

**EDVALDO DE FARIAS
(ORGANIZADOR)**



AVALIAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atena
Editora

Ano 2019

**EDVALDO DE FARIAS
(ORGANIZADOR)**



AVALIAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Atena
Editora

Ano 2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Lorena Prestes
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Faria – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobom – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
A945	Avaliação, atividade física e saúde [recurso eletrônico] / Organizador Edvaldo de Farias. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-767-3 DOI 10.22533/at.ed.673191111 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Farias Edvaldo de. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

Atena
Editora

Ano 2019

APRESENTAÇÃO

A coleção “**Avaliação, Atividade Física e Saúde**” tem como foco central a apresentação e discussão científica, construída a partir da publicação de produção científica relevante, abordando temáticas contemporâneas e que, por isso mesmo, demanda uma atenção de todos os profissionais de saúde, e especificamente aqueles ligados aos exercícios físicos, esportes e atividades físicas orientadas.

A produção teórica, construída com base na experiência práticas do autores, compõe os capítulos da obra e abordam temáticas diversificadas, que vão desde a performance e alto rendimento, até as questões relacionados à aprendizagem e desenvolvimento motor de crianças e jovens com e sem deficiências, passando pelos esteroides anabolizantes, modalidades diferenciadas de treinamento, diferentes modalidades esportivas, políticas públicas e mais uma série de assuntos de altíssima relevância e que fazem parte do cotidiano de todos os profissionais que lidam com o movimento humano nas sua múltiplas dimensões.

Porém, se por um lado a obra apresenta uma diversidade temática de alta variabilidade, por outro podemos afirmar com assertividade que há em todas elas, um eixo norteador e um elemento comum: as pessoas e a melhoria da qualidade de suas vidas.

Seja na dimensão esportiva, nos níveis de iniciação ou alto rendimento, ou seja no desenvolvimento psicomotor e na melhoria das condições de vida, independente de gênero, idade, ou mesmo localização física, o fato concreto é que o diferencial desta obra, como não poderia deixar de ser, é a preocupação com a dimensão humana e suas práticas físico-esportiva-educativas, dado que nelas é que o ser humano humaniza-se e melhora sua condição de vida.

Com isso, seja na abordagem e discussão de políticas públicas, ou na falta delas, seja pela obrigação de inclusão dos excluídos do direito de ter uma vida melhor, a obra se propõe a contribuir com discussões pertinentes, atuais, instigadoras e, porque não dizer, provocativas em relação a um **o que podemos fazer** para que a sociedade brasileira alcance níveis melhores em suas condições de vida por meio da prática de exercícios físicos, esportes, lazer ativo ou mesmo na dimensão escolar, onde mais do que aprender conteúdos se aprendem valores e princípios que ecoam ao longo da vida.

Dentre estes valores, e certamente esta é a crença dos autores que nos apresentam suas produções nesta obra, é possível *construir um hábito* da busca constante por um estilo de vida saudável, ativo e positivo, e é exatamente com isso que “**Avaliação, Atividade Física e Saúde**” pretende contribuir teoricamente com as publicações que a compõem.

Na missão de oferecer uma plataforma que propicie a divulgação científica, a editora Atena nos presenteia com mais uma produção capaz de oferecer acesso à elaboração teórica baseada em experiências práticas de seus autores, criando

com isso condições, sobretudo aos acadêmicos (estudantes) que a consomem, de capacitação continuada e empoderamento (*empowerment*) das suas carreiras profissionais criando, com isso, condições para um entendimento sofisticado e, por conseguinte, a capacidade de posicionamentos e futuras prescrições e orientações mais consistentes e assertivas.

Em síntese, é exatamente nesse contexto que, cumprindo sua missão, se insere e faz sentido a publicação deste livro pela Atena Editora. Fornecer subsídios capazes de favorecer a construção de conhecimento a partir das interfaces de saberes de diferentes autores, com foco na análise pessoal crítica, com vistas à sofisticação progressivamente vez maior na construção de carreiras com qualidade e diferenciadas.

Desejamos a todos, boas leituras!!

Edvaldo de Farias

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 1

A INFLUÊNCIA DA CAFEÍNA NO DESEMPENHO MOTOR HUMANO

George Antonio Pimentel dos Santos
Drumond Gilo da Silva
Lucas Savassi Figueiredo
Fabiano de Souza Fonseca

DOI 10.22533/at.ed.6731911111

CAPÍTULO 2 13

ANÁLISE DA PROPRIOCEPÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS ENTRE 05 A 07 ANOS PRATICANTES DE NATAÇÃO

Gabriel Loureiro Lima

DOI 10.22533/at.ed.6731911112

CAPÍTULO 3 25

ASSOCIAÇÃO DO USO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES ANDROGÊNICOS NÃO ORIENTADOS E SEUS PRINCIPAIS EFEITOS COLATERAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Ygor Teixeira
Priscylla Tavares Almeida
Maria Auxiliadora Macêdo Callou
Richelle Moreira Marques
Ana Rachel Vieira Amorim
Monyelle de Oliveira Calistro
Samara Mendes de Sousa
Joaquim Douglas Alves Diniz
Thaís da Conceição Pereira
Reginaldo Inácio da Silva
Mariana Machado Bueno
Laurineide Rocha Lima

DOI 10.22533/at.ed.6731911113

CAPÍTULO 4 30

ATIVIDADE ENZIMÁTICA DA SUPERÓXIDO DISMUTASE EM RATOS SUBMETIDOS AO MODELO EXPERIMENTAL DE ALZHEIMER E SUPLEMENTADOS COM MELATONINA

Isabele Dutra de Aguiar
Francisco Bruno Felipe da Silva
Israel Barbosa de Albuquerque
Paula Matias Soares
Vânia Marilande Ceccatto
Welton Daniel Nogueira Godinho

DOI 10.22533/at.ed.6731911114

CAPÍTULO 5 32

BENEFÍCIOS DEL JUEGO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ALUMNADO CON SÍNDROME DE DOWN

José Eugenio Rodríguez-Fernández
Mary Ely Rodríguez Blanco
Jorge Rodríguez Serrada

DOI 10.22533/at.ed.6731911115

CAPÍTULO 6	44
BENEFÍCIOS E RECOMENDAÇÕES DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
José Antônio dos Santos Fonseca	
Drumond Gilo da Silva	
Lucas Savassi Figueiredo	
Fabiano de Souza Fonseca	
DOI 10.22533/at.ed.6731911116	
CAPÍTULO 7	57
O TREINAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTSAL ESCOLAR DE FORTALEZA POR UM MODELO DE JOGO ADAPTADO	
Pedro Henrique Nascimento Moraes	
Aline Lima Torres	
Bruna Oliveira Alves	
Caio Cesar da Silva Araújo	
Elainny Patrícia Lima Barros	
Mabelle Maia Mota	
Otávio Nogueira Balzano	
DOI 10.22533/at.ed.6731911117	
CAPÍTULO 8	65
CONTRIBUIÇÕES DE UM PROJETO ESPORTIVO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL: PROJETO APABB- UFRN	
Liege Carlos Silva de Lima	
Paulo Moreira Silva Dantas	
Abraão Lincoln Santos de Andrade	
Carlindo Daniel de Medeiros Lopes Ferreira	
Felipe Veloso da Silva	
Jéssica Paula Silva de Lima	
Carlos Jean Damasceno de Goes	
Renata Rangel Barboza	
Maria Aparecida Dias	
DOI 10.22533/at.ed.6731911118	
CAPÍTULO 9	76
EDUCAÇÃO FÍSICA E OS TEMAS TRANSVERSAIS	
Meriane Teixeira de Matos	
Lionela da Silva Corrêa	
Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde	
DOI 10.22533/at.ed.6731911119	
CAPÍTULO 10	92
EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL E AS VARIÁVEIS HEMODINAMICAS EM MULHERES	
Thalita Bento de Oliveira	
Taysa Gomes de Souza	
Hudday Mendes da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.67319111110	

CAPÍTULO 11	101
EFEITOS FISIOLÓGICOS DO CHI KUNG SOB A ÓTICA DO PRATICANTE	
Maria Clara Sousa Jales Roberta de Oliveira Costa Bruno Feitosa Policarpo Raimundo Auricelio Vieira Demétrius Cavalcanti Brandão	
DOI 10.22533/at.ed.67319111111	
CAPÍTULO 12	115
ELABORAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS DESPORTIVAS PARA O MUNICÍPIO DE DUQUE DE CAXIAS – RJ	
Franklin José Pereira	
DOI 10.22533/at.ed.67319111112	
CAPÍTULO 13	126
ESTIMULAÇÃO PSICOMOTORA NA ATUAÇÃO DE PROFESSORAS PEDAGOGAS DA EDUCAÇÃO INFANTIL	
Janaína Maria de Souza Silva Kessiane Fernandes Nascimento Gardenia Coelho Viana Sarah Galdino Dos Santos Íris Caroline Mendes Braz Neurismar Araújo de Souza Gabriel Campelo Ferreira	
DOI 10.22533/at.ed.67319111113	
CAPÍTULO 14	133
EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL DO IDOSO	
Kaique Sudério Pereira Francisca Sueli Farias Nunes Heraldo Simões Ferreira Luiza Lúila Feitosa Simões Maria Adriana Borges dos Santos Symon Tiago Brandão de Souza Thaidys da Conceição Lima do Monte	
DOI 10.22533/at.ed.67319111114	
CAPÍTULO 15	140
FUNCIONALIDADE MOTORA E ESTADO NUTRICIONAL DE PACIENTES HOSPITALIZADOS	
Walkiria Shimoya-Bittencourt Jéssica Ferreira de Lima Rosilda Pereira dos Santos Viviane Martins Santos	
DOI 10.22533/at.ed.67319111115	
CAPÍTULO 16	153
INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	
Francisca Sueli Farias Nunes Daniele da Silva Nascimento	

Luciana Fialho Rocha Santa Rosa
Luiza Lúlia Feitosa Simões
Maria Adriana Borges dos Santos
Paulo Gabriel Lima da Rocha
Thaidys da Conceição Lima do Monte

DOI 10.22533/at.ed.67319111116

CAPÍTULO 17 160

INTERFACES DA SUBJETIVIDADE E DA MOTIVAÇÃO NO ÂMBITO DAS
ATIVIDADES DE AVENTURA: UM ESTUDO DE CASO NO CICLISMO

Ana Cristina Pimentel Carneiro de Almeida

DOI 10.22533/at.ed.67319111117

CAPÍTULO 18 168

INVESTIGAÇÃO DO MÉTODO TRADICIONAL E DO MÉTODO SISTÊMICO NAS
ESCOLAS PRIVADAS DO MUNICÍPIO DE CAICÓ NO DESENVOLVIMENTO DO
FUTSAL

Alvaro Luis Pessoa de Farias
Walgrenio de Medeiros Alves

DOI 10.22533/at.ed.67319111118

CAPÍTULO 19 180

JOGOS RECREATIVOS: RESSIGNIFICANDO AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NO ENSINO MÉDIO

Cristiane Severo
Ângela Bortoli Jahn
Marcelo Rodrigues Lunardi

DOI 10.22533/at.ed.67319111119

CAPÍTULO 20 193

MOTIVOS PARA A ADEÇÃO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA DO HANDEBOL

Lana Maini Miranda
Mayara Soldati
Selva Maria Guimarães Barreto

DOI 10.22533/at.ed.67319111120

CAPÍTULO 21 201

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM PÉ DIABÉTICO DE UM CENTRO
DE REFERÊNCIA NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS – MA

Gustavo Vale Rodrigues
Aluizio Pereira de Freitas Neto
Daniela Bassi Dibai
Adriana Sousa Rêgo
Mylena Andréa Oliveira Torres
Tatiana Cristina Fonseca Soares de Santana

DOI 10.22533/at.ed.67319111121

CAPÍTULO 22	211
O ESPORTE NO CONTEXTO ESCOLAR: A SUA UTILIZAÇÃO COMO INSTRUMENTO DE COOPERAÇÃO ENTRE OS ALUNOS	
Luciano Barreto Lima	
DOI 10.22533/at.ed.67319111122	
CAPÍTULO 23	219
PANORAMA DAS INTERNAÇÕES POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES NO BRASIL E IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	
Áquila Matos Soares	
Laiane Meire Oliveira Barros	
Artur Guilherme Holanda Lima	
Rodrigo Ramos Rodrigues	
DOI 10.22533/at.ed.67319111123	
CAPÍTULO 24	224
PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA LOCALIZADA EM FORTALEZA	
Karen Vivian Pereira dos Santos	
Danilo Silva Alves	
Miguel Monteiro de Araújo Junior	
Maria Eliara Gomes Lima	
Stephane Karen de Sousa Saboya	
Ítalo Gomes de Souza	
Caio Oliveira Mota	
Adélia Lisboa Teles de Menezes	
Keven Pereira do Nascimento	
Brenda da Silva Bernardino	
Francisca Samila Mendes Carvalho	
Keila Renata Pereira Barroso	
DOI 10.22533/at.ed.67319111124	
CAPÍTULO 25	231
PERFIL DOS GESTORES DO ESPORTE UNIVERSITÁRIO DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO	
Deborah Duarte Palma	
Sabrina Fidalgo	
Paulo Costa Amaral	
Andreia Camila de Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.67319111125	
CAPÍTULO 26	243
PRONTIDÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA UTILIZANDO O <i>YOUNG PERSON'S 'PHYSICAL ACTIVITY READINESS' QUESTIONNAIRE - YPAR-Q</i> E ASPECTOS ANTROPOMÉTRICOS DE JOVENS PRATICANTES DE FUTEBOL	
Richardson Dylsen de Souza Capistrano	
Ginna Pereira Peixoto	
Déborah Santana Pereira	
Paulo Rogério Pimentel Brayner	
DOI 10.22533/at.ed.67319111126	

CAPÍTULO 27	256
RELAÇÃO DA SAÚDE ÓSSEA E CAPACIDADES FÍSICAS NOS JOVENS BRASILEIROS MEDALHISTAS DO CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE BEISEBOL SUB-14 MÉXICO 2018	
Jesús Montenegro Barreto Miguel de Arruda	
DOI 10.22533/at.ed.67319111127	
CAPÍTULO 28	273
SISTEMAS TÁTICOS MAIS UTILIZADOS NA LIGA NACIONAL DE FUTSAL 2017	
José Augusto dos Santos Leal Luis Antônio Verdini Carvalho	
DOI 10.22533/at.ed.67319111128	
CAPÍTULO 29	283
TREINO MULTICOMPONENTE O EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINO DE FORÇA NA APTIDÃO FÍSICA E FUNCIONAL EM MULHERES IDOSAS	
Carolina Ferreira Morais Raimundo Auricelio Vieira Demétrius Cavalcanti Brandão Francisco José Félix Saavedra	
DOI 10.22533/at.ed.67319111129	
CAPÍTULO 30	295
VIVENCIANDO E ADAPTANDO O ESPORTE NA ESCOLA	
Juvenal dos Santos Borges Roberto Carlos da Costa Belini	
DOI 10.22533/at.ed.67319111130	
CAPÍTULO 31	302
VIVÊNCIAS DE USUÁRIOS DE CADEIRA DE RODAS COMO SER DANÇANTE	
Lionela da Silva Corrêa Leila Marcia Azevedo Nunes	
DOI 10.22533/at.ed.67319111131	
CAPÍTULO 32	313
AS DOENÇAS NEUROLÓGICAS E AS ALTERAÇÕES POSTURAIIS	
Ayla Taynã da Silva Nascimento Carmen Silvia da Silva Martini	
DOI 10.22533/at.ed.67319111132	
CAPÍTULO 33	326
DESEMPENHO DOS TRABALHADORES NO TREINAMENTO DA VELOCIDADE E AGILIDADE PARA O VOLEI DE PRAIA	
Marcelo Alves de Freitas Raimundo Auricelio Vieira José Roberto Jacob Francisco José Félix Saavedra Demétrius Cavalcanti Brandão	
DOI 10.22533/at.ed.67319111133	

CAPÍTULO 34	335
ANÁLISE DE FORÇA E FLEXIBILIDADE NAS RELAÇÕES MECÂNICAS ENTRE A CADEIA PÓSTERO-INFERIOR E A ANTERO-SUPERIOR	
Renata Magnus dos Santos	
Eslaine Neto da Silveira	
Natacha dos Santos Meira	
Kristian Madeira	
Willians Cassiano Longen	
DOI 10.22533/at.ed.67319111134	
CAPÍTULO 35	347
DESAFIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA NA IMPLEMENTAÇÃO DOS CUIDADOS PALIATIVOS ÀS PESSOAS IDOSAS: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA	
Monyka Brito Lima dos Santos	
Maria Josenice Carvalho Oliveira	
Maria Santana Soares Barboza	
Clenny Rejane Costa Simão	
Tatiana Monteiro Coutinho	
Sildália da Silva de Assunção Lima	
Aida Patrícia da Fonseca Dias Silva	
Luciana Magna Barbosa Gonçalves de Jesus	
Giuvan Dias de Sá Junior	
Jayra Adrianna da Silva Sousa	
Jainara Maria Vieira Galvão	
Magda Wacemberg Silva Santos Souza	
DOI 10.22533/at.ed.67319111135	
SOBRE O ORGANIZADOR	357
ÍNDICE REMISSIVO	358

DESEMPENHO DOS TRABALHADORES NO TREINAMENTO DA VELOCIDADE E AGILIDADE PARA O VOLEI DE PRAIA

Marcelo Alves de Freitas

Centro Universitário Estácio do Ceará.

Raimundo Auricelio Vieira

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
(UTAD), Vila Real, Portugal.

José Roberto Jacob

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
(UTAD), Vila Real, Portugal.

Francisco José Félix Saavedra

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
(UTAD), Vila Real, Portugal
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e
Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal.

Demétrius Cavalcanti Brandão

Faculdade de Ensino e Cultura do Ceará
(FAECE), Fortaleza – CE.

RESUMO: O desempenho da velocidade e da agilidade dos atletas trabalhadores, vem a descrever o processo de treinamento, observando a realidade na difícil missão de conseguir ter rendimento, depois de um dia inteiro no trabalho. O objetivo geral foi analisar o desempenho da agilidade e da velocidade durante todo o período de preparação. Quanto a sua caracterização trata-se de uma pesquisa documental, observando as variáveis sobre os testes realizados, avaliando os resultados obtidos. Estes resultados sugeriram que, houve poucas diferenças entre o início do

período de treinamento e posteriormente os testes finais. Todavia, ficou bem destacada a sensibilidade dos atletas quanto à disposição na participação das atividades e aplicação dos testes. Esses fatores serviram de motivação para todo o grupo, haja vista que o processo de treinamento é desgastante e a rotina diária de trabalho aliada ao período de preparação é difícil e requer muita dedicação.

PALAVRAS-CHAVE: Vôlei de praia, Velocidade, Agilidade, Atleta trabalhador.

PERFORMANCE OF OWRKS IN TRAINING SPEED AND AGILITY FOR BEACH VOLLEYFUNCTIONAL FITNESS IN OLDER WOMEN

ABSTRACT: Performance speed and agility of athletes workers, comes to describe the training process, noting the reality in the difficult task of achieving income, after a whole day at work. CELAM to analyze the performance of agility and speed during the entire period of preparation. As their characterization is a desk research, observing the variables on the tests, evaluating the results obtained. These results suggested that there were few differences between the beginning of the training period and subsequently the final tests. However, it became prominent athletes ' sensitivity with regard to the provision on participation of activities and tests.

These factors have served as motivation for the entire group, given that the process of training is exhausting and the daily routine of work coupled with preparation period is difficult and requires a lot of dedication.

KEYWORDS: Beach volleyball, Speed, Agility, Athlete worker.

1 | INTRODUÇÃO

Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo (DANTAS, 2003).

O modelo tradicional de periodização do treinamento proposto pelo Doutor Leev Pavlovtchi Matveev, que se popularizou por todo o mundo e virou referência entre os treinadores da época, caracteriza-se pela variação das cargas de treinamento e dividido em três etapas: período de preparação, período de competição e período de transição.

O período de preparação é o que levará o atleta ao nível competitivo previamente estabelecido, e envolve duas etapas: a básica, durante a qual se enfatiza a preparação física e o componente geral do treinamento, além de haver predominância do volume sobre a intensidade; e a etapa específica, que se caracteriza pela ênfase no treinamento técnico-tático e pela predominância da intensidade sobre o volume (DANTAS, 2003).

No período competitivo estão o aperfeiçoamento de todos os fatores do treinamento que auxilia o atleta no aumento de suas capacidades de competir com sucesso as principais competições (BOMPA, 2002). É neste período que o atleta atinge sua melhor condição.

O período de transição é o período de descanso do atleta. É normal que os atletas de alto nível, tenham ao final deste período “fadiga fisiológica e psicológica” (BOMPA, 2002).

Ao longo dos anos, com todas as mudanças no esporte mundial, o modelo de periodização de Matveev, começa a sofrer críticas. A principal delas apontava que este modelo foi criado pensando nas Olimpíadas. Porém, com a evolução do esporte profissional, tornou-se necessário a obtenção de resultados em uma mesma temporada.

A partir dessa necessidade surgem novos modelos de periodização, que podem ser divididos em duas correntes. Em uma das correntes, os autores se baseiam no modelo de periodização de Matveev e uma segunda corrente, formada por autores altamente críticos e que desconsideraram totalmente o modelo clássico.

1.1 Velocidade

Segundo Schmid e Alejo (2002), a velocidade é mais complexa do que simplesmente correr o mais rápido possível; inclui, também, força muscular para correr, tiros curtos, movimentos rápidos em todas as direções, habilidade de reagir e tempo de reação, e capacidade de parar rapidamente.

Dessa forma, Weineck (2000) observa que existe uma complexa classificação das formas com que a velocidade se apresenta no futebol como um todo:

- Velocidade de percepção - por meio dos sentidos (visão, olfato, audição) perceber rapidamente as informações importantes para o jogo;
- Velocidade de decisão – decidir, no menor tempo possível, por uma ação efetiva entre várias possibilidades;
- Velocidade de movimento sem bola – realizar movimentos cíclicos e acíclicos em alta velocidade, entre outros fatores;
- Velocidade de ação com a bola – realizar ações com a bola em alta velocidade.

1.2 Treinamento da Velocidade

Segundo Bompa (2002), grande parte da capacidade de velocidade é determinada geneticamente. Quanto maior for a proporção de fibras de contração rápida em relação às fibras de contração lenta, maior será a capacidade de contração rápida e explosiva do organismo. Entretanto, apesar da relação da velocidade com a genética, ela não é um fator limitante, pois os atletas podem melhorar sua capacidade com o treinamento. A velocidade deve ser treinada tanto no período preparatório, como no competitivo.

Godik e Popov (1999) consideram que o método repetitivo é o melhor para desenvolvimento e aperfeiçoamento da velocidade. Weineck (2000) acrescenta ainda, que a dosagem correta dos componentes da sobrecarga tem importância fundamental na utilização do método de repetição.

Segundo Bompa (2002), o treinamento de velocidade na pós-puberdade deve se tornar específico, relacionando-se com as exigências da modalidade praticada. Bompa (2002) preconiza para o período da pós-puberdade, em média, duas sessões semanais de treino de velocidade, com distâncias curtas de dez a trinta metros.

A recuperação entre as séries é tão importante quanto o exercício propriamente dito. Essa recuperação deve ser estabelecida em função do débito de oxigênio, girando em torno de dois a três minutos (GODIK; POPOV, 1999).

Godik e Popov (1999) afirmam ainda, que o número de repetições varia em função do condicionamento, quando o preparador físico detectar queda no rendimento, deverá interromper o exercício. O controle pode ser feito por meio da medição dos

tempos de corrida.

1.3 Agilidade

Para Barbanti (2003), é a "capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção". Para Schmid e Alejo (2002), agilidade é a habilidade para mudar os movimentos o mais rápido possível frente a situações imprevisíveis, tomando rápidas decisões e executando ações de modo eficiente. Segundo Oliveira (2000), muitas definições colocam a agilidade como inserida na velocidade, diferenciando-se apenas quanto às mudanças de direção.

1.4 Treinamento da Agilidade

"A agilidade desenvolve-se por meio de exercícios que exigem uma inversão rápida dos movimentos com participação de todo o corpo" (KUNZE, 1987, p. 140). O treinamento da agilidade, durante a pré-temporada, deveria ser realizado de duas a três vezes por semana e, durante a temporada, uma ou duas vezes por semana (SCHMID; ALEJO, 2002).

Segundo estudo realizado por Cunha (2003), 57% das equipes de futebol da categoria juvenil realizam um trabalho específico de agilidade. Isso pode ser explicado, pois muitos preparadores físicos não distinguem o trabalho da velocidade com o da agilidade, treinando as duas capacidades conjuntamente. A definição fornecida por Barbanti (1996) para a velocidade acíclica confirma essa afirmação, para o autor velocidade acíclica também é conhecida como agilidade.

2 | METODOLOGIA

Estudo documental, modelo descritivo correlacional.

O método de pesquisa deste objeto estudado compreende o método documental, onde visa maior familiaridade com o problema, envolve testes, levantamentos bibliográficos, entrevistas sobre essa abordagem, análises de exemplos que estimulem a compreensão e comparação. Quanto a sua caracterização documental, observam-se as variáveis sobre os testes realizados, definindo as formas de controle e de observação dos efeitos que essas variáveis são capazes de produzir (GIL, 1991).

População e Amostra

A população de estudo consiste na equipe de voleibol de praia, trabalhadores da Fábrica Coelho, em Sobral, localizada na Avenida Coronel Diogo Gomes, 156, Alto da Brasília, com a devida autorização desta entidade para a realização da pesquisa.

A amostra avaliada consiste de trabalhadores do sexo masculino, com idades

variadas de 25 a 35 anos, que trabalham na empresa citada, nos dois turnos manhã e tarde, em diferentes setores e cargos ordenados apenas pela jornada de trabalho e independente do tempo de serviço prestado como funcionário. Fazem parte deste grupo, os trabalhadores distribuídos nos diferentes níveis de funções e cargos, diferentes idades, todos do sexo masculino e que tem uma rotina de trabalho diário de 8hs diurna.

Os trabalhadores colocaram-se a disposição de maneira voluntária e de acordo com as suas disponibilidades. Excluídos da pesquisa serão os trabalhadores que não tiverem disponibilidade dos horários e dias para treinamento. Aqueles que não praticam vôlei de praia ou que não reúnam qualidades técnicas desta modalidade. Aos que apresentarem algum problema de saúde que os impeça de participarem das atividades. Também os que não realizarem as avaliações e teste inicialmente no começo da pesquisa. Aqueles que não manifestarem o desejo de participarem deste grupo, nem tão pouco dispor do desejo nesta prática.

3 | ANÁLISE E OBTENÇÃO DOS DADOS

Agilidade

Para a avaliação da agilidade foi utilizado o teste T-drill ou Teste do T. Foi feita uma marcação no chão nos pontos A, B, C, e D com giz branco, de forma visível às participantes. Após o sinal para o início do teste, o cronômetro (com precisão de décimos de segundo) foi acionado, e a participante saiu do ponto A, correndo de frente até chegar ao ponto B, tocando a marca com a mão direita, passando a deslocar-se lateralmente até o ponto C, tocando esta marca com sua mão esquerda. Deslocando-se para o ponto D, lateralmente, tocando a respectiva marca e voltando ao ponto B ainda lateralmente, tocando novamente a marca, e retornando ao ponto A, correndo de costas. Foram realizadas duas tentativas, com um tempo mínimo de descanso entre cada tentativa de 3 minutos. O menor tempo em que foi realizada a prova foi utilizado para a classificação do resultado. Não era permitido à atleta cruzar as pernas durante o deslocamento lateral.

Velocidade

A velocidade de deslocamento foi medida pelo teste de corrida de 50 metros. Duas marcas foram feitas no chão com o giz branco a uma distância de 50 metros uma da outra. O trabalhador posicionou-se a 5 metros atrás da linha de partida, e ao sinal saiu correndo. No momento que a participante passou pela linha de partida o cronômetro foi acionado, marcando-se o tempo que a mesma levou para percorrer os 50 metros. Foi permitida a cada voluntária a realização de duas tentativas não consecutivas, e foi considerado o melhor resultado para classificação.

Para a realização da pesquisa foi aceito o convite feito pela Fábrica Coelho para participação no treinamento da equipe de voleibol de praia, que disputará os jogos dos trabalhadores. Este acordo prever a autorização para realização da pesquisa, utilizando a quadra de voleibol de praia durante todo o período da pesquisa, e também a divulgação dos resultados obtidos neste estudo.

Durante a pesquisa todas as informações obtidas serão de responsabilidade do pesquisador, que as manterá sob sigilo. Contudo, havendo autorização previamente consentida, será permitida a sua divulgação, sem que haja identificação dos trabalhadores pesquisados. Estas publicações poderão ser realizadas em artigo, revistas e outros afins.

A todos os trabalhadores que participaram da pesquisa fora encaminhado um termo de consentimento livre e esclarecido que conterão explicações de todas as ações realizadas, ficha individual, protocolos de testes, questionários de Anamnese e Par-Q, cópia de periodização de treinamento, enfim, todo o material utilizado para elaboração deste estudo. Após concordar com os termos e formalizando o interesse na participação da pesquisa, os trabalhadores assinaram o termo, responderam os questionamentos individuais, em seguida começou os procedimentos iniciais do estudo com a realização dos testes físicos. O projeto atendeu, a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 são apresentados os resultados obtidos pelos atletas trabalhadores nos testes de velocidade (tempo em segundos).

Atleta	1º teste	2º teste
1	7,40	7,40
2	7,60	7,50
3	6,90	6,90
4	8,20	7,90

Tabela 1 - Resultados dos trabalhadores nos testes de velocidade.

Um dos fatores mais relevantes a observar do Quadro 1 são os resultados elevados nos tempos após os primeiros testes de velocidade. O tempo médio gasto para percorrer os 50 (cinquenta) metros do teste foi de 7,50 segundos, sendo o menor tempo de 6,90 segundos e o maior tempo 8,20 segundos. Segundo Matsudo (1987), "a corrida de 50 metros é um dos métodos mais utilizados para medir de maneira indireta a potência anaeróbia alática, pois os 50 metros são percorridos em torno de 10 segundos, pico máximo do metabolismo ATP-CP"

Na tabela 2 são apresentados os resultados obtidos pelos atletas trabalhadores nos testes de agilidade (tempo em segundos).

Atleta	1º teste	2º teste
1	9,10	9,10
2	9,50	9,40
3	8,60	8,50
4	10,10	10,0

Tabela 2 - Resultados dos trabalhadores no teste de agilidade.

No caso do teste de agilidade não foram encontradas diferenças significativas entre os valores médios dos testes realizados no período inicial e nos testes finais. Conforme estes resultados pode-se verificar que apenas algumas variáveis apresentaram diferenças estatísticas e, que todas as adaptações devem ser consideradas como positivas em relação às expectativas de treinamento.

5 | DISCUSSÃO

As atividades de alta intensidade podem influenciar positivamente no desempenho dos atletas e serão classificadas como trabalho que requer, esforço máximo aplicado na velocidade e agilidade. Porém, não conhecemos nenhum estudo específico em que a velocidade e agilidade de atletas de vôlei de praia tenham sido avaliadas.

Na maioria dos estudos Júnior e Nelson (2010), as distâncias utilizadas para a aplicação dos testes são as mesmas utilizadas nas demais modalidades, no entanto, é fundamental observamos que no vôlei de praia a dimensão da quadra tem uma metragem de 8 por 8m e o piso da quadra é areia da praia. Analisando este espaço que o atleta percorre, sugere-se que a distância a ser aplicada nos trabalhos de velocidade e agilidade seja menor, para poder estabelecer uma melhor visão nos resultados e no desempenho dos atletas.

A análise dos resultados do presente estudo permite verificar uma pequena diferença de valores nos resultados dos testes de velocidade e de agilidade (ver Quadro 1 e 2). Os resultados não evidenciam muitas variações destas qualidades físicas, apesar de todos os atletas demonstrarem um bom nível no condicionamento e por já estarem inseridos numa rotina de trabalhos de desgaste elevado.

Comparando o resultado a outros estudos (NETO O; BARBIERI F; BARBIERI R; GOBBI L; 2009), observa-se que, para aqueles atletas que praticam este esporte regularmente, com o treinamento, o desempenho dos atletas é facilmente observado. Aquele atleta que não mantém esta rotina de treinamento verificou-se o desempenho inferior, o que pode indicar o benefício aos componentes avaliados em relação a outras modalidades e também qualidades.

Outro fator importante que pode influenciar o desempenho dos atletas é a herança genética, que está diretamente relacionada às qualidades essenciais para

a prática desportiva. Elas mostram-se como referências para o desenvolvimento das atividades, já que as situações requerem uma boa aptidão, bom condicionamento das qualidades físicas aliadas às técnicas e táticas.

Para Nelson Júnior (2010), fatores sócios ambientais, mostram a relevância que alguns chegam a influenciar na formação do atleta. Desta forma, tantos os fatores hereditários quanto os sócios ambientais fundamentam os eixos norteadores do desenvolvimento da criança no esporte e na prática de atividade física, uma vez que, considerando-se a influência familiar como micro sistema de desenvolvimento, pode indicar um ambiente mais propício para a prática esportiva.

Assim, concordo que essa proposta acrescentando com esse estudo que não só na formação, mais posteriormente, na sua fase adulta, os desempenhos do atleta no dia a dia das suas atividades estão diretamente relacionados com o cotidiano de cada um, sobretudo na ação de estabelecer na sua rotina um padrão de vida saudável.

Ainda sobre os fatores, para Almeida e Rogatto (2007), muitos de diferentes naturezas podem influenciar o desempenho físico. Cada qualidade física ou habilidade motora é influenciada por um ou mais destes fatores, em maior ou menor grau, o que pode explicar os resultados não satisfatórios obtidos com o treinamento. Estes autores referenciam Fox, Bowers e Foss (1991) que, citam como fatores que influenciam os efeitos do treinamento a intensidade das sessões, a frequência semanal e a duração dos programas.

Essa relação é extremamente importante para a análise deste estudo, pois todas as discussões apresentadas, estabelecem conteúdos e descrições que influenciam diretamente no rendimento e no desempenho, da avaliação e do treinamento destas qualidades.

Portanto, todas as questões levantadas foram observadas no período de elaboração deste estudo, algumas foram interpretadas como parte essencial, outras analisadas, já que afinal todas fazem parte e se relacionam, mostrando sempre os aspectos a serem destacados no treinamento de velocidade e agilidade.

6 | CONCLUSÃO

Concluiu-se que durante o período de treinamento melhorou os níveis de velocidade e agilidade dos trabalhadores atletas de vôlei de praia. Contudo, esse tipo de treinamento não terá grande alteração, se não houver uma sequência e uma continuidade nas atividades, já que se perde bastante tempo, na questão dos dias de trabalho e nos dias viajados para trabalho. Essa foi uma dificuldade relevante, mais que foi superada, diante da necessidade de se estabelecer um desempenho adequado para que os atletas pudessem participar das competições e estes obtivessem os resultados favoráveis.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Giovana Trentino de; ROGATTO, Gustavo Puggina. Efeitos do método pliométrico de treinamento sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento de jogadores de futsal. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança: Mato Grosso, v. 2, n. 1, p.23-38, mar. 2007.

BOSSI, Luis Cláudio. Musculação para o Voleibol. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

BUZOLIN NETO, Octávio ; BARBIERI, Fábio Augusto; BARBIERI, Ricardo Augusto; GOBBI, Lilian Teresa Bucken. Desempenho da agilidade, velocidade e coordenação de meninos praticantes e não praticantes de futebol. Fit Perf J, Rio de Janeiro, vol. 8, n. 2, p. 110-114, Mar/Abr. 2009.

DANTAS, Estélio H. M. Alongamento e Flexionamento. 5. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GOMES, Antonio Carlos. Estrutura e Periodização. 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GUINCHO, André Diogo de Carvalho. Relação entre três testes de agilidade: Teste T, Teste 505 e Teste Zig Zag. Dissertação apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2007.

HEYWARD, Vivian H. Avaliação Física e Prescrição de Exercícios. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MARQUES JÚNIOR, Nelson Kautzner ; Seleção de testes para o jogador de voleibol. Movimento e Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, vol. 11, n. 16, Jan./Abr. 2010

MCARDLE, William D. Fisiologia do Exercício. 2006. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

OLIVEIRA, Artur Luís Bessa de; SEQUEIROS, João Luis da Silva; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Estudo comparativo entre o modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski e o modelo de periodização clássica de Matveev. Jornal Fitness e Performance: Rio de Janeiro, vol. 4, n. 6, p. 358-362, Nov./dez. 2005.

REBELO, Antonio N; OLIVEIRA, José. Relação entre a velocidade, a agilidade e a potência muscular de futebolistas profissionais. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto: Porto, vol.6, n. 3, p.342-348, out. 2006.

TUDOR, O. Bompa, Periodização. Teória e Metodologia do Treinamento. 4. Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

WEINECK, Jürgen. Treinamento Ideal. 9. Ed. São Paulo: Manole, 2003.

SOBRE O ORGANIZADOR

Edvaldo de Farias - Pós-Doutoramento em Economia e Gestão na Universidade da Beira do Interior (UBI)/Portugal (em andamento). Doutor (Ph.D.), em Ciências do Desporto na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro/UTAD-Portugal. Mestre em Educação/UNESA. Especialização em Pedagogia do Movimento Humano/UGF. MBA Intensivo em Gestão Estratégica/AMANA-KEY. Especialização em Gestão de RH/UGF. Especialização em Educação Física/UGF. Graduação em Educação Física/UCB. Docente e Pesquisador Adjunto VI da UNESA. Professor da Pós-Graduação em Gestão de Negócios em Empresas *Fitness & Wellness*, Empreendedorismo e Consultoria em Estética - UNESA/ Phorte Educacional. Experiência em diferentes áreas da Educação, Educação Física e em atividades relacionadas à saúde e qualidade de vida, com ênfase na Administração e Gestão de Negócios, Empreendedorismo, Orientação e Planejamento da Carreira Profissional. Atua como orientador de pesquisas e consultor nas áreas de: Educação Corporativa, Empreendedorismo, Gestão de Negócios em Saúde, Atividade Motora Adaptada, Treinamento e Desenvolvimento Profissional, Fitness Corporativo e Universidades Corporativas. Palestrante em eventos nacionais e internacionais nas áreas de gestão de negócios e carreira profissional, pensamento empreendedor e inovação. Publicações relevantes em periódicos nacionais e internacionais. Sócio-Diretor da empresa Movimento Humano Consultoria & Assessoria. Docente convidado da Escola Superior de Polícia Militar do Rio de Janeiro no Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais - CAO. Coordenador de Projetos na área de Soluções Corporativas da Universidade Estácio de Sá. Docente convidado e Coordenador de Projetos na ECEME - Escola de Comando do Estado Maior do Exército Brasileiro. Avaliador *Ad Hoc* do Ensino Superior pelo INEP (BASIS). ORCID: 0000-0002-9660-4014.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adaptação 13, 14, 15, 18, 19, 114, 213, 295, 297, 300
Adesão 95, 99, 133, 137, 138, 139, 160, 161, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 226
Adiposidade 46, 51, 152, 221, 229, 285, 287
Alzheimer 11, 30, 325
Antropometria 53, 224, 226, 229, 253, 258, 271, 283
Atividade enzimática 30
Atividades de aventura 160, 162, 166
AVDs 65, 71, 74, 223, 315, 317, 321, 322, 323

C

Cadeirantes 303, 304, 307, 308, 309
Cafeína 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
Capacidades físicas 126, 134, 182, 183, 194, 256, 259, 260, 261, 267, 268, 269, 291, 303
Cardiovasculares 45, 55, 219, 221, 226, 248, 249, 254, 285, 290, 291, 294
Ciclismo 8, 9, 10, 160, 161, 162, 163, 165, 166, 167
Composição corporal 20, 25, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 92, 94, 95, 98, 203, 244, 245, 247, 253, 254, 255, 258, 259, 270, 272, 283, 285, 287, 288, 289, 291, 292, 293
Cooperação 88, 171, 172, 182, 190, 191, 211, 215, 216, 217, 310

D

Dança 23, 80, 105, 116, 129, 187, 212, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 324, 334
Deficiência intelectual 65, 66, 67, 69, 71, 74, 304
Desenvolvimento psicomotor 24
Diabetes 34, 45, 48, 54, 55, 56, 97, 133, 136, 143, 151, 201, 202, 203, 208, 209, 210, 250

E

Educação física 1, 11, 13, 16, 23, 44, 54, 55, 58, 63, 64, 65, 69, 70, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 90, 91, 92, 99, 101, 114, 121, 125, 130, 131, 139, 153, 155, 159, 168, 169, 170, 174, 175, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 199, 200, 208, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 224, 232, 234, 235, 237, 239, 241, 242, 244, 245, 255, 256, 268, 269, 270, 271, 272, 280, 281, 293, 295, 296, 297, 300, 301, 302, 304, 310, 311, 313, 317, 322, 324, 325, 334, 357
Educação infantil 126, 127, 128, 130, 131, 132, 159, 182, 192, 218, 300
Ensino médio 167, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 188, 189, 190, 191, 192, 235, 301, 325
Envelhecimento 134, 136, 138, 139, 201, 202, 219, 220, 223, 284, 285, 290, 291, 293, 294, 314, 315, 316, 349
Esportes 12, 16, 50, 53, 63, 64, 67, 79, 80, 88, 125, 160, 161, 166, 169, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 188, 190, 191, 211, 212, 213, 214, 216, 217, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 240, 241, 250, 252, 269, 270, 281, 295, 296, 297, 301
Esteroides anabolizantes 25, 26, 28, 29
Exercícios físicos 45, 46, 139, 190, 198, 249, 250, 251, 292, 321, 322

F

Funcionalidade 26, 140, 142, 149, 150, 162, 213, 314, 321, 322

Futebol 6, 8, 55, 61, 62, 63, 170, 174, 177, 178, 179, 188, 212, 217, 236, 243, 246, 250, 252, 254, 280, 295, 296, 300, 328, 329, 334, 345

Futsal 49, 54, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 168, 169, 170, 171, 172, 174, 175, 177, 178, 179, 187, 188, 189, 190, 232, 236, 251, 255, 273, 274, 275, 277, 278, 280, 281, 282, 334

G

Gestores 115, 120, 121, 158, 231, 233, 234, 235, 240, 242

H

Hemodinâmica 142, 248

I

Idosos 116, 118, 137, 138, 139, 149, 150, 151, 152, 201, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 220, 221, 223, 248, 283, 284, 285, 292, 294, 347, 348, 349, 352, 353, 354, 355, 356

Inclusão 3, 26, 27, 44, 46, 48, 53, 72, 75, 88, 95, 99, 101, 118, 119, 122, 123, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 182, 184, 187, 201, 203, 211, 216, 217, 283, 286, 303, 311, 351

J

Jogo 8, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 80, 165, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 177, 178, 181, 184, 185, 188, 189, 190, 191, 192, 194, 212, 215, 216, 217, 259, 273, 274, 277, 279, 280, 281, 295, 297, 298, 299, 328

Jovens 29, 46, 53, 54, 55, 62, 67, 69, 70, 74, 87, 98, 116, 118, 119, 125, 150, 158, 168, 170, 178, 191, 195, 199, 215, 234, 237, 239, 243, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 255, 256, 257, 258, 259, 261, 263, 266, 268, 269, 272, 345

M

Melatonina 30, 31

Metodologia 18, 20, 23, 30, 57, 64, 67, 91, 107, 119, 125, 139, 168, 169, 170, 173, 174, 175, 176, 177, 180, 185, 186, 192, 194, 200, 216, 218, 221, 227, 243, 246, 256, 258, 260, 280, 281, 286, 297, 304, 311, 329, 334, 337, 349

Motivacional 195

Mulheres 74, 92, 95, 97, 109, 114, 140, 143, 146, 148, 150, 151, 198, 235, 283, 285, 286, 290, 291, 293, 294, 336

N

Natação 7, 8, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 67, 69, 70, 74, 75, 232

Nutrição 12, 24, 99, 100, 223, 224, 229, 230, 254, 293, 294

P

Pedagogia 168, 176, 177, 179, 200, 213, 218, 311, 357

Performance 1, 2, 3, 11, 12, 62, 66, 99, 100, 102, 117, 127, 168, 193, 211, 213, 244, 254, 257, 271, 272, 283, 290, 294, 326, 334

Políticas públicas 115, 116, 117, 118, 134, 156, 158, 250

Prevenção 50, 51, 53, 99, 106, 114, 138, 188, 201, 203, 209, 219, 221, 223, 226, 230, 285, 323, 324, 345, 355

Propriocepção 13, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 67, 68, 322

R

Retenção 234, 293, 294

S

Saúde mental 31, 65, 74, 88, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 184

Saúde óssea 256, 257, 258, 259, 260, 261, 265, 267, 268, 269

Síndrome de down 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 74, 75

Sistêmico 168, 169, 174, 175

Subjetividades 160, 161, 162, 166, 167

Superóxido dismutase 30, 31

T

Táticas 88, 171, 172, 173, 174, 213, 333

Tradicional 86, 90, 93, 98, 102, 104, 106, 157, 168, 169, 170, 172, 173, 215, 327

Treinamento de força 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 98, 292, 293, 324

Treinamento intervalado 92, 93, 94, 98, 100

Y

YPAR-Q 243, 244, 246, 247, 252

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-767-3



9 788572 477673