

Nome

Ricardo de Souza Monteiro

CREF

001251-G/PA

Telefone

91991253260

Endereço de Email

Ricardo.monteiro@gremioportugues.com.br

Categoria

12 – CATEGORIA FISILOGISTA

DESCRIÇÃO

IMPLANTAÇÃO DO PROJETO MIÚDO E MIUDINHO SOCIAL EM 2019

O Projeto Miúdo e Miudinho Social, atendemos 250 atletas de ambos os

sexos, objetivando desenvolver o futebol de campo, oferecendo uma competição com duração de dois meses, gratuitamente para crianças de

escolas municipais e estaduais, que dificilmente teriam acesso, de praticar o futebol de campo, sede campestre do Grêmio Literário e Recreativo Português.

Devido minha atuação de fisiologista no futebol planejamos um sistema de avaliação fisiológica: rotinas, testes, especificidades por categorias. Através das avaliações fisiológicas foi possível detectar as condições de composição corporal dos atletas, ou seja, qual o peso considerado ótimo para cada atleta, levando-se em consideração as características genéticas, mas principalmente a exigência da modalidade.

Assim pode determinar qual a massa muscular adequada para cada atleta,

considerando a suas características e posições táticas, é possível também detectar as quantidades de gordura ideais para melhoria do

desempenho.

Também verifiquei as avaliações da capacidade de resistência aeróbica, limiares metabólicos, da velocidade, da resistência anaeróbica

(resistência de velocidade), da potência, agilidade e força.

Por esse motivo, submetemos os resultados das avaliações para uma revista especializada, para análise dos resultados encontrados e seu significado para publicação de um artigo científico.