

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez
(Organizadores)



Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez
(Organizadores)



Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecário

Maurício Amormino Júnior

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Karine de Lima Wisniewski

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos 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, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. 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.

A Atena Editora não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

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
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
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 – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
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
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
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. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
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
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves -Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
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
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
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
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
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
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dr. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá

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

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
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 Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

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. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Profª 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
Profª Drª Cláudia Taís Siqueira Cagliari – Centro Universitário Dinâmica das Cataratas
Prof. Me. Clécio Danilo Dias da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Me. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Ma. Daniela da Silva Rodrigues – Universidade de Brasília
Profª Ma. Daniela Remião de Macedo – Universidade de Lisboa
Profª Ma. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Douglas Santos Mezacas – Universidade Estadual de Goiás
Prof. Me. Edevaldo de Castro Monteiro – Embrapa Agrobiologia
Prof. Me. Eduardo Gomes de Oliveira – Faculdades Unificadas Doctum de Cataguases
Prof. Me. Eduardo Henrique Ferreira – Faculdade Pitágoras de Londrina

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
Prof. Me. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Prof. Me. Ernane Rosa Martins – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Me. Euvaldo de Sousa Costa Junior – Prefeitura Municipal de São João do Piauí
Profª 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
Profª Drª 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
Profª Ma. Isabelle Cerqueira Sousa – Universidade de Fortaleza
Profª Ma. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Me. Javier Antonio Albornoz – University of Miami and Miami Dade College
Prof. Me. Jhonatan da Silva Lima – Universidade Federal do Pará
Prof. Dr. José Carlos da Silva Mendes – Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Humano e Social
Prof. Me. Jose Elyton Batista dos Santos – Universidade Federal de Sergipe
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 Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Juliana Thaisa Rodrigues Pacheco – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Kamilly Souza do Vale – Núcleo de Pesquisas Fenomenológicas/UFPA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
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. Lillian 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. Dr. 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. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal

Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Educação física e ciências do esporte: pesquisa e aplicação de seus resultados

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecário Maurício Amormino Júnior
Diagramação: Camila Alves de Cremona
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadores: Samuel Miranda Matto
Ricardo Hugo Gonzalez

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

E24 Educação física e ciências do esporte [recurso eletrônico]: pesquisa e aplicação de seus resultados / Organizadores Samuel Miranda Matto, Ricardo Hugo Gonzalez. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-379-8

DOI 10.22533/at.ed.798201109

1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Esportes.
I. Matto, Samuel Miranda. 2. Gonzalez, Ricardo Hugo.
CDD 613.7

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A área da Educação Física enquanto ciência permite os profissionais e pesquisadores uma variedade de setores para atuação e produção científica. Sendo assim, receber o convite para organizarmos o Livro: Organização Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados, possibilita mais uma contribuição para a ampliação dos diálogos nos diversos campos que rodeiam esta área.

O livro está composto por pesquisas nacionais e internacionais que trazem a leitura de diferentes assuntos relacionados ao *fitness*, bem-estar, rendimento físico, preparação física, esporte e lazer, trazendo experiências que norteiam novas práticas profissionais nos leitores.

Sendo assim, o leitor terá em suas mãos 20 capítulos, sendo 18 escritos na língua portuguesa e dois em espanhol, permitindo uma interlocução entre a ciência e novas perspectivas de trabalho. Por isso, convidamos os leitores a apreciarem este momento de ressignificação do saber e novos avanços para área da Educação Física.

Desejamos uma boa leitura!

Samuel Miranda Mattos
Ricardo Hugo Gonzalez

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

RESISTÊNCIA ARTERIAL E RESPOSTAS PRESSÓRICAS APÓS DIFERENTES ORDENS DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS E ALONGAMENTO

Gabriel Costa e Silva
Renato Linhares Vidal
Fabrício Di Masi
Anderson Luiz Bezerra da Silveira
Cláudio Melibeu Bentes
Rodrigo Rodrigues da Conceição
Monica Akemi Sato
Roberto Lopes de Almeida

DOI 10.22533/at.ed.7982011091

CAPÍTULO 2..... 13

ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PERANTE O TRABALHO JUNTO À PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Rita de Cassia de Jesus Santos
Mylena dos Santos Nascimento
Roberta Barreto Vasconcelos Resende

DOI 10.22533/at.ed.7982011092

CAPÍTULO 3..... 20

ANSIEDADE, ESTRESSE E HUMOR: UM ESTUDO COM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Aryane Luccas Rosa
Marina Pavão Battaglini
Carlos Eduardo Lopes Verardi
Débora Navarro Kato

DOI 10.22533/at.ed.7982011093

CAPÍTULO 4..... 32

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM SERVIDORES PÚBLICOS FEDERAIS

Claudia Aparecida Stefane
Matheus Martins de Andrade
Tatiana de Oliveira Sato

DOI 10.22533/at.ed.7982011094

CAPÍTULO 5..... 45

COMPARAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL ENTRE AS CATEGORIAS INFANTIL E JUVENIL DE ATLETAS DE TAEKWONDO

Bernadete de Lourdes da Silva Ferreira Stadler
Heriberto Colombo
Cleuza Maria Irineu
José Carlos Firmino Coelho
Arli Ramos de Oliveira

CAPÍTULO 6..... 58

COMPARAÇÃO DA RESPOSTA BARORREFLEXA EM SESSÕES AGUDAS DE EXERCÍCIOS DE FORÇA E AERÓBIO EM TRANSPLANTADOS RENAIIS

Carlos José Moraes Dias
Adeilson Serra Mendes Vieira
Maria Cláudia Irigoyen
Luana Monteiro Anaisse Azoubel
Carlos Alberto Alves Dias Filho
Andressa Coelho Ferreira
Erika Cristina Ribeiro de Lima Carneiro
Cristiano Teixeira Mostarda

DOI 10.22533/at.ed.7982011096

CAPÍTULO 7..... 71

DESEMPENHO MOTOR E ACADÊMICO: UMA ANÁLISE DA ESCOLA COM MELHOR ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO BÁSICA (IDEB) DE ALAGOAS

Israel Christian Alves dos Santos
Chrystiane Vasconcelos Andrade Toscano
Gerfeson Mendonça dos Santos
Argenaz de Oliveira Moreira

DOI 10.22533/at.ed.7982011097

CAPÍTULO 8..... 82

EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO: UMA VIVÊNCIA SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS MACRO E MICRONUTRIENTES PARA ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO- PE

Lívia Maria de Lima Leôncio
Flávio Henrique de Santana
Cleverson Soares de Vasconcelos
Maria Renata da Silva Menezes
Maria Vitória do Nascimento Santos
Jacqueline Guedes de Lira
Alyne Maria Ferreira Silva
Gilberto Ramos Vieira
Letycia dos Santos Neves
Morgana Alves Correia da Silva
Erika Cristina Lima da Silva Santiago
Talitta Ricarly Lopes de Arruda Lima

DOI 10.22533/at.ed.7982011098

CAPÍTULO 9..... 92

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO DE NATAÇÃO (APERFEIÇOAMENTO) SOBRE A COORDENAÇÃO MOTORA GERAL EM ADOLESCENTES DE 13 A 16 ANOS

Kleber Farinazo Borges

Cezar Grontowski Ribeiro
Renato Salla Braghin
Diogo Bertella Foschiera
Marcio Flavio Ruaro

DOI 10.22533/at.ed.7982011099

CAPÍTULO 10..... 99

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO CONTROLE GLICÊMICO DE PESSOAS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2

Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante
Dilson Rodrigues Belfort
Francineide Pereira da Silva Pena
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini
Maria Izabel Tentes Côrtes
Rodrigo Coutinho Santos
Alisson Vieira Costa
José Rodrigo Sousa de Lima Deniur
Gizelly Coelho Guedes
Rubens Alex de Oliveira Menezes

DOI 10.22533/at.ed.79820110910

CAPÍTULO 11113

COMPARAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA ENTRE OS GÊNEROS DOS MÚSCULOS ENVOLVIDOS NO SUPINO INCLINADO

Bruno Santos Pascoalino
Marcel Pisa Frezza
Edson Donizetti Verri
Saulo Fabrin
Evandro Marianetti Fioco

DOI 10.22533/at.ed.79820110911

CAPÍTULO 12..... 124

EQUILÍBRIO POSTURAL EM CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL DE CAMPO

Eros de Oliveira Junior
Glênio Vinicius de Souza Oliveira
Jeanne Karlette Merlo
Fabiana Dias Antunes
Hélio Serassuelo Junior

DOI 10.22533/at.ed.79820110912

CAPÍTULO 13..... 136

ESTADO NUTRICIONAL E FORÇA ESCAPULAR EM ATLETAS DE JUDÔ

Anne Karynne da Silva Barbosa
Júlio César da Costa Machado
Karina Martins Cardoso
Wenna Lúcia Lima

DOI 10.22533/at.ed.79820110913

CAPÍTULO 14..... 146

INFLUÊNCIAS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE DE MULHERES COM CÂNCER DE MAMA

Samuel Jose Volpato
Rita de Kássia Soares Pinheiro
Keroli Eloiza Tessaro da Silva
Emanuely Scramim
Luana Paula Schio
Vanessa Vitória Kerkhoff
Débora Tavares de Resende e Silva

DOI 10.22533/at.ed.79820110914

CAPÍTULO 15..... 157

O EFEITO DE 12 HORAS DE JEJUM NO DESEMPENHO FÍSICO GERAL E ESPECÍFICO NO TAEKWONDO

Ronaldo Angelo Dias da Silva
Veridiana Marciano de Souza
Marcos Daniel Motta Drummond

DOI 10.22533/at.ed.79820110915

CAPÍTULO 16..... 164

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS AUTISTAS

Anderson Magalhães Madeira
Bruno Daniel Santana
Lorena Fernandes de Freitas Silva
Weber Gomes Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.79820110916

CAPÍTULO 17..... 178

PADRONIZAÇÃO E REPRODUTIBILIDADE DE UM PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE COORDENATIVA: TEMPO DE REAÇÃO

Luciano Pereira Marotto
Wagner Correia Santos
Mariana Rodrigues Gazzotti
Oliver Augusto Nascimento
José Roberto Jardim

DOI 10.22533/at.ed.79820110917

CAPÍTULO 18..... 190

PROJETO DE EXTENSÃO “ESCOLA DE GINÁSTICA”: UMA COLABORAÇÃO ACADÊMICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA CIDADE DE SANTARÉM

Patrícia Reyes de Campos Ferreira
Alina Gabrielle da Silva Baia
Ângela Maria de Lima Monteiro
Christian Catunda Mota
Jackeline Pimentel Pedroso
Laena Morgana Cunha da Silva

Mayra Clarice Vasconcelos Lages
Milly de Kássia Cicoski dos Santos
Taynara Cristina Mouzinho do Amaral
Thaís da Costa Rêgo
Victoria Emília Leal de Andrade
Wagner Felipe Brasil Araújo

DOI 10.22533/at.ed.79820110918

CAPÍTULO 19..... 205

APRENDER VIRTUDES A TRAVÉS DEL JUEGO, EL DEPORTE Y EL EJERCICIO FÍSICO

Mafaldo Maza Dueñas
Vanessa García González

DOI 10.22533/at.ed.79820110919

CAPÍTULO 20..... 218

LA ÉTICA Y EL FAIR PLAY EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Mafaldo Maza Dueñas
Vanessa García González

DOI 10.22533/at.ed.79820110920

SOBRE OS ORGANIZADORES 231

ÍNDICE REMISSIVO..... 232

CAPÍTULO 8

EDUCAÇÃO FÍSICA E NUTRIÇÃO: UMA VIVÊNCIA SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS MACRO E MICRONUTRIENTES PARA ADOLESCENTES EM UMA ESCOLA DO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO- PE

Data de aceite: 01/09/2020

Data de submissão: 12/06/2020

Lívia Maria de Lima Leôncio

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/0569377512481206>

Flávio Henrique de Santana

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/2000729322422034>

Cleverson Soares de Vasconcelos

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/5621655628650261>

Maria Renata da Silva Menezes

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/6514506997035709>

Maria Vitória do Nascimento Santos

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/3858063439918438>

Jacqueline Guedes de Lira

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/7147546455935850>

Alyne Maria Ferreira Silva

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/0503036695951114>

Gilberto Ramos Vieira

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/1190633630436858>

Letycia dos Santos Neves

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/1911735002780028>

Morgana Alves Correia da Silva

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
<http://lattes.cnpq.br/9725239845164546>

Erika Cristina Lima da Silva Santiago

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Centro Universitário Faculdade Osman Lins
UNIFACOL
<http://lattes.cnpq.br/4916285348484570>

Talitta Ricarly Lopes de Arruda Lima

Universidade Federal de Pernambuco
UFPE/CAV
Universidade Federal de Pernambuco
CAV-UFPE
Vitória de Santo Antão – PE
<http://lattes.cnpq.br/0949273847392786>

RESUMO: Este artigo relata uma vivência sobre a importância dos macros e micronutrientes para alimentação de adolescentes em uma escola de ensino integral, durante uma aula de Educação Física. A aula foi proposta através da disciplina de Nutrição e Atividade Física, presente na grade curricular do 7º período do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória (UFPE-CAV). Teve como finalidade trabalhar temas abordados em aula, numa atividade de cunho prático e extracurricular, mais especificamente trabalhando com uma aula teórico/prática, que abordasse as práticas da Educação Física associadas aos conteúdos da Nutrição em uma escola. O público-alvo se caracterizou por adolescentes matriculados no primeiro ano da Escola de Referência em Ensino Médio Antônio Dias Cardoso, em Vitória de Santo Antão - PE. Atualmente a Educação Física discute em sala não só o aprendizado dos seus conteúdos específicos (lutas, esportes, danças, ginásticas, atletismo e conhecimentos sobre o corpo), mas conteúdos referentes à cultura corporal em geral, abordando dimensões históricas, culturais e sociais, como também, temas transversais como a fome, as desigualdades, violências e muitos outros. Portanto, planejamos nossa vivência com um viés crítico, buscando problematizar e promover reflexão e construção de conhecimentos. A importância de discussões sobre uma alimentação saudável e equilibrada vem se tornando cada mais necessária dentro de um ambiente escolar, devido ao impacto que os transtornos alimentares vêm causando na saúde de crianças e adolescentes. A iniciativa foi de grande importância na nossa formação, enquanto professores/profissionais, visto que tal temática ainda não é tão trabalhada na nossa área de formação. A partir da intervenção didática, além do conhecimento referente à Nutrição, os alunos tiveram a oportunidade de desmistificar teorias e quebrar paradigmas sobre os conteúdos trabalhados nas aulas de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição, Educação Física, Macronutrientes, Micronutrientes, Alimentação saudável.

PHYSICAL EDUCATION AND NUTRITION: AN EXPERIENCE ON THE IMPORTANCE OF MACRO AND MICRONUTRIENTS FOR ADOLESCENTS IN A SCHOOL IN THE COUNTY OF VITÓRIA DE SANTO ANTÃO-PE

ABSTRACT: This paper reports an experience about the importance of macros and micronutrients for feeding adolescents in an integral school, during a Physical Education class. The class was proposed through the discipline of Nutrition and Physical Activity, present in the curriculum of the 7th period of the Degree in Physical Education, at the Federal University of Pernambuco, Academic Center of Vitória (UFPE-CAV). It aimed to work on topics covered in class, in a practical and extracurricular activity, more specifically working with a theoretical / practical class, which addressed the practices of Physical Education associated with the contents of Nutrition in a school. The target audience was characterized by adolescents enrolled in the first year of the Reference School in High School Antônio Dias Cardoso, in Vitória de Santo Antão - PE. Currently, Physical Education discusses in class not only the learning of its specific contents (fights, sports, dances, gymnastics, athletics and knowledge about the body), but

contents related to body culture in general, addressing historical, cultural and social dimensions, such as also, transversal themes such as hunger, inequalities, violence and many others. Therefore, we plan our experience with a critical bias, seeking to problematize and promote reflection and knowledge construction. The importance of discussions about a healthy and balanced diet has become increasingly necessary within a school environment, due to the impact that eating disorders have been causing on the health of children and adolescents. The initiative was of great importance in our training, as teachers / professionals, since this theme is not yet worked on in our training area. From the didactic intervention, in addition to knowledge related to nutrition, students had the opportunity to demystify theories and break paradigms about the contents worked in Physical Education classes.

KEYWORDS: Nutrition, Physical Education, Macronutrients, Micronutrients, Healthy eating.

1 | INTRODUÇÃO

A Educação Física como componente do currículo escolar, tem se preocupado com a qualidade de vida dos estudantes que passou por alterações, devido aos avanços tecnológicos, mas tendo sempre o corpo humano como seu objeto de estudo. Busca o desenvolvimento do corpo saudável, promovendo um estilo de vida mais ativo, como também se preocupa em formar um ser crítico, que a partir de reflexões e problematizações, sejam capazes de conduzir o conhecimento para além da escola. Com isso, a importância da construção de que a Educação Física também tem como papel relevante tratar a educação nutricional, pois a alimentação e o exercício físico influencia o estilo de vida, uma vez que promover conhecimento sobre hábitos saudáveis, possibilita a prevenção e combate de agravos à saúde.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCNs (BRASIL, 1998):

“A preocupação e responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar (p.26).”

Atualmente a Educação Física discute em sala não só o aprendizado dos seus conteúdos específicos (lutas, esportes, danças, ginásticas, atletismo e conhecimentos sobre o corpo), mas conteúdos referentes à cultura corporal em geral, abordando dimensões históricas, culturais e sociais, como também, temas transversais como a fome, as desigualdades, violências e muitos outros. Os conhecimentos construídos sobre a promoção da saúde devem ser considerados, não só sob a ótica do fator biológico dos seres humanos, mas também questões sociais. O objetivo dela (Educação Física Escolar) atualmente é fazer as crianças e

os adolescentes enxergarem as mudanças de hábitos que influenciam o ganho de peso e não somente a cultura corporal (TEIXEIRA; DESTRO, 2010).

Existem diversas abordagens pedagógicas para o ensino da Educação Física, dentre elas, a saúde renovada tem como objetivo trabalhar a relação entre a saúde e atividade física, promovendo a compreensão de conceitos relacionados à saúde e o entendimento dos benefícios de uma vida fisicamente ativa. Tornando os alunos mais conscientes da importância de um estilo de vida saudável. Quando tratamos sobre assuntos referente a saúde, temos que enfatizar os aspectos sociais e econômicos, pois para promover saúde é importante entender o contexto social em que os indivíduos estão inseridos. O estilo de vida está diretamente relacionado com as influências sociais, então também podemos utilizar a abordagem crítico superadora, para ajudar os alunos a pensarem criticamente sobre os problemas sociais (FERREIRA; SAMPAIO, 2013).

Nas aulas de Educação física, um dos principais conteúdos trabalhados são os jogos e brincadeiras, onde possibilita ao educador e educando uma variedade de opções para tratar sobre conhecimentos diversos de forma simples e prática (LIMA; VIEIRA, 2018). Os jogos e brincadeiras são altamente didáticos, permitem a inclusão, podem ser adaptados de acordo com a necessidade do aluno e do ambiente disponibilizado (VIEIRA *et. al.*, 2020). Quando se joga ou brinca, os indivíduos são capazes de expressar sentimentos e adquirir saberes e ou cultura de um povo.

Neste contexto, Friedman (1996, p.45) corrobora que “Trazer o jogo para dentro da escola é uma possibilidade de pensar a educação numa perspectiva criadora, autônoma, consciente. Através do jogo, não somente abre-se uma porta para o mundo social e para a cultura infantil como se encontra uma rica possibilidade de incentivar o seu desenvolvimento”.

A importância de discussões sobre uma alimentação saudável e equilibrada, vem se tornando cada vez mais necessária dentro de um ambiente escolar. Os macronutrientes, como, carboidratos, proteínas e lipídios estão distribuídos nos alimentos e devem ser ingeridos diariamente para assegurar uma alimentação saudável. Os carboidratos fornecem a maior parte da energia necessária para manutenção das atividades das pessoas. Por sua vez, as proteínas são indispensáveis ao corpo humano, pois, além de contribuírem como fonte calórica, são fornecedoras dos aminoácidos, que servem de material construtor e renovador, isto é, são responsáveis pelo crescimento e pela manutenção do organismo. Já as gorduras ou lipídios são componentes alimentares orgânicos que, por conterem menos oxigênio que os carboidratos e as proteínas, fornecem taxas maiores de energia (ARAÚJO *et al.* 2013).

Os micronutrientes (vitaminas e minerais), estão presentes em variados tipos de alimentos sendo essenciais para a regulação homeostática do organismo. As

vitaminas são compostos orgânicos e nutrientes essenciais onde o corpo necessita em pequenas quantidades, sendo obtido através da dieta e se encontram de variados tipos como a Vitamina A, o complexo B, Vitamina C, D, K, entre outras. Os minerais, ao contrário das vitaminas, são substâncias inorgânicas que contém cátions e íons metálicos e atuam no bom funcionamento do metabolismo. Alguns exemplos de minerais conhecidos são o ferro, zinco, selênio, sódio, fósforo entre outros (SEYFFARTH; BRESSAN, 2009).

Durante a infância e adolescência são adquiridos hábitos alimentares que influenciarão na saúde ao longo da vida. A má qualidade nutricional e o sedentarismo, são as principais causas para o aumento da obesidade principalmente em crianças e adolescentes. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2018), a incidência de Síndromes metabólicas nessas faixas etárias, vem se tornando um problema de saúde pública mundial. A participação da escola é de extrema importância no fornecimento de conhecimento para ocasionar uma mudança de tais hábitos e consequentemente ajudar na redução desses agravos a saúde.

O Ensino médio no Brasil vem passando por uma reestruturação, a partir da implantação do Programa de Educação Integral (PEI) com base na Lei Complementar Nº 125, de 10 de julho de 2008. A estratégia foi para garantir um ensino médio de qualidade para os estudantes, através de uma jornada de estudos ampliada, com inovações em conteúdo, métodos e gestão, como descrevem Holanda e Silva (2017). Sendo assim, os estudantes começaram a passar o dia na escola, tendo suas refeições oferecidas por ela, através do Programa de Alimentação Escolar (CASTRO; LOPES, 2011).

A alimentação nas escolas é planejada por nutricionistas, tendo como objetivo apoiar o desenvolvimento cognitivo e físico do estudante por meio da nutrição adequada. Além do mais sabemos dos problemas socioeconômicos enfrentado pela maioria da população brasileira, onde muitos não tem condições de realizar todas as refeições. O programa de Alimentação Escolar, permite que o estudante tenha uma alimentação adequada e permaneça na escola, diminuindo o número de evasões (ACCIOLY, 2009).

Mas, sabemos que muitas vezes, os programas não funcionam conforme planejados, dependem de uma série de fatores, como gestão adequada do estado e de profissionais capacitados para gerir. Serviços públicos, quando não são fiscalizados corretamente, o benefício torna-se um malefício para população. Então é importante que os estudantes tenham conhecimento sobre os nutrientes essenciais na sua alimentação, para poder, também, reivindicar seus direitos.

Sabe-se que o conhecimento leva à capacidade de escolhas; então, a escola é um ambiente propício para tratar sobre hábitos alimentares saudáveis, a fim de estimular os alunos a fazerem escolhas conscientes na hora de se alimentar,

optando por uma alimentação saudável e equilibrada, prevenindo agravos à saúde (RAZUCK; FONTES; RAZUCK; 2011). Portanto, esse trabalho teve como objetivo geral, mostrar para alunos do ensino médio a importância de uma alimentação equilibrada em aspectos saudáveis e sociais para saúde e como podemos identificar os macros e micronutrientes.

Assim, levamos para a escola uma vivência, que possibilitasse uma discussão sobre como os macro e micronutrientes são importantes para o funcionamento do corpo humano, quais funções essenciais desempenham e como nossa saúde pode ser comprometida com a ausência ou insuficiência em nossa alimentação. Sendo assim, objetivamos levantar questionamentos acerca de quais alimentos os alunos consomem que possuem tais nutrientes, tendo em vista, que a aula foi aplicada para adolescentes de uma escola de ensino integral, onde a maior parte da alimentação diária são consumida na escola, visto também que estão passando por uma fase de transição e precisam de orientações corretas sobre a importância dos nutrientes na sua dieta.

2 | PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nossa ação foi realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Antônio Dias Cardoso que está localizada na Rua Dr. José Augusto - Matriz, Vitória de Santo Antão - PE. E, se constituiu em uma realização de uma aula de Educação Física teórico-prática, onde a parte mais teórica e discursiva se deu através de uma roda de conversa e a parte mais prática, o momento de vivências, se deu com a realização de duas atividades que teve como conteúdo a Educação Nutricional com a importância de uma alimentação equilibrada e saudável e a identificação dos macros e micronutrientes, assim como a sua importância.

2.1 Roda de conversa

A partir da formação de um grande círculo, os professores indagaram algumas perguntas diagnósticas, sobre como era a alimentação dos alunos, “o que gostavam de comer”, “se eles sabiam o que eram macro e micronutrientes”, e se “podiam dar exemplos de alimentos fontes de proteínas, carboidratos e lipídios”. Após esse momento, foi apresentado o tema da aula e em seguida cada professor falou um pouco sobre conceitos, exemplos e funções referente aos micro e macronutrientes, como também enfatizaram a importância de uma boa alimentação para o funcionamento do corpo humano.

Concluindo o momento de discussão e explanação, utilizamos os jogos e brincadeiras, trabalhado nas aulas de Educação Física, para ajudar a fixar o assunto, como também avaliarmos o que os alunos conseguiram apreender.

2.2 Atividade 1 - Mini-circuito/ Caça Palavras

Os alunos se separaram em duas equipes e foram posicionados no início de um “mini-circuito”, ou seja, pequeno circuito. No início eles tiveram diversos papezinhos espalhados no início do circuito com alguns nomes referentes ao que foi abordado em aula sobre micro e macronutrientes, tiveram que pegar um desses papéis, atravessar o circuito formado por cones e bambolês e, ao chegar no final do circuito, colocar o papel embaixo das palavras que estavam coladas no chão, que foram: Lipídios, Carboidratos e Proteínas (Quadro 1). Isso num tempo cronometrado de até 3 minutos. A equipe vencedora foi a que teve o maior número de acertos.

LIPÍDEOS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS
Gorduras e óleos	Carnes	Fígado
Isolante térmico	Leite	músculos
Reserva energética	Catabolismo	Batata-doce
Abacate	Regulação	Macarrão
Regulação hormonal	Enzimática	Pães
Proteção de órgãos	Estrutural	Lubrificante

Quadro 1 - Exemplos de palavras associadas aos macronutrientes.

2.3 Atividade 2 - Caminho da serpente e quiz

Os alunos na formação inicial, em dois grupos, foram apresentados a próxima dinâmica, nesta foram posicionados em cada extremidade do caminho de arcos, que estavam espalhados no chão do pátio, formando uma “centopeia”. Os alunos tiveram que pular um por rodada, dentro dos bambolês com os dois pés até encontrar o colega da equipe adversária. Ao se encontrarem foi realizado um par ou ímpar para saber quem responderia à pergunta primeiro. Se a pessoa respondesse errado ela saíria do caminho para que o seu oponente continuasse, assim que ele saísse outra pessoa do seu time entrava no caminho e assim sucessivamente. Ganhou a equipe com o maior número de participantes do lado adversário.

A aula foi realizada no dia 21 de novembro de 2019 às 14hrs, com duração de 50min. As atividades foram realizadas no pátio e tivemos como público-alvo os alunos do primeiro ano do ensino médio, com faixa etária variando dos 16 a 18 anos

de idade.

No primeiro momento foi realizado a recepção dos alunos no pátio, com apresentação dos professores e o assunto proposto, seguindo de uma roda de conversa sobre o assunto. No segundo momento foi realizado a divisão das turmas de forma didática em dois grupos e realizado as duas atividades propostas sobre o tema, por fim foi realizado algumas perguntas sobre a impressão deles sobre a aula.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados foram satisfatórios, visto que os estudantes conseguiram absorver e entender o que foi passado pelos professores, avaliados no momento da atividade prática como também, na participação de todos durante a fundamentação da aula teórica. Durante a realização da aula teórica acerca dos macros e micronutrientes, alguns estudantes tiveram dúvidas sobre o tema e os interventores fizeram o melhor para deixar o mais claro possível, porém não pudemos nos aprofundar no assunto devido ao tempo que nos foi disponibilizado.

Algumas dificuldades encontradas foram exatamente a questão do tempo que foi bem reduzido, como também a do espaço que, querendo ou não é uma triste realidade do contexto da Educação Física escolar, que ainda se vive na atualidade. Temos que traçar estratégias para o melhor andamento da aula e foi o que tentamos fazer e ocorreu tudo dentro do planejado.

Existe uma grande defasagem com relação a estudos relacionando a Educação Física escolar e a Nutrição. A possibilidade de trabalhar a Nutrição enquanto ciência e enquanto conteúdo nas aulas de Educação Física, parece ser algo totalmente fora da realidade das escolas, por mais que o profissional durante a graduação tenha tido o conhecimento sobre o assunto, através da disciplina ofertada na grade curricular (LOLLO; TAVARES; MONTAGNER, 2004). Outros temas que não seja a prática esportiva, também não são vistos como possibilidade de serem incluídos como tema nas aulas de Educação Física (CASEMIRO; FONSECA; SECCO, 2014). Dessa maneira, a partir da nossa intervenção, além do conhecimento sobre Nutrição, houve um significativo salto qualitativo, onde os alunos puderam abranger o seu pensamento com relação ao que pode ser trabalhado nas aulas de Educação Física e o quanto essas duas ciências são indispensáveis no ambiente escolar.

O estudo de Grigollette et. al (2014) fala que não está encarregado ao professor de Educação Física o papel de nutricionista escolar, mas entende-se que ele pode ser um mediador de informações, onde possa contribuir para que o aluno obtenha conhecimento ou consiga tirar suas dúvidas acerca do assunto. O professor de Educação Física também é um profissional da saúde, tendo como responsabilidades tratar sobre assuntos referentes a saúde, como alimentação

saudável, síndromes metabólicas, estilo de vida ativo e tantos outros assuntos pertinentes, que fazem parte da realidade escolar.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A iniciativa foi de grande importância na nossa formação, enquanto professores/profissionais, visto que tal temática ainda não é tão trabalhada na nossa área de formação. A partir da intervenção didática, além do conhecimento referente à Nutrição, os alunos tiveram a oportunidade de desmistificar teorias e quebrar paradigmas sobre os conteúdos trabalhados nas aulas de Educação Física.

Deste modo, consideramos que a inserção das práticas nutricionais nas aulas de Educação Física é de suma importância, pois como foi abordado nas aulas da disciplina, essas duas áreas, a Nutrição e a Educação Física, andam paralelamente em conjunto e de mãos dadas; e, essa associação traz inúmeros benefícios para o intelecto humano, na aprendizagem das práticas nutricionais, corporais e sociais do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável**. Ciência em tela, v. 2, n. 2, p. 1-9, 2009.

ARAÚJO, M. C. et al. **Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos**. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v.47, supl. 1, p.177-189. Fev., 2013.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais : Educação Física** / "Secretaria de Educação Fundamental. Brasília": MEC/ SEF, 114 p., 1998.

CASEMIRO, J. P.; FONSECA, A. B. C.; SECCO, F. V. M. **Promover saúde na escola: reflexões a partir de uma revisão sobre saúde escolar na América Latina**. Ciência & saúde coletiva, v. 19, p. 829-840, 2014.

CASTRO, A.; LOPES, R. E. **A escola de tempo integral: "desafios e possibilidades"**. Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação, v. 19, n. 71, p. 259-282, 2011.

FERREIRA, H. S.; SAMPAIO, J. J. C. **Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde**. EFdeportes. Buenos Aires, v.18, n.182, Jul. 2013.

FRIEDMANN, A. **Brincar, crescer e aprender: o resgate do jogo infantil**. São Paulo: Moderna, 1996.

GRIGOLLETTE, G. F. K.; SANCHEZ, L. C. C.; SILVA, J. R. **A necessidade social da Nutrição enquanto tema da Educação Física Escolar**. Colloquium Vitae, [s.l.], v.6, p.23-28, 20 dez. 2014.

HOLANDA, E. A., SILVA, K. N. P. **Escolas de tempo integral do Estado de Pernambuco: “uma análise do cumprimento do objetivo de melhora da qualidade do ensino médio e qualificação profissional dos estudantes”**. Revista Cadernos de Estudos e Pesquisa na Educação Básica, Recife , v.3, n.1 , p. 276 - 283, 2017.

LOLLO, P. C. B.; TAVARES, M. C. G. C. F.; MONTAGNER, P. C. **Educação física e Nutrição**. Revista Digital - Buenos Aires, v.10, n.79, Dez., 2004.

NETO, R. et al. **Ensino médio na rede estadual de Pernambuco: “educação integral e pacto de gestão por resultados”**. Cadernos CENPECI Nova série, v. 6, n. 2, 2017.

RAZUCK, R. C. S. R.; FONTES, P. G.; RAZUCK, F. B. **A Influência do professor nos Hábitos Alimentares**. In: Anais do VII ENPEC–Encontro Nacional de Pesquisa em Educação e Ciência - ENPEC/ ABRAPEC. Campinas-SP, p.1-9, 2011.

SEYFFARTH, A. S.; BRESSAN, J. **Os alimentos: calorias, macronutrientes e micronutrientes**. IN: **Manual de Nutrição Profissional da Saúde**. São Paulo, p. 6, 2009.

TEIXEIRA A. L. S.; DESTRO D. S. **Obesidade infantil e Educação Física Escolar: Possibilidades pedagógicas**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. Curso de Educação Física, n.9, jul./dez. 2010.

LIMA, R. T. S.; VIEIRA, G. R. **A utilização do conteúdo jogos como estratégia pedagógica para ensino dos esportes coletivos**. Revista Brasileira do Esporte Coletivo- v.2., n.2, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/esportecoletivo/article/view/238025/29881>>, Acesso em: 19/05/2020.

VIEIRA, G. R. *et. al.* **Os jogos e brincadeiras no contexto da educação infantil em Surubim-PE**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 5, p.29593-29602, Mai. 2020.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acadêmicos 13, 15, 16, 17, 18, 72, 74, 75, 79, 164, 166, 192, 193, 195, 197, 203
Adaptação 17, 59, 98, 164, 165, 171, 172
Adolescentes 19, 41, 45, 47, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 72, 73, 75, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 92, 94, 95, 96, 97, 108, 134, 135, 190, 191, 192, 200, 202, 203
Alimentação 10, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 105, 107, 138, 169
Alongamento 1, 2, 3, 5, 6, 9, 12, 106, 107, 143, 201
Alterações no humor 20, 23
Alunos 15, 16, 17, 18, 56, 76, 79, 80, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 95, 183, 194, 200
Ambiente 17, 40, 42, 83, 85, 86, 89, 93, 125, 132, 152, 164, 165, 167, 169, 171, 172, 173, 175, 184, 188, 198, 205
Ansiedade 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 40, 164, 165, 167
Artérias 3
Atividade física 13, 14, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 55, 56, 59, 78, 79, 80, 81, 83, 85, 97, 101, 108, 125, 127, 128, 132, 133, 134, 135, 143, 147, 148, 150, 152, 153, 165, 172, 191, 231
Atletas 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 133, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 157, 158, 159, 161, 162, 176, 178, 179, 180, 182, 218, 226, 228
Autistas 164, 165, 167, 168, 169, 171, 172, 173, 176
Autoconfiança 20, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 172

B

Benefícios 13, 14, 34, 39, 40, 41, 60, 81, 85, 90, 92, 99, 101, 107, 110, 142, 150, 152, 161, 164, 165, 174, 175, 176, 194, 203

C

Cafeína 5
Câncer 33, 39, 40, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154
Câncer de mama 39, 40, 146, 147, 148, 150, 152, 153, 154
Comportamento 3, 9, 32, 40, 41, 43, 58, 60, 64, 67, 68, 78, 105, 111, 115, 121, 130, 131, 134, 146, 165, 169, 170, 171, 178
Coordenação 22, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 80, 81, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 107, 125, 126, 140, 170, 171, 173, 174, 176, 194, 197
Criança 93, 94, 124, 125, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174,

175, 176, 191, 198, 201

Critérios 4, 15, 22, 23, 34, 35, 47, 60, 61, 102, 115, 139, 141, 166, 178, 182, 185

D

Deficiência 13, 14, 15, 16, 17, 18, 32, 35, 36, 37, 100, 165, 196

Depressão 21, 22, 24, 26, 27, 40, 150

Desempenho 2, 3, 9, 21, 22, 26, 27, 30, 45, 46, 47, 52, 55, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 92, 95, 97, 108, 114, 116, 123, 132, 136, 137, 138, 139, 141, 142, 157, 158, 159, 161, 162, 170, 171, 173, 178, 179, 180, 185, 188

Disciplina 15, 80, 83, 89, 90, 194, 195, 209, 222, 226

DM 71, 72, 99, 100, 101, 102, 103, 106, 107, 108, 110

E

Educação física 13, 14, 15, 16, 18, 19, 29, 30, 40, 48, 52, 55, 56, 57, 73, 74, 80, 82, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 97, 114, 134, 138, 141, 142, 188, 192, 197, 202, 203, 204, 231

Ensino fundamental 71, 73, 74, 76

Escola pública 71, 74, 76, 77, 79

Estilo de vida 32, 41, 42, 81, 84, 85, 90, 101, 107, 132, 146, 147, 152, 165

Estratégias 5, 29, 46, 80, 89, 101, 108, 110, 122, 125, 131, 132, 158, 161, 162, 172, 174

Estresse 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 40, 173

Estudo 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 32, 34, 39, 45, 47, 48, 50, 51, 52, 53, 55, 58, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 71, 73, 74, 76, 78, 79, 80, 81, 84, 89, 94, 95, 96, 98, 99, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 115, 116, 117, 118, 120, 121, 124, 126, 130, 131, 132, 133, 139, 141, 146, 147, 153, 157, 159, 161, 162, 164, 165, 168, 175, 176, 182, 183, 184, 185, 186, 189, 190, 191, 192, 194, 197, 202, 231

Exercício físico 2, 32, 45, 58, 60, 61, 62, 63, 66, 68, 80, 84, 99, 100, 101, 102, 106, 107, 110, 112, 133, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 154

Exercícios 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 38, 43, 54, 58, 60, 62, 63, 64, 67, 68, 96, 101, 102, 106, 107, 108, 109, 111, 113, 114, 121, 122, 139, 141, 143, 147, 152, 154, 174, 197, 203

Experiência 4, 16, 17, 18, 22, 25, 53, 113, 115, 121, 198, 202

F

Fadiga 21, 22, 24, 26, 27, 28, 65, 115, 148, 150, 151, 152, 153, 154, 161, 162, 174

G

Glicemia 60, 61, 99, 102, 103, 105, 159

Glicêmico 99, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 112, 148

Graduação 13, 14, 17, 18, 32, 37, 46, 89, 153, 192, 203, 231

Grupos 10, 34, 49, 58, 75, 77, 88, 89, 107, 111, 121, 124, 126, 128, 129, 130, 131, 136, 138, 141, 153, 178, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 200, 201, 225

H

Homens 1, 2, 3, 4, 8, 9, 58, 60, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123

I

Imagem corporal 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 144

Infância 50, 71, 72, 78, 86, 132, 134, 167, 168, 170, 175, 176, 177, 198

Instruções 5, 23

intervenção 14, 29, 39, 80, 83, 89, 90, 92, 94, 95, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 132, 133, 141, 149, 150, 151, 154, 173

J

Jejum 61, 157, 158, 159, 161, 162

Jovens 3, 4, 8, 9, 21, 55, 56, 81, 94, 132, 133, 231

L

Lesões 2, 3, 65, 126, 133, 143, 144, 158, 173

M

Morte 59, 146, 147, 148

Movimento 5, 14, 15, 30, 44, 56, 62, 96, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 124, 125, 127, 133, 134, 154, 167, 171, 178, 179, 180, 181, 183, 184, 185, 187, 188, 193, 198, 201, 231

Mudanças 3, 22, 32, 41, 45, 47, 54, 85, 126, 138, 167, 168, 170, 172

Mulheres 8, 9, 41, 43, 58, 60, 108, 109, 110, 111, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 146, 147, 148, 151, 152, 153, 231

O

Obesidade 32, 34, 35, 39, 41, 52, 81, 86, 91, 101, 147, 152

Óbitos 146

P

Peso 32, 35, 39, 40, 46, 47, 48, 51, 53, 54, 55, 56, 61, 85, 101, 102, 103, 104, 108,

116, 127, 128, 130, 131, 136, 137, 138, 142, 148, 158, 161, 162, 180, 183, 199
Posicionamento 5, 48, 124, 126, 133, 181
Pressão arterial 1, 2, 3, 6, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 151
Prevenção 2, 26, 34, 42, 60, 84, 101, 111, 133, 146, 147, 148, 152, 154
Profissionais 23, 80, 83, 86, 90, 113, 114, 115, 122

Q

Queda 46, 59, 99, 122, 131, 148, 209

R

Repouso 1, 6, 7, 8, 22, 58, 63, 127, 128, 151
Resultados 1, 7, 8, 9, 10, 16, 20, 22, 25, 27, 29, 36, 45, 49, 50, 51, 53, 54, 63, 65, 68, 71, 73, 76, 78, 79, 80, 89, 91, 92, 95, 96, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 113, 116, 118, 121, 124, 128, 129, 131, 139, 157, 158, 160, 161, 162, 170, 171, 173, 178, 180, 182, 184, 187, 191, 194, 200, 212, 215, 218, 226

S

Saudáveis 1, 3, 4, 8, 42, 67, 84, 86, 87, 99, 101, 108, 130
Saúde mental 14, 24, 27, 33, 34, 154
Saúde pública 55, 86, 90, 135, 146, 147, 231
Sedentarismo 4, 32, 81, 86
Sensibilidade 9, 58, 60, 64, 66, 67, 149, 175
Ser humano 71, 72, 97, 205, 222
Sexo masculino 20, 23, 25, 45, 47, 51, 52, 77, 94, 102, 103, 109, 166, 167
Sobrepeso 32, 34, 35, 39, 51, 81
Sociedade ativa 32

T

Tabagismo 4, 40
Teste 4, 5, 6, 7, 25, 27, 36, 49, 61, 63, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 92, 95, 96, 103, 115, 116, 124, 127, 128, 129, 130, 138, 157, 159, 160, 161, 181, 182, 184, 185, 186, 187, 188
Trabalhadores 32, 34, 40, 41
Tratamento 47, 48, 53, 56, 59, 60, 68, 75, 101, 103, 107, 110, 111, 127, 144, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154
Treinamento 3, 5, 6, 21, 22, 23, 25, 26, 29, 31, 39, 47, 48, 50, 51, 53, 56, 58, 63, 65, 67, 68, 92, 94, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 107, 108, 110, 113, 115, 117, 121, 122, 123, 132, 141, 148, 157, 158, 159, 163, 180

Treinar 21, 48, 141

U

Universidade pública 16, 34

V

Vida 14, 15, 19, 21, 32, 33, 34, 39, 40, 41, 42, 54, 67, 78, 81, 84, 85, 86, 90, 99, 100, 101, 102, 107, 108, 110, 111, 122, 126, 130, 132, 133, 138, 140, 143, 146, 147, 150, 152, 153, 164, 165, 168, 170, 173, 175, 176, 178, 180, 202, 203, 205, 206, 208, 209, 211, 213, 217, 218, 219, 220, 222, 223, 225, 226, 227, 228, 229

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 