

A Educação Física como Área de Investigação Científica 3

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)



A Educação Física como Área de Investigação Científica 3

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)



Editora Chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

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-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 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.

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

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

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
Prof^a Dr^a Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof^a Dr^a 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
Prof^a Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^a Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^a Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^a Dr^a 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
Prof^a Dr^a 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
Prof^a Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^a Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^a Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^a Dr^a 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
Prof^a Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^a Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^a Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a 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. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Prof^a Dr^a 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^a Dr^a Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^a Dr. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
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
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
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. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
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. 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. Me. Givanildo de Oliveira Santos – Secretaria da Educação de Goiás
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 Alborno – 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

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Luiza Alves Batista
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 A educação física como área de investigação científica 3 /
Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta
Grossa - PR: Atena, 2020.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5706-577-8

DOI 10.22533/at.ed.778201311

1. Educação Física. 2. Esporte. 3. Exercício. I. Souza,
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

Declaração dos Autores

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos.

APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “A Educação Física como Área de Investigação 2” que reúne 31 artigos abordando vários tipos de pesquisas e metodologias que tiveram contribuições significativas de professores e acadêmicos das mais diversas instituições de Ensino Superior do Brasil.

O objetivo principal é apresentar os avanços e atualidades da área e para isto a obra foi dividida em dois volumes: no Volume 2 com 03 principais eixos temáticos: Atividade Física e Saúde do capítulo 1 ao 5; Práticas alternativas e saúde coletiva do 6 ao 11 e Práticas corporais e aspectos sociológicos, entre os capítulos 12 e 16; no Volume 3 com 02 principais eixos temáticos: Educação Física Escolar do capítulo 1 ao 8 e Treinamento Físico do 9 ao 15.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

CAPÍTULO 1..... 1

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE AO TRANSTORNO DO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO DE ESCOLARES

Ivson José dos Santos Silva
Danillo Fernando de Farias
Glauciano Joaquim de Melo Júnior

DOI 10.22533/at.ed.7782013111

CAPÍTULO 2..... 10

A PERCEÇÃO DOS ESTAGIÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIOESTE SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA E A MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS NAS AULAS DO ENSINO MÉDIO

Vanessa Patrícia Völz
Adelar Aparecido Sampaio
Arestides Pereira da Silva Junior
Alvori Ahlert

DOI 10.22533/at.ed.7782013112

CAPÍTULO 3..... 23

APELIDOS ÉTNICO-RACIAIS NA ESCOLA: BRINCADEIRAS OU MANIFESTAÇÕES HISTÓRICAS DE RACISMO E PRECONCEITO RACIAL

Ronildo Neumann Pastoriza
Michele Andréia Borges

DOI 10.22533/at.ed.7782013113

CAPÍTULO 4..... 31

DANÇANDO HIP HOP: O *FREESTYLE* COMO MARCADOR IDENTITÁRIO

Larissa Natalia Macedo Moura Fujisse

DOI 10.22533/at.ed.7782013114

CAPÍTULO 5..... 38

DESVIOS POSTURAIS E OS FATORES ASSOCIADOS EM ESCOLARES DA CIDADE DE CRATO-CE

Maria Vitória Castro da Silva
Hudday Mendes da Silva
Camila Fagundes Martins
Guilherme Téo de Sá Fulgêncio
Lucas Eduardo Nazário de Sousa
Barbara Arraes de Sousa

DOI 10.22533/at.ed.7782013115

CAPÍTULO 6..... 56

DIAGNÓSTICO DO ELEMENTO MOTOR EQUILÍBRIO DE ALUNOS DA EDUCAÇÃO

INFANTIL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE ITAPIRANGA – SANTA CATARINA

Jaíne Karal

Elis Regina Frigeri

DOI 10.22533/at.ed.7782013116

CAPÍTULO 7..... 67

ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO INFANTIL: O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DIANTE DA RECREAÇÃO NO ENSINO BÁSICO

Alexandre Muzi Cardoso

Veronica Nunes da Silva Cardoso

DOI 10.22533/at.ed.7782013117

CAPÍTULO 8..... 77

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO: ALUNOS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Adriana Silva Meireles

Luiz Carlos Silva Albuquerque

Jurema Gonçalves Lopes de Castro Filha

Maria do Socorro Viana Rêgo

DOI 10.22533/at.ed.7782013118

TREINAMENTO FÍSICO

CAPÍTULO 9..... 84

A INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA BRAÇADA DO CRAWL EM ATLETAS DE NATAÇÃO

Alice Pereira de Oliveira

Beatriz Siqueira Bezerra

Karina Rocha Nascimento

Rafaello Pinheiro Mazzoccante

Leonardo Costa Pereira

DOI 10.22533/at.ed.7782013119

CAPÍTULO 10..... 93

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL NA PERCEPÇÃO CORPORAL E FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PRATICANTES

Vitória da Silveira

Deninson Nunes Ferenci

DOI 10.22533/at.ed.77820131110

CAPÍTULO 11..... 103

ADAPTAÇÕES NEURAIS E MORFOLÓGICAS DO TREINAMENTO COM AÇÕES EXCÊNTRICAS

Walter Reyes Boehl

Mauro Castro Ignácio

Augusto Dias Dotto

Anderson da Silveira Farias

Guilherme de Oliveira Gonçalves
Bruna Brogni da Silva
Raul de Fraga Seibel
Anelize Castro Ignácio
Paloma Müller de Souza
Ecio Hubner Lencina
Andressa Roberta Rodrigues Delazeri
Régis Mateus Hözer
Augusto Tuchtenhagen
Jacson Severo de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.77820131111

CAPÍTULO 12..... 115

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO RESISTIDO NO ENVELHECIMENTO E NA QUALIDADE DE VIDA

Luiz Carlos Silva Albuquerque
Adriana Silva Meireles
Maria do Socorro Viana Rêgo
Jurema Gonçalves Lopes de Castro Filha

DOI 10.22533/at.ed.77820131112

CAPÍTULO 13..... 123

EFEITO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE E DO AERÓBIO CONTÍNUO ASSOCIADO AO TREINAMENTO DE FORÇA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE MULHERES FISICAMENTE ATIVAS

Bárbara Arraes de Sousa
Hudday Mendes da Silva
Maria Vitória Castro da Silva
Camila Fagundes Martins
Lucas Eduardo Nazário de Sousa
Guilherme Téó de Sá Fulgêncio

DOI 10.22533/at.ed.77820131113

CAPÍTULO 14..... 141

IMPORTÂNCIA DA ESTABILIDADE PROMOVIDA PELO CORE NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS CORREDORES DE RUA

Carlos Sousa da Silva
Rômulo Martins
Pedro Jatene
Jeferson Oliveira Santana
Daniel Portella
Marcio Doro

DOI 10.22533/at.ed.77820131114

CAPÍTULO 15..... 150

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO NÓRDICO NA MOBILIDADE E FORÇA DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS

João Paulo Jesus Duarte

Raimundo Auricelio Vieira
Jorge Frederico Pinto Soares
Demétrius Cavalcanti Brandão
Francisco José Félix Saavedra

DOI 10.22533/at.ed.77820131115

SOBRE O ORGANIZADOR.....	162
ÍNDICE REMISSIVO.....	163

CAPÍTULO 10

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO TREINAMENTO DE FORÇA TRADICIONAL NA PERCEPÇÃO CORPORAL E FATORES MOTIVACIONAIS DE MULHERES PRATICANTES

Data de aceite: 01/11/2020

Data de submissão: 4/08/2020

Vitória da Silveira

Centro Universitário Metodista IPA
Porto Alegre – Rio Grande do Sul
<http://lattes.cnpq.br/8829500028543402>

Deninson Nunes Ferenci

Centro Universitário Metodista IPA
Porto Alegre – Rio Grande do Sul
<http://lattes.cnpq.br/0885743110385287>

RESUMO: A cada dia que passa o treinamento funcional vem ganhando mais adeptos. Já o treinamento de força tradicional (mais conhecido como musculação), ainda é o método de treino mais consagrado e respeitado no que tange resultados estéticos (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.).

Objetivo: o presente estudo teve como objetivo primário identificar os fatores motivacionais que levam mulheres a prática do treinamento funcional e o treinamento de força tradicional e suas percepções acerca de sua imagem corporal e se ocorrem diferenças nessa percepção.

Metodologia: a pesquisa foi realizada através do método qualitativo, obtiveram-se as respostas da pesquisa através de entrevista com perguntas abertas e fechadas, realizada com 10 mulheres que já praticaram ambas as modalidades treinamento funcional e treinamento de força tradicional. O método de análise utilizado, no presente trabalho, foi o método de categorização

de Bardin (2011), contendo nessa pesquisa duas categorias, sendo a primeira sobre hipertrofia: do preconceito ao protagonismo e a segunda sobre o corpo funcional. **Conclusão:** Concluiu-se que principal fator motivacional para a busca pela prática de ambas modalidades é o emagrecimento. Quanto as percepções de imagem corporal no treinamento funcional e no treinamento de força tradicional o conceito de emagrecimento permanece presente representado, respectivamente, pelos termos: magreza e definição muscular.

PALAVRAS-CHAVE: Percepção Corporal, Fatores Motivacionais, Treinamento Funcional, Treinamento de Força Tradicional.

THE INFLUENCE OF FUNCTIONAL TRAINING AND TRADITIONAL STRENGTH TRAINING ON BODY PERCEPTION AND MOTIVATIONAL FACTORS IN PRACTICING WOMEN

ABSTRACT: With each passing day, functional training is gaining more supporters. Traditional strength training (better known as bodybuilding) is still the most established and respected training method in terms of aesthetic results (increased muscle volume, reduced fat percentage, etc.).

Objective: the present study had as its primary objective to identify the motivational factors that lead women to the practice of functional training and traditional strength training and their perceptions about their body image and if there are differences in this perception. **Methodology:** the survey was carried out using the qualitative method, the survey responses were obtained through an interview with open and closed

questions, conducted with 10 women who have already practiced both functional training and traditional strength training. The method of analysis used, in the present work, was the method of categorization by Bardin (2011), containing in this research two categories, the first being on hypertrophy: from prejudice to protagonism and the second on the functional body. **Conclusion:** It was concluded that the main motivational factor for the search for the practice of both modalities is weight loss. Regarding the perceptions of body image in functional training and traditional strength training, the concept of weight loss remains present represented, respectively, by the terms: thinness and muscle definition.

KEYWORDS: Body perception, Motivational Factors, Functional training, Traditional Strength Training.

1 | INTRODUÇÃO

A cada dia que passa o treinamento funcional vem ganhando mais adeptos. Essa recente modalidade visa, segundo Michaelis (2009), propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano. Em contra partida, o treinamento de força tradicional (mais conhecido como musculação), ainda é o método de treino mais consagrado e respeitado no que tange resultados estéticos (aumento do volume muscular, redução do percentual de gordura etc.). Segundo Chagas e Lima (2008), a musculação é um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica de movimentos contra a resistência. Ao longo da vida acadêmica e profissional da pesquisadora, essas modalidades foram sendo vivenciadas pela mesma. Esse conflito entre uma vertente de treinamento e outra fez com que a pesquisadora concluísse que esse tema teria relevância, tendo em vista que essas dúvidas podem acometer outras pessoas. Foi perceptível na pesquisa e no dia a dia que, muitas mulheres sentem-se pressionadas quanto aos padrões estéticos atuais e isso faz com que precisem escolher determinados métodos de treinamento e descartar outros, dependendo do objetivo de cada uma. A pesquisa buscou esclarecer alguns padrões que a sociedade propôs de treinamento, dividindo-as em objetivos diferentes e que muitas vezes são equivocados.

O referencial teórico buscou descrever sobre os seguintes temas: treinamento de força; treinamento funcional e percepção corporal.

O treinamento de força tradicional é conhecido popularmente como musculação, que é uma vertente de treinamento caracterizada pela utilização de máquinas ou pesos que forneçam alguma carga contra a resistência. Uchida et al (2010) define força como sendo representada pela superação de uma dada resistência – que vem por meio da contração muscular. Badillo e Ayestarán (2001) define a força, no âmbito esportivo, como a capacidade do músculo de produzir tensão ao ativar-se. Em âmbito ultra estrutural ele ainda salienta que a força está relacionada com o número de pontes cruzadas de miosina que podem interagir com os filamentos de actina.

O treinamento de força sempre foi associado ao aumento da massa muscular, sendo um meio para atingir uma hipertrofia muscular adequada, no caso dos atletas de fisiculturismo, e para o aumento da força máxima – importante para muitos esportes. (UCHIDA et al, 2010).

Os fatores básicos que a determinam são de caráter morfológicos e fisiológicos: constituição, área muscular, etc., de coordenação inter e intramusculares e de motivação. Sua manifestação depende fundamentalmente das unidades motoras solicitadas e da frequência de impulso sobre tais unidades, o que, por sua vez, está relacionado com a magnitude da carga e a velocidade do movimento. (BADILLO e AYESTARÁN, 2001)

A partir do início dos anos 2000 a uma maior aproximação entre a reabilitação e o treinamento físico entre outras práticas e conceitos deu-se o nome de treinamento funcional. O termo função é utilizado pela fisioterapia a bastante tempo, quando os profissionais desta área se referem a funções orgânicas. Já na educação física este termo está sempre relacionado ao movimento do sistema músculo esquelético.

Segundo Bossi (2014), o treinamento funcional surgiu através de trabalhos de reabilitação de lesões de soldados na Segunda Guerra mundial e de atletas olímpicos nos anos de 1950, foi quando se entendeu a necessidade de programas de treinamentos específicos para cada tipo de modalidade desportiva. Alexandre Evangelista (2015) diz que a capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades básicas do cotidiano com eficiência, autonomia e independência e que, a prática de exercícios que podem manter ou recuperar essa capacidade é fundamental para todo o ser humano, independente da fase da vida em que está.

Radcliffe (2016) descreve que a denotação de treinamento funcional é aplicada nos dias atuais de forma equivocada e, muitas vezes errônea, a qualquer exercício não tradicional executado em plataformas instáveis, elásticos e kettlebells quando não tem combinação entre esses elementos. Michael Boyle (2015), segue uma linha de pensamento que o treinamento funcional nada mais é do que treinar com propósito. Ou seja, não é o equipamento utilizado que define o que é ou não é treinamento funcional e, sim, sua utilidade ao caso que se apresenta.

Radcliffe (2016) também descreve sobre os benefícios do treinamento funcional e classifica-os como: potência, postura, equilíbrio, estabilidade e mobilidade. Diz que a potência é força versus velocidade, porém quem emprega o treinamento funcional não irá negligenciar os aspectos da distância, ou seja, a capacidade de produzir a quantidade ideal de força no menor tempo possível e por meio da maior distância é potência. A postura ele salienta como sendo um benefício pois no treinamento funcional há uma melhora na capacidade de manter as posturas adequadas, em posições flexionadas, estendidas e rotadas envolvendo diferentes planos de movimento. Para ele o treinamento funcional lida com o equilíbrio dinâmico de forma que faça com que o indivíduo o mantenha mesmo trocando rapidamente de direção. A estabilidade se faz presente no treinamento funcional,

pois, segundo ele, desafia a capacidade de uma articulação de resistir aos estímulos mecânicos e movimentos sem sofrer qualquer luxação. E, por fim, mobilidade, pois afirma que é uma amplitude de movimento sobre todas as articulações em nosso corpo e essa mobilidade ajuda no desenvolvimento de força, velocidade e resistência. Pereira (2009) diz que o treinamento funcional também tem como característica estimular a adaptação do sistema de controle e coordenação do movimento humano.

Diante das descrições acima fica clara a aproximação do treinamento de força tradicional e do treinamento físico funcional. Entretanto, pelos mesmos motivos fica difícil definir seus benefícios com clareza. Pelo menos são estas as dúvidas de muitos de seus praticantes. Convictos de que a percepção corporal pudesse definir a motivação para a escolha de seus praticantes é que se desenhou este estudo.

A percepção corporal está diretamente relacionada com a forma que o indivíduo consegue perceber e interagir com seu corpo e o meio. Segundo Schilder (1993) a percepção corporal refere-se à satisfação do homem em relação ao seu próprio corpo e a percepção da realidade que o envolve. Schilder (2002) diz que culturalmente a beleza é um fenômeno muito importante e confirma esse fato lembrando que o corpo humano foi o primeiro objeto das artes plásticas e da pintura, ele ainda reforça que sentir-se belo não serve somente para a construção da nossa identidade, mas também para a construção que o outro fará a nosso respeito, pois a imagem corporal é resultado da vida social.

É possível reforçar os indicadores de sentimentos de insatisfação com o tamanho e a forma corporal e, provavelmente, um desejo de serem diferentes do que são. Um exemplo disso são os atletas de fisiculturismo em que o aumento do volume muscular de atletas têm um aumento anormal no tamanho das fibras musculares onde é possível descrever como dismorfia muscular que é caracterizada como um transtorno da imagem corporal apresentada por atletas e/ou desportistas. Slade (1994) defende que há uma ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, imagem e forma do corpo, que se relaciona com sentimentos a essas características bem como às partes que o constituem.

Nesta pesquisa o ponto chave para a decisão do tema foi quando a pesquisadora se deparou dúvidas de suas alunas em relação ao tipo de treinamento que cada deveriam realizar. Em vista dos fatos, a adoção desse objeto de estudo tornou-se importante para que possamos sanar dúvidas através da pesquisa feita pela pesquisadora. Comprovadas essas influências, sejam elas positivas ou negativas, haverá um maior cuidado quanto as definições e escolhas de cada vertente de treinamento.

Atualmente, com o advento dos meios de comunicação e a facilidade de acesso a informação, há uma gama de publicações que por vezes podem ser muito equivocadas no que diz respeito a treinamento e seus reais benefícios. Devido a esta gama de informações que são ofertadas no mercado *fitness*, muitas são as contradições feitas por leigos sobre qual é melhor para isto ou aquilo. Muitas mulheres escolhem o treinamento funcional, pois acreditam que este é para fins apenas de emagrecimento, já outras escolhem a musculação,

pois querem força muscular e definições. Diante dos diversos motivos que levam mulheres a escolha de ambas as modalidades ou metodologias de treinamento, este estudo propôs como problemática a seguinte questão: Quais os fatores motivacionais que levam mulheres a prática do treinamento funcional e o treinamento de força tradicional e qual a percepção acerca de sua imagem corporal?

A percepção do seu próprio corpo é muito importante para estabelecer parâmetros do que é benéfico para o corpo em particular, pois cada pessoa tem uma percepção única de si. Através dessa percepção é que são definidas nossas preferências de treinamento, afinal, hoje temos uma ampla gama de modalidades ofertadas na área do treinamento físico em geral. Essa percepção corporal, segundo Fonseca (2002) é o produto da inter-relação de aspectos neurológicos e comportamentais que integram a sensação da presença do corpo no ambiente, sendo considerada a base da estruturação psicomotora do indivíduo.

Os fatores motivacionais são muito particulares, estão diretamente ligados a sentimentos e sensações intrínsecas. Algumas pessoas adeptas ao treinamento funcional encontram-se nessa modalidade, pois acreditam ser desafiadoras e inovadoras. O corpo, no treinamento funcional, torna-se mais inteligente. Entretanto, aos adeptos da musculação, os fatores motivacionais, normalmente, são os resultados hipertróficos, ou mesmo o aumento de cargas.

Desse modo, o presente estudo teve como objetivo primário identificar os fatores motivacionais que levam mulheres a prática do treinamento funcional e o treinamento de força tradicional suas percepções acerca de sua imagem corporal e se ocorrem diferenças nessa percepção. E, os secundários: identificar os motivos para a busca do treinamento funcional, identificar os motivos para a busca do treinamento de força tradicional, identificar as percepções da imagem corporal das participantes de cada prática e identificar possíveis diferenças na percepção da imagem corporal das participantes de cada modalidade.

Como referencial teórico da pesquisa, foram organizados 4 capítulos sendo eles: Treinamento de força tradicional, onde foi pesquisado e detalhado a explicação do que é, os tipos de força, os fatores básicos que a determinam, tipos de contração, tipos de aparelhos e qual objetivo de quem mais procura essa metodologia de treinamento. O segundo capítulo fala sobre o Treinamento Funcional, que traz considerações sobre aspectos conceituais desse tipo de treinamento, como surgiu, equívocos quanto a sua definição, benefícios desse método, a utilização de padrões de movimento e o treinamento do core. O terceiro capítulo diz sobre Motivação, as definições e a motivação do indivíduo e seu desempenho no esporte. O quarto e último capítulo refere-se à Imagem Corporal suas definições, a relação que ela tem com a imagem corporal, os aspectos que compõem o construto da imagem corporal e fatores à que influenciam. A seguir serão explicados os procedimentos metodológicos utilizados nessa pesquisa.

2 | PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Diante disso, no presente estudo, a pesquisa feita foi qualitativa que obteve as respostas através de entrevista com perguntas abertas e fechadas, realizado com mulheres que já praticavam ambas as modalidades treinamento funcional e treinamento de força tradicional, entre 20 à 54 anos de idade.

Levando-se em conta o tipo de pesquisa escolhido, o conceito de Triviños e Molina (1999), sobre pesquisa qualitativa, é que ela tem seu principal foco na análise e interpretação de informações que são obtidas ao longo do estudo e do projeto como um todo. Além disso, Silverman (2006) diz que se o objetivo do estudo é explorar a história de vida e/ou o comportamento cotidiano e suas alterações, o método que mais se encaixa e que dará as respostas com menor margem de erro possível, é o qualitativo.

3 | DELIMITAÇÃO DA PESQUISA

O estudo foi realizado com 10(dez) mulheres de idades entre 20 e 54 anos e que já praticavam treinamento funcional e treinamento de força tradicional. Elas integravam o grupo de alunas da pesquisadora nas academias de Guaíba – Rs e Porto Alegre –Rs, 5 que praticavam treinamento funcional e 5 que praticavam treinamento de força tradicional.

A amostra foi formada pelo método de conveniência de maneira intencional, já que, este local era onde a pesquisadora atuava profissionalmente, e a coleta de informações se deu a partir das entrevistas e posteriormente a interpretação das mesmas (FLICK, 2009).

4 | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE PESQUISA

A pesquisa foi realizada tendo como instrumento uma entrevista com perguntas abertas e fechadas. A entrevista buscou obter respostas sobre opiniões e impressões das praticantes das modalidades treinamento funcional e treinamento de força tradicional em duas academias (uma localizada em Porto Alegre – RS e outra em Guaíba- RS), acerca de suas percepções corporais e os fatores motivacionais que as levaram a escolha de tal modalidade.

5 | TÉCNICAS DE ANÁLISE DE DADOS

Com os dados obtidos em mãos, Lakatos (2005), relata que o próximo passo é analisá-los e interpretá-los, buscando uma conclusão. Duas operações diferentes - uma completar a outra - fazendo com que o nível de informações adquiridas seja convertida em conhecimento.

As ações mencionadas foram embasadas através de Bardin (2011), e suas categorizações que classificam elementos de um conjunto, diferenciando-os e reagrupando-os mediante a análise do gênero, juntamente com os critérios pré-estabelecidos.

6 | ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a coleta de dados do estudo, é preciso transcrever, analisar e discutir os dados obtidos através das entrevistas semi-estruturadas realizadas com 10 mulheres em duas academias de Porto Alegre e Guaíba, que estavam de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos. Com as entrevistas feitas, o próximo passo foi transcreve-las. Através da transcrição, foi feita uma pré-análise de dados, destacando-se os elementos mais significativos das entrevistas e agrupando os itens em comum ou que chamavam atenção. Com base nisso, foram então criadas as categorias, levando em consideração os objetivos propostos no estudo e as informações coletadas. Foi estabelecido uma relação entre os dados coletados com o referencial teórico. As informações foram organizadas através da construção de categorias, segundo Bardin (2011) este método de categorização é uma forma de categorização de elementos feita diferenciando os elementos entre um e outro, e em seguida, reagrupando conforme o gênero (analogia), com os critérios já estabelecidos. A primeira categoria fala sobre Hipertrofia: do preconceito ao protagonismo, onde foi abordada a questão da hipertrofia que assusta (fisiculturismo) versus a hipertrofia integrada às capacidades físicas (desportistas); a segunda categoria é o corpo funcional, onde foi comentado sobre a utilização do corpo como uma ferramenta para desempenhar melhor as atividades do cotidiano, tendo a estética como uma consequência e não a causa.

7 | CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Após a construção do referencial teórico e análise dos dados coletados através das entrevistas, buscamos responder nosso seguinte problema de pesquisa: Quais os fatores motivacionais que levam mulheres a prática do treinamento funcional e o treinamento de força tradicional e qual a percepção acerca de sua imagem corporal?

Os fatores motivacionais analisados neste trabalho partem de um grupo social e duas modalidades. A origem destes fatores é de difícil conclusão pois estas são diversas, e nem sempre em uma única pesquisa, a partir de um único instrumento, é possível determinar de maneira enfática de que forma isto acontece. Neste trabalho, melhoras na imagem corporal, representada tanto pela imagem de espelho quanto pela percepção ou esquema corporal durante as aulas nos apresentam um possível caminho para discutirmos o tema.

Quando tratado sobre os fatores motivacionais para prática do treinamento funcional e os motivos que levam algumas das participantes à busca por essa modalidade analisamos que os termos: emagrecimento e corpo eficiente estão muito presentes em suas falas. No treinamento funcional as participantes relataram a busca pelo corpo ideal, porém não apenas com fins estéticos, mas também para realização de padrões de movimento com maior eficiência e por consequência a modulação do corpo a partir dessa ideia. Outras participantes, entretanto, optam pelo treinamento funcional pelo fato de acreditarem que na musculação vão hipertrofiar de forma exagerada e fugir do objetivo que é o emagrecimento.

Já os fatores motivacionais para prática do treinamento de força tradicional e os motivos que levam as participantes à busca por essa modalidade foram, em sua maioria, abordados através dos termos: emagrecimento e definição muscular. Mesmo encontrando praticantes que têm receio e não utilizam a hipertrofia como um fator que as motiva, há entre elas aquelas que desejam hipertrofiar, desejam o ganho de massa e gostam dos resultados que o treinamento de força tradicional (musculação) dá.

Concluiu-se então em relação a motivação para ambas as práticas que o emagrecimento é fator motivador tanto no treinamento funcional quanto no treinamento de força tradicional.

Em relação à percepção da imagem corporal, obteve-se respostas diferentes para cada modalidade. No treinamento funcional, as entrevistadas em sua maioria sentiram-se mais magras, algumas delas acreditam, inclusive, que ficaram mais flácidas, pois supõem ter perdido além de gordura, também a massa magra. Já na musculação, algumas entrevistadas sentiram-se mais definidas e magras, tendo outras percebido esta definição como um volume muscular, segundo elas indesejado. Essa questão de percepção da imagem corporal foi muito pessoal e de acordo com o objetivo de cada entrevistada. Pode-se perceber a diferença de percepção que há entre uma modalidade e outra quando a questão é imagem corporal, é que na musculação há uma forte referência nas respostas para um corpo mais definido, já no funcional um corpo mais magro e atlético.

Portanto, conclui-se que os fatores motivacionais que levam mulheres a prática do treinamento funcional são emagrecimento e por ser um treinamento mais dinâmico e não monótono. Os fatores motivacionais que as levam para o treinamento de força tradicional é similar ao treinamento funcional quanto ao emagrecimento, que também aparece com frequência na motivação pra essa modalidade, porém diverge com o outro motivo, que é a definição muscular. A percepção corporal do treinamento funcional foi, em sua maioria, a magreza e, ao contrário desta, no treinamento de força tradicional foi a definição. Sugere-se, assim, a realização de novos estudos sobre treinamento funcional e o treinamento de força tradicional afim de ampliar os conhecimentos e elucidar o futuro dessas práticas em relação a outros grupos sociais e também demais locais como centros de treinamentos e até mesmo as diferenças envolvendo o atendimento personalizado.

REFERÊNCIAS

BADILLO, J; AYESTARÁN, E. **Fundamentos do treinamento de força aplicação ao alto rendimento desportivo**. Porto Alegre, Artmed, 2001.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo, Edições 70, 2011.

BOSSI M; LUIZ R; MORGADO, C; COSTA, M; CARVALHO, R. **Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro**. Bras. Psiquiatr. 2006.

BOSSI, C. **Treinamento funcional para mulheres: potência, força, resistência e agilidade**. São Paulo, Phorte Editora, 2014.

BOYLE, M. **Avanços do Treinamento Funcional**. Porto Alegre, Artmed Editora, 2015.

CASH, F. THOMPSON, K. **Body Image Disturbance: Assessment and Treatment**. New York, Pergamon Press, 1990.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**. São Paulo: Annablume, 2007.

CHIBENI, S. **Algumas observações sobre o “método científico”**. Departamento de Filosofia, IFCH, Unicamp, 2006.

COSENZA, C; **Musculação métodos e sistemas**. Rio de Janeiro, Sprint, 1995.

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil Ltda, 1983.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre, Artmed, 2010.

DECI, L. e RYAN, M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York, Plenum, 1985.

ESCARTÍ, A; CERVELLÓ, E. **La Motivación en el Deporte**. Valencia, Albatros, 1994.

EVANGELISTA, A. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática**. São Paulo, SP. Phorte Editora, 2005.

EVANGELISTA, A. **Treinamento funcional e core training: exercícios práticos aplicados**. São Paulo, Phorte Editora, 2015.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre, Artmed, 2009.

FONSECA, V. **Psicomotricidade e investigação**. São Paulo, Lovise, 2002.

GOUVÊA, F. C.. **A motivação e o esporte: uma análise inicial**. Campinas, Editora Alínea, 1997.

HANDZEL, T. **Core Training for Improved Performance**. NSCA Performance Training Journal. 2003.

HART, A. **Avaliando a imagem corporal**. Barueri, Manole, 2003.

LIEBENSON, G. **Treinamento funcional na prática desportiva e reabilitação neuromuscular**. Porto Alegre, Artmed Editora, 2017.

MICHAELIS. **Dicionário de língua portuguesa**. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/treinamento/>><<http://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/funcional/>>

MONTEIRO, Wallace. **Força muscular e características morfológicas em praticantes de um programa de atividades físicas.** Revista brasileira de atividade física & saúde v.4, n.1, 1999.

PEREIRA, C. A. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural.** Jundiaí (SP): Fontoura; 2009.

RADCLIFFE, J. **Treinamento funcional para atletas de todos os níveis.** Porto Alegre, Artmed Editora, 2016.

RIBEIRO, E. **A perspectiva da entrevista na investigação qualitativa.** Minas Gerais, Araxá, 2008.

ROSEN, C. **The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive behaviour therapy.** Cognitive and Behaviour Practice, 1995.

RUSSO, R.; **Imagem corporal: construção através da cultura do belo; Movimento e Percepção;** Espírito Santo de Pinhal-SP; 2005.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique.** 1993.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique.** 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SILVERMAN, D. **Interpretação de Dados Qualitativos: Métodos para Análise de Entrevistas, Textos e Interações,** 3ª Edição. São Paulo, Artmed, 2009.

SLADE, D. **What is body image?** Behavioral Research Therapy. 1994.

TRIVIÑOS, A; MOLINA NETO, V. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre, Sulina, 1999.

UCHIDA; CHARRO; BACURAU; NAVARRO; PONTES. **Manual de musculação.** São Paulo, Phorte, 2010.

WILLIAMS, M. **Psicologia aplicada al deporte.** Madrid, Biblioteca Nueva, 1991.

WINTERSTEIN, P. J. **A Motivação para a Atividade Física e para o Esporte.** Porto Alegre, Artmed, 2002.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adaptações Neurais 103, 104, 105, 106, 107, 112

Aeróbico Contínuo 123, 125, 127, 128, 131, 132, 133, 134, 135

Apelidos Étnico-Raciais 23, 24, 26, 28, 29

Atividade Física 1, 2, 4, 7, 9, 21, 39, 40, 43, 53, 55, 71, 74, 102, 114, 115, 117, 119, 120, 121, 126, 130, 131, 139, 154

B

Biomecânica 84, 90, 144, 148

Brincadeiras 1, 4, 6, 23, 24, 26, 57, 61, 69, 74, 82

C

Composição Corporal 8, 38, 90, 123, 125, 126, 127, 128, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 139

Conscientização 23, 29

Core 86, 97, 101, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149

Corredores 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147

D

Dano Muscular 104, 105, 109, 111, 112

Deficiências 5, 77, 81, 83

Desenvolvimento Infantil 1, 3, 9, 67, 68, 70, 71, 74

Desenvolvimento Motor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 69, 79

Desenvolvimento Neuropsicomotor 67, 68, 70, 74, 75

Destreza Motora 1, 3

Desvios Posturais 38, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55

Diálogo 14, 23, 24, 29, 31, 34

Discente 31, 32, 82

E

Educação Física 2, 1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 36, 37, 40, 53, 54, 57, 58, 61, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 83, 89, 92, 95, 102, 106, 115, 121, 147, 162

Educação Infantil 8, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 68, 72, 74, 75

Equilíbrio 2, 6, 38, 39, 42, 43, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 74, 82, 89, 91, 95,

119, 147, 148, 155

Escolares 1, 2, 7, 8, 9, 19, 26, 38, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 61, 68, 69, 74

Estágio Supervisionado 11, 77, 78, 79, 81, 82, 83

Exercício Nórdico 150, 152, 153, 155, 156, 157

Exercícios Estabilizadores 141

Experiências 7, 30, 32, 34, 36, 57, 58, 64, 73, 77, 81, 82, 120

F

Fatores Motivacionais 93, 97, 98, 99, 100

Futebol 17, 150, 151, 155

H

HIIT 123, 124, 125, 126, 127, 129, 131, 132, 133, 134, 135

Hip Hop 31, 32, 33, 34, 35, 36

I

Identidade 26, 27, 30, 31, 32, 34, 36, 96

Idosos 42, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 126

Isquiotibiais 145, 150, 151, 152, 153, 155, 156, 157

M

Motivação 10, 12, 14, 15, 18, 20, 21, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 121

Musculação 84, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 117, 119, 120, 123, 129, 130, 133, 135

N

Natação 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 132

P

Percepção Corporal 93, 94, 96, 97, 100

Prática Pedagógica 10, 12, 13, 14, 16, 20, 78

R

Racismo 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

Reabilitação 8, 95, 101, 146, 148, 150, 151

Recreação 67, 69, 70, 71, 74, 76

S

SF-36 115, 116, 117, 118, 119, 121

T

Treinamento 84, 88, 92, 93, 97, 101, 102, 107, 113, 114, 124, 126, 128, 129, 133, 134, 139, 147, 148, 162

Treinamento de Força Tradicional 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100

Treinamento Funcional 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 147, 148

Treinamento Resistido 84, 86, 115, 117, 118, 124, 128

Treino Excêntrico 104, 105, 106, 150

A Educação Física como Área de Investigação Científica 3

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

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

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Atena
Editora

Ano 2020

A Educação Física como Área de Investigação Científica 3

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

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

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 