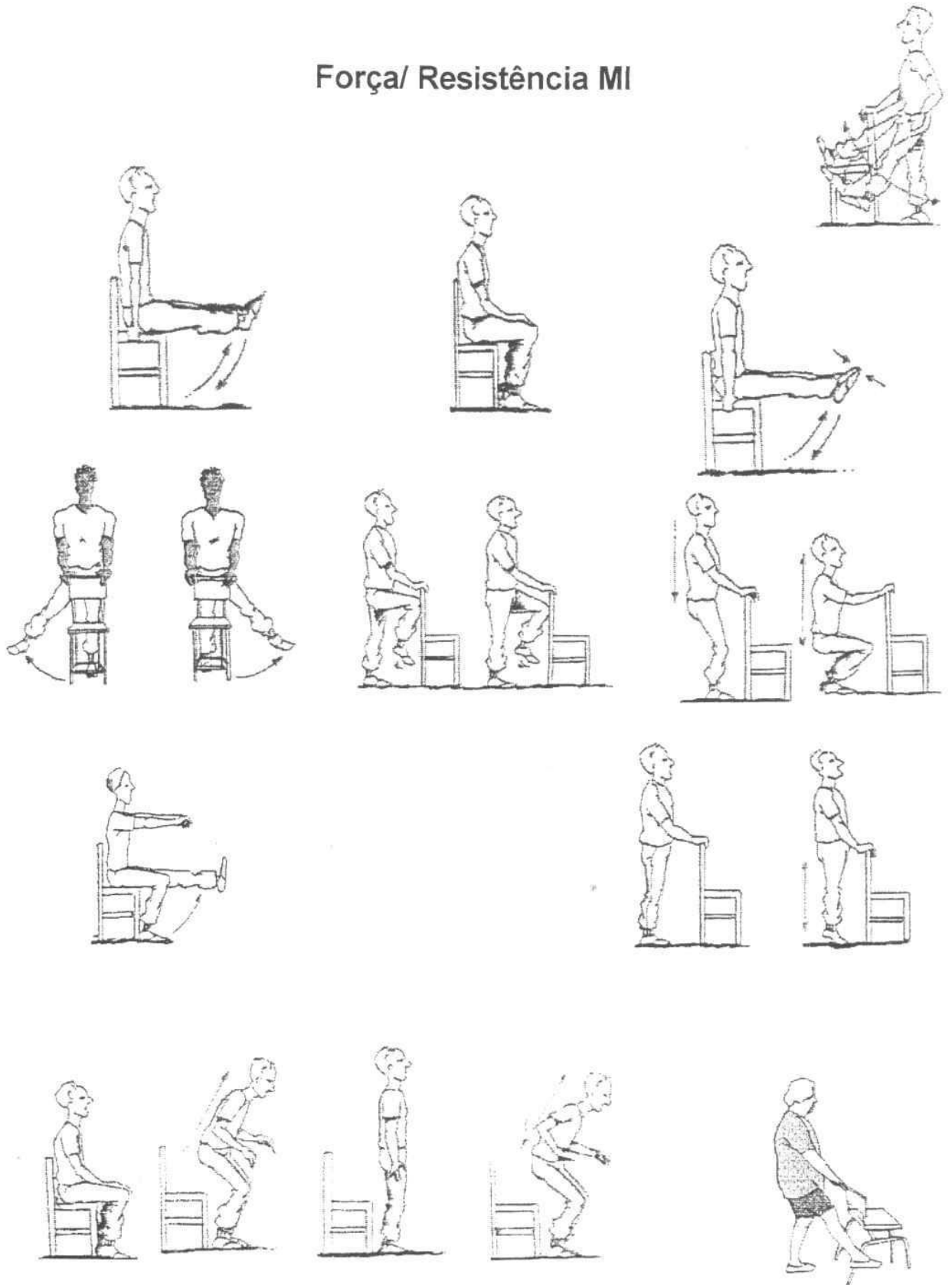
---

### **ALGUNS EXERCÍCIOS REALIZADOS DURANTE AS SESSÕES DE ACTIVIDADE FÍSICA**

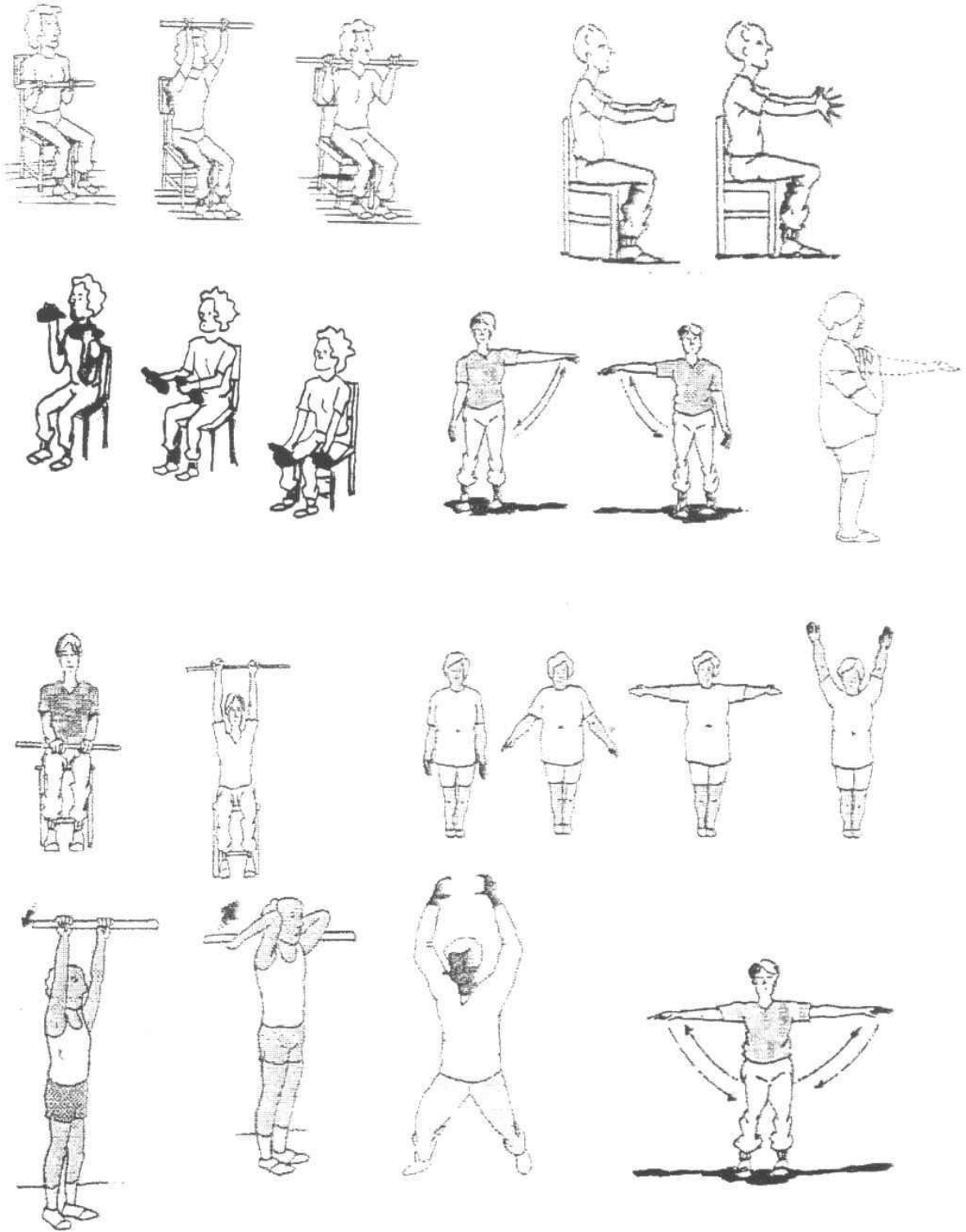




## Força/ Resistência MI



## Força/ Resistência MS



# Tronco

