

Samuel Miranda Mattos
(Organizador)



Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano 4

Atena
Editora
Ano 2020

Samuel Miranda Mattos
(Organizador)



Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano 4

Atena
Editora
Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação: Karine de Lima

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

Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

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. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense

Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – 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

Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros

Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di 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

Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros

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 Pietrobon – 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. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
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
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
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
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
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 Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Fernando José Guedes da Silva Júnior – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
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
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Prof^a Dr^a 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
Prof^a Dr^a Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof^a Dr^a Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Me. Adalto Moreira Braz – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof^a Dr^a Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof^a Dr^a Andrezza Miguel da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof^a Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof^a Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Ma. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof^a Dr^a Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof^a Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Prof^a Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Prof^a Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Dr. Fabiano Lemos Pereira – Prefeitura Municipal de Macaé
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof^a Dr^a Germana Ponce de Leon Ramírez – Centro Universitário Adventista de São Paulo
Prof. Me. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
Prof. Dr. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
Prof. Me. Gustavo Krahl – Universidade do Oeste de Santa Catarina
Prof. Me. Helton Rangel Coutinho Junior – Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro
Prof^a Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof^a Ma. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Me. José Luiz Leonardo de Araujo Pimenta – Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria Uruguay
Prof. Me. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco

Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
 Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
 Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
 Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
 Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
 Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Me. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
 Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
 Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
 Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
 Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
 Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Me. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
 Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
 Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	<p>Educação física e áreas de estudo do movimento humano 4 [recurso eletrônico] / Organizador Samuel Miranda Mattos. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.</p> <p>Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-65-5706-104-6 DOI 10.22533/at.ed.046201506</p> <p>1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Mattos, Samuel Miranda.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

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

APRESENTAÇÃO

O campo da educação física como forma de desenvolvimento humano, possibilita o aprimoramento psicomotor do sujeito em diferentes modos de vida. O livro Educação Física e Áreas de Estudo do Movimento Humano volume 3 e 4, reuni diferentes pesquisas em âmbito nacional, trazendo contribuições inéditas para os profissionais da área.

Ao total são 27 capítulos apresentados em dois volumes, com uma ampla diversidade de temas e modos de fazer pesquisa. Espera-se que a contribuição apresentada nestes e-books possibilite uma melhor atuação e reflexão acerca da produção científica brasileira.

Convido à todos e entrar nesta jornada e desejo uma excelente leitura!

Samuel Miranda Mattos

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
O PROTAGONISMO DISCENTE NA CONSTRUÇÃO DE SABERES SOBRE O ESPORTE: EXPERIMENTAÇÕES COM O BADMINTON	
Isabela Maria Vasconcelos Wanderley Letícia de Lima Souza Maciel Paula Roberta Paschoal Boulitreau	
DOI 10.22533/at.ed.0462015061	
CAPÍTULO 2	3
O TRATO DA DANÇA NA ESCOLA A PARTIR DE PROJETOS INTERDISCIPLINARES: CRIATIVIDADE E AUTONOMIA EM PAUTA	
Letícia de Lima Souza Maciel Paula Roberta Paschoal Boulitreau Isabela Maria Vasconcelos Wanderley	
DOI 10.22533/at.ed.0462015062	
CAPÍTULO 3	5
PERDA PONDERAL E ALTERAÇÕES HEMATOLÓGICAS EM MILITARES DURANTE O CURSO DE OPERAÇÕES ESPECIAIS (COESP) – BOPE-RJ	
Fernanda Galante Yanesko Fernandes Bella Bruno Horstmann Marisangela Ferreira da Cunha	
DOI 10.22533/at.ed.0462015063	
CAPÍTULO 4	18
PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM ADOLESCENTES: ANÁLISE DOS MOTIVOS DA ATIVIDADE SISTEMÁTICA EM ACADEMIAS DE MACAPÁ	
Wandeson Silva dos Santos Darliel Rocha Balieiro Dilson Rodrigues Belfort Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini Luzilena de Sousa Prudêncio Nely Dayse Santos da Mata Maria Virgínia Filgueiras de Assis Mello Rubens Alex de Oliveira Menezes	
DOI 10.22533/at.ed.0462015064	
CAPÍTULO 5	28
PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM ABORDAGENS EM <i>MINDFULNESS</i> – MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA	
Emilio Ben Barreto Freire Carlos Luiz Cardoso	
DOI 10.22533/at.ed.0462015065	
CAPÍTULO 6	42
RACISMO, HOMOFOBIA E DISCRIMINAÇÃO NA QUADRA DE AULA: MEMÓRIAS DE UMA ALUNA TRANS	
Italo Marcelo Pedro Amorim e Silva Samantha Nobre do Carmo Sabóia Mesaque Silva Correia	
DOI 10.22533/at.ed.0462015066	

CAPÍTULO 7 51

SISTEMA TECNOLÓGICO PARA AUXÍLIO DO ENSINO E APRENDIZAGEM NA NATAÇÃO PARALÍMPICA

Lucas Tonetto Firmo
Bruno Esper Kallas Ferrari
João Victor Jesus de Sousa
Ricardo Felix Monteiro Neto

DOI 10.22533/at.ed.0462015067

CAPÍTULO 8 59

TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Rodrigo Fukugauti
Fernanda Sobrinho Pavan

DOI 10.22533/at.ed.0462015068

CAPÍTULO 9 66

TERMOGRAFIA INFRAVERMELHA EM ATLETAS DE ELITE: ANÁLISE DE MEMBROS INFERIORES EM REPOUSO

Angélica Tamara Tuono
Andressa Mella Pinheiro
Nathália Arnosti Vieira
Ana Lúcia Gonçalves
Renata Pelegatti
João Paulo Borin

DOI 10.22533/at.ed.0462015069

CAPÍTULO 10 73

TRACKING DO TALENTO MOTOR EM ESCOLARES DE UM COLÉGIO MILITAR

Francisco Zacaron Werneck
Leandro dos Santos Oliveira
Emerson Filipino Coelho
Renato Melo Ferreira
Luciano Miranda

DOI 10.22533/at.ed.04620150610

CAPÍTULO 11 84

TREINAMENTO DE FORÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: A VISÃO DO PROFESSOR

Ruana Serique Beija
Mário Sérgio Gomes do Nascimento
Ingrid Bárbara Ferreira Dias

DOI 10.22533/at.ed.04620150611

CAPÍTULO 12 95

VELOCIDADE DO SAQUE E DA DEVOLUÇÃO DE SAQUE NO TÊNIS DE CAMPO: COMPARAÇÃO ENTRE PONTOS DECISIVOS E PONTOS COMUM

Pedro Augusto Correa Silva Pereira Belem
Rafael Luiz Martins Monteiro
Paulo Roberto Pereira Santiago

DOI 10.22533/at.ed.04620150612

CAPÍTULO 13 109

VIRTUALIZAÇÃO DA PALAVRA: ORALIDADE EM PRÁTICA: O DESAFIO DA TRADIÇÃO POR MEIO DE NOVAS PRÁTICAS - A CAPOEIRA E O JOGO DE RPG

[Katiane Mattge](#)

[Jaqueline Costa Castilho Moreira](#)

DOI 10.22533/at.ed.04620150613

SOBRE O ORGANIZADOR..... 118

ÍNDICE REMISSIVO 119

PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO EM ADOLESCENTES: ANÁLISE DOS MOTIVOS DA ATIVIDADE SISTEMÁTICA EM ACADEMIAS DE MACAPÁ

Data de aceite: 08/06/2020

Wandeson Silva dos Santos

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Instrutor da Academia Physical Center. Macapá - Amapá.

Darliel Rocha Balieiro

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Instrutor da Academia Physical Center. Macapá - Amapá.

Dilson Rodrigues Belfort

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Educação física e Doutor em Ciências - Área Cuidado em Saúde. Macapá - Amapá.

Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Enfermagem e Mestre em Ciências da Saúde. Macapá - Amapá.

Luzilena de Sousa Prudêncio

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Enfermagem e Doutora em Saúde Coletiva. Macapá - Amapá.

Nely Dayse Santos da Mata

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Enfermagem e Doutora em Ciências - Área Cuidado em Saúde. Macapá - Amapá.

Maria Virgínia Filgueiras de Assis Mello

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Enfermagem e Doutora em Ciências - Área Cuidado em Saúde. Macapá - Amapá.

Rubens Alex de Oliveira Menezes

Universidade Federal do Amapá (Unifap). Docente do curso de Enfermagem e Doutor em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários. Macapá, Amapá.

RESUMO: A prática da musculação tem despertado o interesse em grande parte dos adolescentes nos dias atuais. No entanto, os motivos que levam os adolescentes para a prática sistemática de atividades físicas em academias de musculação variam entre sexo e também faixa etária. Em Macapá, ainda são obscuros os motivos que levam os adolescentes para academias de musculação. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar quais motivos conduzem os adolescentes à prática sistemática em academias de musculação. A pesquisa de campo ocorreu através de questionário com a participação de 18 adolescentes na faixa etária de 13 a 17 anos de ambos os sexos praticantes de musculação em academias na cidade de Macapá. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54). Os dados foram analisados através de estatística descritiva identificando o quantitativo de adolescentes praticantes de musculação por idade e sexo, e também as dimensões das alternativas dos motivos de saúde, estética e prazer. Os resultados mostram que os principais motivos que conduzem os adolescentes à prática de atividade física sistemática em academias de musculação estão relacionados à estética e prazer, sendo a saúde destacada em uma menor escala. Portanto seja por estética, prazer

ou saúde é de essencial importância perceber quais os motivos que levam os adolescentes para a prática da musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes; Musculação; Motivação.

ABSTRACT: The practice of bodybuilding has aroused the interest of most adolescents today. However, the reasons that lead adolescents to systematically practice physical activities in weight training centers vary between sex and also age group. In Macapá, the reasons that lead adolescents to weight training gyms are still unclear. Thus, the present study aimed to identify which reasons lead adolescents to systematic practice in weight training gyms. The field research took place through a questionnaire with the participation of 18 adolescents aged 13 to 17 years old, of both sexes, who practice weight training in gyms in the city of Macapá. The data collection instrument used was the Motivation Inventory for Regular Physical Activity (IMPRAF - 54). The data were analyzed through descriptive statistics identifying the number of adolescent bodybuilders by age and sex, and also the dimensions of the alternatives for reasons of health, aesthetics and pleasure. The results show that the main reasons that lead adolescents to practice systematic physical activity in weight training gyms are related to aesthetics and pleasure, with health being highlighted on a smaller scale. Therefore, whether for aesthetics, pleasure or health, it is essential to understand the reasons that lead adolescents to the practice of bodybuilding.

KEYWORDS: Adolescents; Bodybuilding; Motivation.

INTRODUÇÃO

Atualmente, percebe-se aumento progressivo de adolescentes aderindo a prática orientada da musculação (BARROS, 2009; MARCELLINO, 2003). Esta atividade física apresenta diferentes objetivos, como influência dos familiares, dos amigos, da mídia, ou por escolhas intrínsecas, geralmente relacionadas à estética, saúde, socialização, entre outros. O desempenho, a seleção, intensidade e a persistência do indivíduo na prática do exercício físico está diretamente ligado à motivação (RUBIO, 1999).

Conhecer quais os motivos que levam esses adolescentes a aderirem a prática da musculação são de suma importância para auxiliar esses jovens no treinamento adequado e para orientá-lo de forma segura e qualificada a fim alcançar a meta desejável (CAVALCANTE, 2011). O provável corpo “perfeito” faz com que os adolescentes adentrem na musculação para alcançar o objetivo precocemente.

A estética tem forte influência na motivação dos jovens para prática de exercício resistidos, levando-os a iniciarem o treinamento (BARROS, 2009). Por outro lado, muitos jovens procuram a musculação com intuito de ter uma vida mais saudável (CAMARGO, 2013). Assim, a decisão em adotar um estilo de vida com exercícios no cotidiano, também compreende a saúde enquanto um dos principais aspectos a serem considerados na hora da decisão.

A musculação é uma excelente prática para a prevenção de patologias, podendo ser utilizada no tratamento de enfermidades e no processo de hipertrofia muscular e redução de gordura corporal (GENTIL, 2010). A busca pelo corpo perfeito e forte, por partes dos jovens

nas últimas décadas, ganham força entre os principais objetivos com a prática de exercício físico (AZEVEDO JUNIOR et al., 2006).

Entretanto, o treinamento com adolescentes em academias de musculação requer cuidados adicionais, pois alguns adolescentes não medem esforços para alcançar o objetivo prévio na prática da musculação, o que acarreta no aumento de alternativas ou métodos que ajudam na hipertrofia muscular, ocasionando problemas de saúde (BARROS, 2009).

Em vista disso, os meios de comunicação exercem fortes influências na determinação dos adolescentes, e tem levado a uma busca frenética por grande parte das pessoas, que por sua vez não medem esforços, para alcançar corpos semelhantes aos que consideram padrões de beleza (FERREIRA, 2005).

A fase da adolescência sendo ela caracterizada pela imaturidade emocional e passando pela fase final da infância até a maturação adulta, faz com que esses jovens busquem a sua identidade, tendo diferentes tipos de influência inclusive na escolha da prática de atividade física. A musculação para adolescentes era vista como uma prática prejudicial para o desenvolvimento dos praticantes jovens. Nieman (1999), ressalta que no passado, acreditava-se de forma equivocada que os adolescentes os quais treinavam com levantamentos de peso poderiam afetar o crescimento ósseo e promovia a lesão óssea e articular. Porém, diferentes estudos asseguram que o treinamento com pesos é uma forma eficaz e segura para o desenvolvimento dos jovens (CAMARGO, 2013; MEDEIROS, 2010).

O próprio adolescente desconhece o desenvolvimento corporal com a prática da musculação, o que pode acarretar a desistência dos jovens na continuação do treinamento. Os benefícios da musculação na vida do adolescente transpassam pela realização dos verdadeiros objetivos e motivos que levaram esses jovens para a prática da musculação, proporcionando a vivência do treinamento resistido em seu cotidiano e a participação desse adolescente no ambiente social que a academia possui. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar quais os principais motivos que levam os adolescentes macapaenses a procurarem a musculação como uma prática sistemática de exercício físico.

MÉTODO

Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa do tipo quantitativa com delineamento transversal e abordagem descritiva realizada através de estudo de campo, no qual buscou-se conhecer os motivos da prática de musculação entre adolescentes de academias de musculação em Macapá.

Critérios de inclusão

Foi incluso na pesquisa o adolescente praticante de musculação que se encontra na faixa etária definida pelo estudo, sendo ele voluntário para a realização da pesquisa.

Local de estudo

A pesquisa de campo ocorreu em 3 academias localizadas na zona sul da cidade de Macapá. A escolha das academias se deu devido o fácil acesso e melhor conhecimento do pesquisador para com as academias, tendo inclusive um ciclo de amizade entre o pesquisador e os professores atuantes nas academias escolhidas.

Amostra

A pesquisa se deu com 18 adolescentes de ambos os sexos, sendo nove do sexo feminino e nove do sexo masculino, com faixa etária entre 13 a 17 anos, praticantes de musculação em três academias localizadas na cidade de Macapá, que foram convidados a participarem da pesquisa. Os adolescentes que aceitaram participar da pesquisa foram submetidos a aplicação do inventário no momento do aceite.

Instrumentos de pesquisa

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 54). O IMPRAF – 54 pretende verificar seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Este inventário abrange 54 itens agrupados de seis a seis seguindo a sequência das dimensões a serem estudadas: controle de estresse (ex: liberar tensões mentais), saúde (ex.: manter a forma física), sociabilidade (ex.: estar com amigos), competitividade (ex.: vencer competições), estética (ex.: manter bom aspecto) e prazer (ex.: meu próprio prazer).

As respostas referentes aos itens do IMPRAF - 54 são dadas conforme uma escala de tipo Likert, que é bidirecional e graduada em cinco pontos, incluindo as seguintes situações: (1) “isto me motiva pouquíssimo” (2) “isto me motiva pouco”, (3) “maios ou menos – não sei dizer – tenho dúvida”, (4) “isto me motiva muito” e (5) “isto me motiva muitíssimo”. Cada dimensão é analisada e o resultado total também é obtido, pois todas as dimensões têm o mesmo número de questões. A confiabilidade (fidedignidade) e a validade de construto deste instrumento foram testadas e demonstradas no estudo de Barbosa (2005; 2006).

Coleta de dados

O pesquisador teve a colaboração dos professores atuantes nos horários específicos em que o adolescente esteve realizando o questionário no interior da academia. Foi feita a seleção previa dos participantes, iniciando com a devida explicação do objetivo e do que se trata a pesquisa, posteriormente foi entregue o questionário com devido acompanhamento do professor e/ou o pesquisador para sanar qualquer dúvida do participante até o termino do questionário.

Análise de dados

Análise de dados foi feita através de estatísticas descritivas ilustrando quantitativo e percentual por idade e sexo, além da ilustração das dimensões das alternativas de saúde, estética e prazer para as idades de 13 a 17 anos.

Aspectos éticos

Todos os participantes/voluntários assinaram o termo de assentimento com intuito de qualificar o mesmo para a realização da aplicação do questionário com as possíveis dúvidas sanada através do documento entregue antes do início da pesquisa. Adicionalmente, os pais ou responsáveis concordaram com a pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O acesso às academias foi mediado pela direção, sendo que todas as entrevistas foram conduzidas pelos autores da pesquisa utilizando instrumentos de coleta de dados validados, baseados em pesquisas similares. Todas as atividades desenvolvidas neste trabalho foram fundamentadas e respaldadas pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 466, de 2012.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra compreendeu adolescentes de 13 a 17 anos, com média de idade de $15,7 \pm 0,29$, compreendendo 18 jovens participantes na totalidade. Ambos os sexos tiveram representação de 50%, observa-se que os menores percentuais de participantes estão na faixa de idade de 13 anos e os de maiores participações na faixa etária de 17 anos. Estes resultados são demonstrados mais detalhadamente na Tabela 1.

Variáveis	(n)	(%)
Sexo		
Masculino	9	50
Feminino	9	50
Idade		
13 anos	1	5,5
14 anos	2	11
15 anos	4	22
16 anos	4	22
17 anos	7	39
Total	18	100

Tabela 1: Caracterização da amostra por sexo e idade

Os resultados da Tabela 2 demonstram os principais motivos dos adolescentes para a prática da musculação. Identificou-se uma variação de interesse de acordo com cada faixa etária pesquisada. Constata-se que na idade mínima de 13 anos o interesse pela saúde

esteve em primeiro plano. Em contrapartida um pouco acima dos 14 anos, a estética aparece com maior frequência como motivo principal.

Na faixa etária dos 15 anos, o prazer pela musculação aparece como principal evidência. A variação de interesses é concretizada em torno da estética como maior motivo para a prática da musculação aos 16 anos e novamente constata-se o prazer como o objetivo principal para os adolescentes de 17 anos.

Apesar da diversidade de motivos dos adolescentes em praticar a musculação, pode ser observado que a saúde, a estética e o prazer, sendo os dois últimos os motivos mais evidenciados, todos eles são fortemente levados em consideração pelos jovens que praticam a musculação.

Participantes	Sexo	Idade	Classificação de 0 a 9		
			Motivo Saúde	Motivo Estética	Motivo Prazer
P1	Feminino	13	9	8	0
P2	Feminino	14	6	8	4
P3	Masculino	14	6	9	9
P4	Feminino	15	0	6	0
P5	Feminino	15	6	7	5
P6	Masculino	15	6	0	9
P7	Masculino	15	2	6	8
P8	Feminino	16	6	9	8
P9	Feminino	16	3	9	9
P10	Masculino	16	5	9	4
P11	Masculino	16	0	4	7
P12	Feminino	17	5	9	8
P13	Feminino	17	9	4	9
P14	Feminino	17	1	9	9
P15	Masculino	17	9	3	9
P16	Masculino	17	5	4	4
P17	Masculino	17	8	7	6
P18	Masculino	17	6	1	3

Tabela 2: Motivos da prática de musculação pelos adolescentes

As academias são uma das opções de aderência por parte da população urbana para a prática do exercício físico com o objetivo de melhorar seu bem estar em geral (SABA, 2001). O crescente interesse dos adolescentes em começar a praticar cada vez mais cedo a musculação pode ser observado na constante presença desses jovens dentro das academias.

A adesão e o interesse dos adolescentes se tornam maiores e mais constante na prática regular da musculação conforme o avanço da idade. Porém, ainda que haja interesse dos adolescentes pela prática precoce de atividade de musculação, os resultados de um estudo nacional apresentam dados preocupantes quanto à prática de atividade física, pois identificou

alta prevalência da inatividade física no momento do lazer por partes dos adolescentes, sendo a prevalência de inativos aumentada com o avanço da idade, além disso, o sexo feminino apresentou o maior percentual de inatividade física (CUREAU et al., 2016).

Na atualidade, a demanda de adolescentes que procuram as academias para praticar a musculação cresceu consideravelmente motivados pela popularidade dessa prática entre indivíduos da mesma faixa etária (BARROS, 2009).

Os resultados deste estudo indicam que a maior participação dos adolescentes em academias de musculação, prevalece em idades mais próximas da idade adulta. Assim, há de forma contínua um aumento acentuado dos adolescentes praticantes de musculação na faixa etária de 17 anos, sendo notável a diferença em relação aos jovens na faixa etária de 13 anos.

Esse resultado, contrariam aos achados de Cureau et al. (2016), pois a prevalência de adolescentes inativos no referido estudo aumentou com o avanço da idade. Porém, ressalta-se que a análise realizada, considera diferentes tipos de atividade física, o que pode justificar a diferença de prática com os resultados deste estudo. Por outro lado, o maior interesse pela prática de atividade de musculação nas faixas etárias mais elevadas, pode justificar-se pelos aspectos psicológicos diretamente envolvidos na adolescência.

Nesse sentido, Camargo (2013) aponta que além das inúmeras transformações psicológicas e físicas que são características do período da adolescência, podem também ocorrer mudanças de comportamento e humor nessa fase de transição da infância para a vida adulta. Em contrapartida alguns estudos não encontraram diferenças importantes no nível de atividade física com o avanço de idade dos adolescentes (MORAES et al., 2009; TENÓRIO et al., 2010).

No estudo de Costa (2016), foi observado que cerca de 60% dos adolescentes das escolas públicas e privadas da cidade de Macapá tem prevalência de sedentarismo. Tendo seu maior percentual de sedentarismo nos primeiro e segundo ano do ensino médio e o terceiro ano em menor índice, o que pode ressaltar o aumento da adesão à prática da atividade física, incluindo a musculação, em maiores faixas etárias dos adolescentes. Fato esse que pode determinar a motivação ou não na hora da escolha pela prática do exercício físico.

Quanto aos aspectos motivacionais, observou-se que a estética e o prazer, foram os motivos mais citados pelos adolescentes, estando ambos, muito próximos um do outro. Acredita-se que a satisfação pessoal pela conquista de uma boa imagem corporal faz com que os jovens sintam-se realizados tanto esteticamente quanto prazerosamente. Samulski (2009) destaca que uma das características da motivação é o processo ativo, intencional e direcionado a um objetivo.

Neste sentido, os aspectos motivacionais encontrados neste estudo, relacionam-se principalmente aos aspectos de satisfação pessoal intrínseca. Ainda em relação aos aspectos motivacionais prevalentes neste estudo, Cavalcante (2011) menciona que uso da imagem corporal pelos adolescentes, satisfaz egos pessoais, em que os mesmos se sentem seguros e se afirmam dentro de um grupo social deixando clara a preocupação com sua

aparência física tendo como símbolo de seu valor como indivíduo. Fatores pessoais como a personalidade, necessidades, interesses e habilidades são muitas vezes determinantes ao nível da motivação do indivíduo (RUBIO, 1999).

Fato que pode ser observado quanto à escolha pela prática da musculação e o posicionamento de cada adolescente em relação ao motivo principal muito derivado da sua própria personalidade. Por mais que exista uma grande variação entre os biótipos desses jovens, a busca pela prática da musculação acaba esbarrando muitas vezes pelo mesmo motivo que é alcançar o corpo forte e bonito saciando assim seu próprio prazer e a estética por ele desejados.

A variação dos motivos entre as diferentes idades é observada quanto a idade mínima da pesquisa sendo que os adolescentes de 13 anos destacam a saúde como o principal motivo, adolescentes de 14 anos referem à estética como motivo primordial, os adolescentes de 15 anos ressaltam o prazer como o motivo mais relevante, os de 16 anos citam a estética e os jovens de 17 anos destacam o prazer.

Em estudo de Santos et al. (2010) foi abordado diferentes motivos para a inatividade dos jovens onde as alternativas “ter preguiça”, “preferir fazer outras coisas” e “não ter como pagar” foram os principais fatores pela ausência de atividade física. A saúde mesmo aparecendo em terceiro plano como um dos motivos dos adolescentes na prática da musculação, pode também ser destacado tendo em vista os benefícios que essa prática de exercício físico traz para a vida desse jovem.

CONCLUSÃO

Fica evidente no presente estudo a preocupação dos adolescentes praticantes de musculação que a estética e o prazer são os principais motivos para iniciarem e/ou continuarem na referida prática de atividade física. Tendo em vista que a motivação é um importante fator para a escolha de um determinado exercício físico, a identificação desses motivos é de essencial importância.

Pode-se constatar o aumento do interesse pela musculação por grande parte dos adolescentes no decorrer do avanço da idade tendo maiores números de praticantes jovens mais próximos da idade adulta. Mesmo tendo o interesse diferenciado no decorrer de cada faixa etária, pode ser observado que a musculação é bastante procurada pelos adolescentes se comparado ao mínimo interesse a outra atividade física no momento do lazer.

Apesar da predominância da estética e do prazer como motivos principais, a saúde também pode ser considerada como um importante fator para os adolescentes praticarem a musculação. A diversidade da motivação que levam os adolescentes para a prática da musculação é identificada pela alternância dos principais motivos entre as diferentes faixas etárias. Portanto, seja por estética, prazer ou saúde, é imprescindível conhecer os motivos que levam os adolescentes a praticarem a musculação facilitando e auxiliando assim treinos eficazes e seguros para o público dessa faixa etária.

REFERÊNCIAS

- ASCENSÃO, Rui Pedro Alves de. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do Distrito de Castelo Branco**. 2012. Instituto Politécnico /de Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin e PEREIRA, Flávio Medeiros. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira Educação Física** Esp. v.20, n.1, p.51-58, 2006.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide e CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira Educação Física** Esp. v.22, n.1, p.63-80, 2008.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**. v.17 n.3, p.384-394, 2011.
- BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006. 140f. Dissertação: Mestrado em Ciências do Movimento Humano – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006
- BARROS, Jairo. Treinamento contra resistido na adolescência. *Centro Universitário Augusto Motta, Corpus et Scientia* v. 5, n. 2, p.18-25, 2009.
- CAMARGO, Mariana Aparecida Ferreira de. Análise do perfil dos adolescentes praticantes de musculação em academia de Ponta Grossa/PR. *Revista Científica JOPEF*. v.15, nº 2, 2013.
- CAVALCANTE, Leilane Lemos Mendanha. **Motivação de adolescentes na prática de musculação em academia**. Universidade Católica de Brasília, 2011.
- COSTA, Danylo José Simões. Dissertação: Prevalência de sedentarismo e fatores associados em escolares de Macapá/Ap. Universidade Federal do Amapá, 2016.
- CUREAU, Felipe Vogt et al. Erica: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. **Revista Saúde Pública**. 50(supl 1):4s, 2016.
- FERMINO, Rogério César; PEZZINE, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. **Revista Brasileira Med Esporte**. v. 16, n. 1, 2010.
- FERREIRA, Maria Elisa Caputo et al. A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 27, n. 1, 2005.
- FLECK, Steven et al. **Fundamentos do treinamento de força**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- FREITAS, Roberto Wagner Júnior Freire de et al. Prática de Atividade Física por Adolescente de Fortaleza, CE, Brasil. **Revista Brasileira Enferm**, v. 66(3): 410-53. 2010.
- GENTIL, Paulo. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. Copyright, 5 edição, 2014.
- _____. **Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.
- IRIART, Jorge et al. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno de Saúde Pública**. v. 25, nº 4, 2009.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, 2003.

MEDEIROS, James Fernandes. **A prática do treinamento de força na adolescência**: um estudo de caso. EFDeportes. n. 149, 2010.

MORAES, Augusto Cesar Ferreira et al. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Revista Associação Médica Brasileira**. São Paulo, v.55.n5, 2009.

NIEMAN, David. **Exercício e saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

RUBIO, Katia. **A Psicologia do Esporte**: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. São Paulo, 1999.

SABA, Fabio. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Desporto**. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, Mariana Silva et al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.13, n.1, 2010.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho. et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.13, n.1, 2010.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Academias 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 84, 86, 87, 88, 90, 92, 93, 118

Adolescentes 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 74, 83, 84, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94

Alimentação 7, 11, 14, 57, 88

Alunos 3, 16, 34, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 74, 76, 81, 82, 86, 88, 92, 93, 110

Ansiedade 29, 31, 32, 33, 52, 115

Aptidão física 16, 73, 74, 75, 81, 82, 83, 85, 86, 88

Área da Saúde 28, 31

Artigos 28, 31, 32, 37, 38, 39, 86

Atletas 52, 53, 58, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 75, 76, 81, 86, 96, 97

Aulas 1, 42, 44, 48, 49, 59, 63, 64, 65, 80, 84, 86, 87, 89, 90, 92, 93, 94, 112, 113, 114

Autoestima 14, 58

Autonomia 1, 3, 4, 52, 53, 58, 115

B

Benefícios 20, 25, 52, 58, 86, 87, 88, 91, 92, 93, 94, 111

Brasil 3, 5, 7, 26, 28, 31, 34, 35, 39, 40, 44, 45, 46, 49, 50, 60, 65, 66, 68, 74, 76, 82, 83, 93, 109, 110, 112, 113, 115, 116, 117

C

Coleta 5, 8, 9, 10, 18, 21, 22, 28, 30, 39, 62, 68, 69, 89, 98

coleta de dados 8, 9, 18, 21, 22, 28, 30, 39, 62, 89

Coleta de Dados 21, 98

Comitê de Ética 7, 69, 76

Corpo 3, 7, 9, 11, 14, 15, 19, 25, 26, 34, 38, 40, 49, 50, 58, 61, 76, 87, 97, 109, 110, 111, 112

Cultura 1, 3, 10, 11, 39, 44, 46, 49, 60, 61, 64, 65, 74, 108

Curso 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 41, 46, 58, 65, 84, 96, 109, 110

D

Dança 3, 4, 38

Deficiência 52, 53, 58

Depressão 14, 29, 32, 33, 52

Discriminação 42, 44, 48

Doenças crônicas 14, 28, 87, 88, 118

E

Educação 7, 1, 2, 3, 16, 18, 26, 28, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 50, 53, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 109, 118

Escola 1, 3, 16, 26, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 84, 89, 90, 94, 110, 112, 114

Esporte 1, 16, 26, 27, 31, 39, 40, 41, 51, 52, 53, 58, 61, 67, 71, 72, 74, 75, 76, 82, 83, 91, 93, 96, 118

Esportes 44, 46, 48, 58, 60, 76, 84, 88, 91, 94, 97

Estética 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 85, 87

Estresse 16, 21, 29, 31, 33, 87

Estudantes 1, 3, 4, 26, 27, 43, 45, 56, 80, 112, 115

Exames 10, 13, 15

Exercícios 19, 33, 34, 69, 84, 86, 87, 88, 89, 91

F

Fator de Risco 11

Futebol 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 91, 94, 101

G

Grupo 3, 11, 15, 24, 33, 52, 61, 62, 66, 75, 87, 89, 113, 116, 118

H

Homofobia 42, 43, 44, 46, 48

Hormônios 81, 88

I

Idade 10, 18, 22, 23, 24, 25, 45, 62, 64, 74, 75, 76, 80, 81, 88

Indivíduo 19, 25, 51, 53, 54, 61, 74, 88, 91

Instrumento 18, 21, 97

Intervenções 10, 28, 30, 31, 33, 38

J

Jogo 58, 61, 71, 72, 96, 97, 98, 101, 103, 105, 106, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117

Jogos 44, 45, 60, 64, 95, 96, 97, 98, 101, 103, 104, 105, 106, 109, 110, 111, 113, 114, 116

Jovens 19, 20, 22, 23, 24, 25, 33, 45, 71, 75, 81, 84, 86, 88, 89, 90, 91

M

Medidas 5, 8, 9, 10, 75, 76, 98

Medo 45, 48, 49

Militares 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 75, 80

Modalidades 66, 67, 68, 69, 70, 71, 86, 113
Motivação 11, 16, 18, 19, 21, 24, 25, 26
Musculação 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 90

N

Nutrição 7

O

Obesidade 14, 65

P

Padrões 5, 13, 20, 43, 74

Pesquisa 7, 7, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 30, 31, 34, 35, 37, 38, 39, 46, 53, 59, 62, 64, 65, 66, 69, 72, 75, 76, 84, 89, 93, 95, 105, 117, 118

Pesquisadores 39, 74, 75, 76, 84, 89

Polícia militar 6

Prazer 1, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 39

Preconceito 42, 43, 47, 48, 49

Prevenção 16, 19, 33, 65, 85, 87, 90, 91, 97

Psicológico 10, 33, 40, 52, 97

Q

Questionários 89, 92

S

Saúde 7, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 58, 61, 65, 68, 71, 74, 75, 86, 87, 89, 92, 93, 118

Sexo 18, 21, 22, 23, 24, 46, 67, 68, 71, 79, 81, 98

T

Tecnologias 33, 39, 52, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 112

Temperatura 10, 66, 67, 68, 70, 71

Testes antropométricos 75

Tratamento 13, 19, 28, 29, 49

Treinamento 6, 7, 9, 10, 16, 19, 20, 26, 27, 32, 33, 66, 67, 68, 69, 71, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 97

V

Velocidade 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 91, 93, 95, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 111

 **Atena**
Editora

2 0 2 0