



EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE: PESQUISA E APLICAÇÃO DE SEUS RESULTADOS 2

**Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)**

Atena
Editora
Ano 2021



EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE: PESQUISA E APLICAÇÃO DE SEUS RESULTADOS 2

**Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)**

Atena
Editora
Ano 2021

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

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 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 com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da 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
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – 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 Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

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. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra

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. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. 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
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
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. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Secconal Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Profª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
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 Andreza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. Antonio 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. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
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
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes – Instituto Edith Theresa Hedwing Stein
Prof. Me. Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás
Profª Ma. Fabiana Coelho Couto Rocha Corrêa – Centro Universitário Estácio Juiz de Fora
Prof. Me. Fabiano Eloy Atilio Batista – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Felipe da Costa Negrão – Universidade Federal do Amazonas
Prof. Me. Francisco Odécio Sales – Instituto Federal do Ceará
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 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. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Profª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Profª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo
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. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Profª Drª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa
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
Profª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
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

2

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Luiza Alves Batista
Correção: Kimberlly Elisandra Gonçalves Carneiro
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física e ciências do esporte: pesquisa e aplicação de seus resultados 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5706-730-7
DOI 10.22533/at.ed.307212201

1. Educação física. 2. Ciências do esporte. 3. Pesquisa.
I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.
CDD 796

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; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa.

APRESENTAÇÃO

No contexto atual de incertezas e dúvidas causadas pela pandemia da COVID-19, a ciência vem sendo questionada e ou referenciada por pessoas civis e pelos próprios pesquisadores. Neste sentido, torna-se um enorme desafio a produção do conhecimento científico por parte de todos nós, que de alguma forma estamos envolvidos no meio acadêmico, seja como formador ou formando.

Neste sentido, é com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Educação Física e Ciências do Esporte: Pesquisa e Aplicação de seus Resultados 2” que reúne 26 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 05 principais eixos temáticos: Aspectos da Formação em Educação Física dos capítulos 1 ao 6; Atividade Física e Saúde do 7 ao 11; Educação Física Escolar nos capítulos 12 ao 14; Paradesporto e Desporto, entre os 15 e 18; e Fisiologia do Exercício do 19 ao 26.

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

ASPECTOS DA FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPÍTULO 1..... 1

A TEMÁTICA INCLUSÃO NO CURRÍCULO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA ICES CATARINENSE: AVANÇOS E DESAFIOS

Aline Vieira de Assis

Robinalva Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.3072122011

CAPÍTULO 2..... 14

COOPERAÇÃO DISCENTE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Inácio Brandl Neto

Carmem Elisa Henn Brandl

DOI 10.22533/at.ed.3072122012

CAPÍTULO 3..... 23

POLÍTICAS PÚBLICAS DOS JOGOS TRADICIONAIS

Bruna de Sousa Pinto

Deoclécio Rocco Gruppi

DOI 10.22533/at.ed.3072122013

CAPÍTULO 4..... 33

IMPLICAÇÕES DO ESTÁGIO CURRICULAR OBRIGATÓRIO NA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Priscila Alves Fernandes

Robinalva Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.3072122014

CAPÍTULO 5..... 46

O CONHECIMENTO SOCIOLÓGICO NOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UNIVERSIDADES FEDERAIS BRASILEIRAS

Ana Gabriela Alves Medeiros

Doiara Silva dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.3072122015

CAPÍTULO 6..... 58

PROCESSOS RESILIENTES DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Josiane Barbosa de Vasconcelos

Samara Queiroz do Nascimento Florêncio

Vanusa Delmiro Neves da Silva

Priscilla Pinto Costa da Silva

DOI 10.22533/at.ed.3072122016

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

CAPÍTULO 7..... 72

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA PRÁTICA DE TREINAMENTO FUNCIONAL E SEUS EFEITOS SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS

Erisvelton Alves dos Santos
Hudday Mendes da Silva
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra
Naerton José Xavier Isidorio
Simonete Pereira da Silva

DOI 10.22533/at.ed.3072122017

CAPÍTULO 8..... 85

ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E TEMPO SENTADO EM ADULTOS, COM E SEM DOENÇA CRÔNICA NÃO TRANSMISSÍVEL, EM UNIDADES DE SAÚDE DE RIBEIRÃO PRETO - SP

João Vitor Calvo-Pereira
Carla Regina de Souza Teixeira
Paula Parisi Hodniki
Andressa Crystine da Silva Sobrinho
Sinval Avelino dos Santos
Maria Teresa da Costa Gonçalves Torquato
Rute Aparecida Casas Garcia
Adrielen Aparecida Silva Calixto
Maria Eduarda Machado
Karoline Goulart-Cordeiro
Plínio Tadeu Istilli
Marta Cristiane Alves Pereira

DOI 10.22533/at.ed.3072122018

CAPÍTULO 9..... 98

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES DE UMA UNIVERSIDADE DO MEIO OESTE DE SANTA CATARINA

Vagner Munaro
Ederlei Aparecida Zago

DOI 10.22533/at.ed.3072122019

CAPÍTULO 10..... 108

PERCEPÇÃO E SATISFAÇÃO CORPORAL E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM INTEGRANTES DE UM PROGRAMA DE TREINO NO AMBITO DO CENAPES – URCA

Leonardo Bizerra de Alencar
Maria Jussara de Sá Fulgêncio
Fabrício Franklin do Nascimento
Pedro Henrique de Sena Coutinho
Francivaldo da Silva
Jadson Feitoza Tomaz
Hudday Mendes da Silva
Camila Fagundes Martins

Simonete Pereira da Silva

DOI 10.22533/at.ed.30721220110

CAPÍTULO 11..... 118

RELAÇÃO ENTRE INSÔNIA E PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO AUTO RELATADA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

Camila Tenório Calazans de Lira
Ladyodeyse da Cunha Silva Santiago
Katarina Kelly Dias Fernandes
Thaliane Mayara Pessôa dos Prazeres
Rafael dos Santos Henrique
Marcos André Moura dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.30721220111

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

CAPÍTULO 12..... 129

EDUCAÇÃO PARA O LAZER: CONSIDERAÇÕES SOBRE ATUAÇÃO NA ESCOLA

Elisângela Luzia de Andrade

DOI 10.22533/at.ed.30721220112

CAPÍTULO 13..... 140

THE ACQUISITION OF OLYMPIC VOCABULARY THROUGH LEARNING OBJECTS

Cristina Becker Lopes Perna
Heloísa Orsi Koch Delgado
Nelson Todt
Yadhurany Ramos

DOI 10.22533/at.ed.30721220113

CAPÍTULO 14..... 152

TUTORIA ENTRE ALUNOS DE MESMA TURMA E TURMAS DIFERENTES COMO RECURSO PEDAGÓGICO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Regina Reptton Dias
Sumaia Barbosa Franco Marra

DOI 10.22533/at.ed.30721220114

PARADESPORTO E DESPORTO

CAPÍTULO 15..... 166

A QUALIDADE DE VIDA NOS JOGADORES DE FUTEBOL DE AMPUTADOS NA REGIÃO NORDESTE BRASILEIRA

Rafael do Prado Calazans
Rute Estanislava Tolocka
Maria Imaculada de Lima Montebello

DOI 10.22533/at.ed.30721220115

CAPÍTULO 16.....	176
A HEGEMONIA DO CONTEÚDO FUTEBOL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	
Henrique Freire Simmer	
Erivelton Santos Rodrigues	
DOI 10.22533/at.ed.30721220116	
CAPÍTULO 17.....	193
A HISTÓRIA DO FUTSAL LABRENSE CONTADA SOB A ÓTICA DO TÍTULO DO IFAM CAMPUS LÁBREA NO JIFAM/2019	
Antonio Paulino dos Santos	
Francisco Marcelo Rodrigues Ribeiro	
José Cleuton Silva de Souza	
Valdecir Santos Nogueira	
DOI 10.22533/at.ed.30721220117	
CAPÍTULO 18.....	214
LA COMPETICIÓN EN EL DISEÑO DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO Y LA COMPETITIVIDAD EN LA FORMACIÓN DEL JUGADOR JOVEN DE FÚTBOL	
David Falcón Miguel	
Roman Nuviala Nuviala	
Alejandro Moreno-Azze	
José Luís Arjol Serrano	
DOI 10.22533/at.ed.30721220118	
FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO	
CAPÍTULO 19.....	227
ANÁLISE DE ZINCO EM SANGUE DE CORREDORES DE LONGA DISTANCIA	
Dalton Giovanni Nogueira da Silva	
Cibele Bugno Zamboni	
Mateus Ramos de Almeida	
Jose Agostinho Gonçalves de Medeiros	
DOI 10.22533/at.ed.30721220119	
CAPÍTULO 20.....	235
ASSOCIAÇÃO ENTRE DESEMPENHO COMPETITIVO DO CICLISMO E TESTE CONTRARRELÓGIO EM CICLO SIMULADOR: RESULTADOS EXPLORATÓRIOS EM DUATLETAS AMADORES	
Angélica Tamara Tuono	
Andressa Mella Pinheiro	
João Paulo Borin	
DOI 10.22533/at.ed.30721220120	
CAPÍTULO 21.....	241
EFEITO DE DIFERENTES MODELOS DE CARGA NO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS: ESTUDO PILOTO	
Davi de Alcantara Saraiva	
Camila Fagundes Martins	

Iago Giovanni Oliveira Silveira de Brito
Camila Abrantes Silva
Danielly Roberto de Lima
Manoel Bomfim Leite Neto
Geysa Cachate Araújo de Mendonça
Simonete Pereira da Silva
Hudday Mendes da Silva

DOI 10.22533/at.ed.30721220121

CAPÍTULO 22.....247

MÉTODOS PARA QUANTIFICAÇÃO DA CARGA INTERNA DE TREINAMENTO NO MOUNTAIN BIKING

Rhaí André Arriel
Jéssica Ferreira Rodrigues
Moacir Marocolo

DOI 10.22533/at.ed.30721220122

CAPÍTULO 23.....258

NÍVEL DE ESTRESSE E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DA UESB

Juliane Pereira Portugal
Kamila de Aguiar Cardoso
Ana Caroline Lopes de Matos
Murilo Marques Scaldaferrí

DOI 10.22533/at.ed.30721220123

CAPÍTULO 24.....272

PERFIL DE DOR E LESÃO RELACIONADO AO PRATICANTE DE STAND UP PADDLE

Fabiano Bartmann
Jerri Luiz Ribeiro

DOI 10.22533/at.ed.30721220124

CAPÍTULO 25.....287

PERFIL DE DOR E LESÃO RELACIONADO AS PRATICANTES DE CANOA HAVAIANA

Fabiano Bartmann

DOI 10.22533/at.ed.30721220125

CAPÍTULO 26.....301

USO DA SUPLEMENTAÇÃO DE ÔMEGA-3 E SUAS POSSÍVEIS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E BIOQUÍMICAS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Charliane Benvindo Nobre
Camila Araújo Costa Lira
Lucas Barbosa Xavier
Anayza Teles Ferreira
Pollyne Sousa Luz
Jamile de Souza Oliveira Tillesse
Maria Luiza Lucas Celestino

Francisco Romilson Fabrício Lopes
Daniele Campos Cunha
Gabriela das Chagas Damasceno de Sousa
Alessandra Santana Alves da Silva
Andreson Charles de Freitas Silva

DOI 10.22533/at.ed.30721220126

SOBRE O ORGANIZADOR.....309

ÍNDICE REMISSIVO.....310

CAPÍTULO 8

ATIVIDADE FÍSICA DE LAZER E TEMPO SENTADO EM ADULTOS, COM E SEM DOENÇA CRÔNICA NÃO TRANSMISSÍVEL, EM UNIDADES DE SAÚDE DE RIBEIRÃO PRETO - SP

Data de aceite: 04/01/2021

João Vitor Calvo-Pereira

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/5438124148013303>

Carla Regina de Souza Teixeira

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. Professora associada ao Departamento de Enfermagem Geral e Especializada da EERP-USP

<http://lattes.cnpq.br/5243041140408569>

Paula Parisi Hodniki

Academia da Força Aérea Brasileira, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/8886197584384683>

Andressa Crystine da Silva Sobrinho

Programa de doenças crônicas não transmissíveis, Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo – USP – Ribeirão Preto (SP), Brasil.

<http://lattes.cnpq.br/9378145229892027>

Sinval Avelino dos Santos

Programa de doenças crônicas não transmissíveis, Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto, Universidade Paulista de Ribeirão Preto-SP.

Maria Teresa da Costa Gonçalves Torquato

Programa de doenças crônicas não transmissíveis, Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto (SP), Brasil

<http://lattes.cnpq.br/0152548056978642>

Rute Aparecida Casas Garcia

Programa de doenças crônicas não transmissíveis, Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/1296864611516686>

Adrielen Aparecida Silva Calixto

Programa de doenças crônicas não transmissíveis, Secretaria Municipal de Saúde de Ribeirão Preto, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/2337904584926464>

Maria Eduarda Machado

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/7469131701061668>

Karoline Goulart-Cordeiro

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

Plínio Tadeu Istilli

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto – SP

<http://lattes.cnpq.br/8530255228781534>

RESUMO: Os benefícios da prática de atividade física são evidentes em estudos sobre a prevenção e tratamento de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Diante da alta prevalência de DCNT e uma população pouco ativa no Brasil, buscamos analisar a prática de atividade física de lazer e o tempo sentado de adultos com e sem DCNT em unidades de saúde de Ribeirão Preto-SP. Entrevistamos 719 adultos, sendo 40,8% de 35-59 anos; 71,2% sexo feminino; 47,1% casados ou com união estável; 40,8% com ensino fundamental incompleto; 43,4% empregados, 51,9% da classe econômica C e 504 (70,1%) que referiram uma ou mais DCNT e 215 (29,9%) não. Comparando os grupos com e sem DCNT, não houve diferença segundo sexo e classe econômica. Em contrapartida, houve diferença segundo faixa etária, estado civil, escolaridade e ocupação. Observamos que possuíam DCNT: 74% de pessoas entre 35-59 anos, 87% das com mais de 60 anos; 85,7% dos viúvos; 76,1% das pessoas com ensino fundamental incompleto e 89,8% dos aposentados. Em ambos os grupos, 84% das pessoas não praticavam a recomendação semanal de pelo menos 150 minutos de atividade física no lazer. No entanto, quando categorizamos o tempo sentado em horas, observamos no intervalo de 6-8 horas um percentual menor de pessoas que permanecem sentadas, no grupo que pratica mais de 150 minutos de atividade física de lazer no grupo total, mas sem diferença significativa nos grupos com e sem DCNT. Nossos dados mostram a importância do estímulo à prática de atividade física de lazer, diminuição do comportamento sedentário e o tempo sentado da nossa população.

PALAVRAS-CHAVE: Doenças crônicas não Transmissíveis, Promoção da Saúde, Atividade física, Estilo de Vida Sedentário.

ABSTRACT: The benefits of physical activity are evident in studies on the prevention and treatment of people with chronic non-communicable diseases (NCDs). In view of the high prevalence of NCDs and a low-active population in Brazil, we seek to analyze the practice of leisure-time physical activity and the sitting time of adults with and without NCDs in health units in Ribeirão Preto-SP. We interviewed 719 adults, mostly 40.8% 35-59 years old; 71.2% female; 47.1% married or in a stable relationship; 40.8% with incomplete elementary education; 43.4% employed, 51.9% from economic class C and 504 (70.1%) who reported one or more NCDs and 215 (29.9%) did not. Comparing the groups with and without CNCD, there was no difference according to sex and economic class. On the other hand, there was a difference according to age group, marital status, education and occupation. We observed that they had NCDs: 74% of people between 35-59 years old, 87% of those over 60 years old; 85.7% of widowers; 76.1% of people with incomplete elementary education and 89.8% of retirees. In groups with and without CNCD 84% of people did not practice the weekly recommendation of at least 150 minutes of leisure-time physical activity. As for the sitting time, for weekdays the average was 4.2 and 4.1 hours in the groups with and without CNCD, respectively. On weekends the average of 4.4 hours of sitting time in both groups. However,

when we categorize the sitting time in hours, we observed in the 6-8 hour interval a lower percentage of people who remain seated, in the group that practices more than 150 minutes of leisure physical activity in the total group, but with no significant difference in groups with and without CNCD. Our data show the need to encourage the practice of leisure-time physical activity, decrease sedentary behavior and sitting time of our population.

KEYWORDS: Non-Communicable Diseases, Health promotion, Physical activity, Sedentary Lifestyle.

1 | INTRODUÇÃO

No Brasil, cerca de 45,1% da população possui alguma doença crônica não transmissível (DCNT) (MALTA et al., 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, em conjunto com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as DCNT representam 70,0% do número de mortes no Brasil e no Mundo (WHO, 2016). Para este cenário, além dos fatores genéticos, fisiológicos e ambientais para as DCNT, temos a complexidade dos fatores de risco comportamentais modificáveis, como tabagismo, consumo nocivo de bebida alcoólica, alimentação inadequada e inatividade física (WHO, 2016).

A fim de preparar o Brasil para deter o crescimento das DCNT até 2022, foi elaborado em 2011, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT. Destaca-se em uma de suas metas, o incremento da prática de atividade física no tempo livre em 10,0% na população geral (MALTA; SILVA, 2014). A atividade física é interpretada de forma complexa, e pode ser influenciada por características comportamentais e ambientais (CONDELLO ET AL., 2017). O sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2017, com amostra de mais de 53 mil indivíduos com 18 anos ou mais, estimou que a prática de atividade física de lazer, ou seja, no tempo livre variou de 29,9% em São Paulo a 49,6% no Distrito Federal (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017). Existem evidências de que a atividade física de lazer pode tratar e prevenir o desenvolvimento de DCNT (COELHO; BURINI, 2009).

Esses estudos fornecem evidências dos benefícios da atividade física de lazer e apontam os malefícios do tempo sentado na sociedade. O termo tempo sentado, vem do mesmo significado da palavra sedentário, do latim “sedere” (para sentar), e pode ser definido como qualquer comportamento com baixo gasto energético, abaixo de 1,5 equivalentes metabólicos (MET) (PATE; O’NEILL; LOBELO, 2008). O tempo sentado está associado a causas de morbidade e mortalidade cardiovascular em adultos, assim como aumento de obesidade e diabetes *mellitus* do tipo 2 (YOUNG et al., 2016). O tempo em que uma pessoa permanece sentada durante o dia está associado ao aumento do risco de mortalidade por todas as causas. Entretanto, quanto maior a prática de atividade física menor será o risco de morte associado ao tempo sentado (REZENDE et al., 2016). Atualmente, enfrentamos uma epidemia de comportamento sedentário que agrava uma série de doenças, incluindo as DCNT (YOUNG et al., 2016).

Estudo de base populacional realizado com 2.197 participantes em Ribeirão Preto-SP, em 2006 mostrou tempo sentado médio diário de 280,9 minutos (OBEDIARD, 2006). Atualmente, existe um aumento do número de pessoas que permanecem longas horas sentadas para trabalhar. Portanto, o objetivo do nosso estudo foi conhecer a prática de atividade física de lazer e tempo sentado de adultos com e sem DCNT em unidades de saúde de Ribeirão Preto-SP.

2 | MÉTODOS

O estudo foi de natureza descritiva, observacional, transversal, analítico, com abordagem quantitativa. Foram entrevistados, 719 adultos usuários das unidades de saúde em Ribeirão Preto-SP. Destes, 215(29,9%) não referiram DCNT e 504(70,1%) referiram uma ou mais DCNT. A amostra aleatória foi estratificada nos cinco distritos de saúde do município a partir do cálculo amostral que adotou 10% de erro relativo, nível de significância de 5%, com base no número total de atendimentos de cada distrito no ano de 2016.

Os dados foram coletados de abril de 2017 a abril de 2018. As variáveis sociodemográficas foram sexo, idade (18 a 34 anos; 35 a 59 anos e 60 ou mais), estado civil (separado ou divorciado, solteiro, casado ou união estável e viúvo), escolaridade (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo, ensino superior), e se possuíam ou não alguma DCNT (doenças circulatórias; doenças respiratórias; diabetes *mellitus*; neoplasias e outras). A análise do critério de classe econômica foi realizada segundo a ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) – 2016 (A1, B1, B2, C1, C2, D/E) e agrupadas em A+B, C e D+E (ABEP, 2016).

Para a coleta de dados sobre a prática de atividade física de lazer foi utilizado o instrumento *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versão longa validado e traduzido para o Brasil, das informações do domínio de atividade física de recreação, esportes e exercícios e de lazer, que são as atividades físicas realizadas no tempo livre (MATSUDO et al., 2001). Este domínio possui seis perguntas sobre a prática de caminhada, atividade moderada e atividade vigorosa, em minutos por dia da semana. Quanto a intensidade, a atividade é considerada moderada quando o exercício necessita de pouco esforço físico, resultando em um discreto aumento da frequência respiratória e batimentos cardíacos; e as vigorosas desencadeiam um grande esforço físico e ocasionam uma maior elevação da frequência respiratória e batimentos cardíacos (MATSUDO et al., 2001).

Em relação a análise da recomendação da prática de atividade física de lazer utilizou-se o critério da OMS, que considera saudável, a prática de atividade física moderada por pelo menos 150 minutos por semana (WHO, 2016). Para a análise do tempo sentado, os entrevistados foram questionados sobre quanto tempo gastavam sentados em um dia de semana e em um dia de fim de semana na última semana. Estas duas perguntas também fazem parte do IPAQ, versão longa, recomendado pela OMS para estudos de

base populacional. Os minutos foram convertidos em horas, e posteriormente, calculado a média. O tempo sentado foi classificado em: menos de 4 horas, 4 a 6 horas, 6 a 8 horas e mais de 8 horas por dia (EKELUND et al., 2016). Para análise estatística foi realizada a análise descritiva dos dados, com nível de significância de 5% e utilizando o programa IBM SPSS versão 21.

Esse estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP, nº do parecer 1.875.599, conforme normas do Conselho Nacional de Saúde, obedecendo a Resolução 466 de 12 de dezembro de 2012, atendendo às exigências éticas e científicas fundamentais da pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012).

3 | RESULTADOS

Nesse estudo, analisamos a prática da atividade física de lazer e o tempo sentado em 719 adultos com e sem DCNT autorreferida, entrevistados nas unidades de saúde em Ribeirão Preto-SP, sendo 40,8% de 35-59 anos; 71,2% sexo feminino; 47,1% casados ou com união estável; 40,8% com ensino fundamental incompleto; 43,4% empregados, 51,9% da classe econômica C e 504 (70,1%) que referiram uma ou mais DCNT e 215 (29,9%) não.

Na tabela 1 podemos observar DCNT em: 74% das pessoas entre 35-59 anos e 87% das com mais de 60 anos; 85,7% dos viúvos; 76,1% das pessoas com ensino fundamental incompleto e 89,8% dos aposentados. Portanto, comparando os grupos com e sem DCNT, houve diferença segundo faixa etária, estado civil, escolaridade e ocupação. Em contrapartida, não houve diferença segundo sexo e classe econômica.

	Não (n=215) (29,9%)		DCNT ^a Sim (n=504) (70,1%)		Total (n=719) (100%)	p valor
Sexo						0,461
Feminino	149	(29,1)	363	(70,9)	512	
Masculino	66	(31,9)	141	(68,1)	207	
Idade - Média: 44,83 (17,64)						< 0,001*
18 a 34 anos	115	(47,5)	127	(52,5)	242	
35 a 59 anos	76	(25,9)	217	(74,1)	293	
60 ou mais	24	(13,0)	160	(87,0)	184	
Estado Civil						0,010*
Solteiro (a)	98	(36,0)	174	(64,0)	272	
Casado (a) ou união estável	95	(28,0)	244	(72,0)	339	

Viúvo	6	(14,3)	36	(85,7)	42
Separado ou divorciado	16	(24,2)	50	(75,8)	66
Escolaridade					0,031*
Ensino Fundamental incompleto	70	(23,9)	223	(76,1)	293
Ensino Fundamental completo	17	(30,4)	39	(69,6)	56
Ensino Médio completo	93	(35,1)	172	(64,9)	265
Ensino Superior	35	(33,3)	70	(66,7)	105
Ocupação					<0,001*
Com emprego	107	(34,3)	205	(65,7)	312
Aposentado/Pensionista	17	(10,2)	150	(89,8)	167
Desempregado	91	(37,9)	149	(62,1)	240
Classe econômica					0,203
A+B	85	(34,0)	165	(66,0)	250
C	102	(27,3)	271	(72,6)	373
D+E	28	(29,2)	68	(70,8)	96

Teste realizado: qui-quadrado de Person; * $p < 0,05$; ^aDoenças Crônicas Não Transmissíveis

Tabela 1 – Distribuição numérica e percentual dos adultos com e sem DCNT segundo as variáveis sociodemográficas, em unidades de saúde de Ribeirão Preto - SP, 2020

Fonte: HODNIKI, 2018.

Na figura 1 observamos que 84% do total de adultos entrevistados, assim como, os com e sem DCNT não praticavam a recomendação de 150 minutos por semana de atividade física no domínio de lazer, portanto, sem diferença entre os grupos.

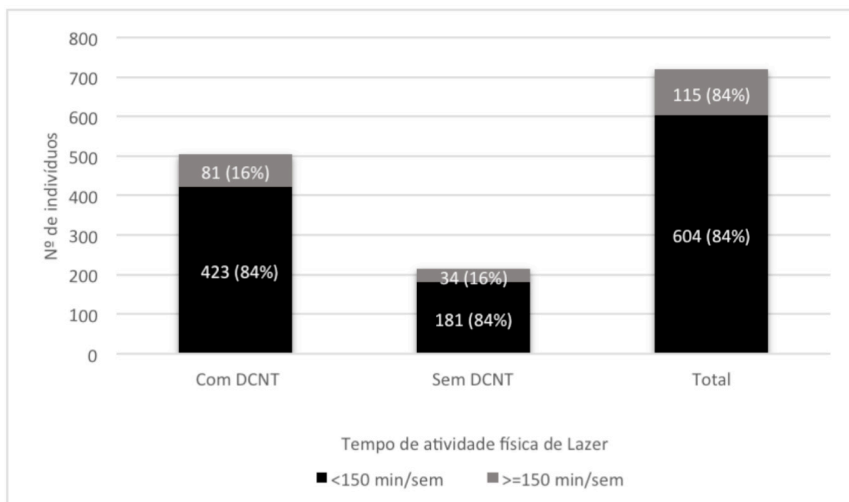


Figura 1. Prática de atividade física de lazer em adultos, com e sem DCNT, em unidades de saúde de Ribeirão Preto, 2020.

Na tabela 2 apresentamos a média da soma de tempo sentado de um dia da semana e um do final de semana e categorizamos os indivíduos que permaneciam menos de 4 horas, de 4 a 6 horas, de 6 a 8 horas e mais de 8 horas sentados nos grupos com e sem DCNT e no total dos entrevistados.

Podemos notar que cerca de metade da população dos três grupos estudados, tanto os fisicamente ativos quanto os inativos, permaneciam sentados por menos de 4 horas. Observamos também uma tendência onde os indivíduos mais ativos no lazer, ficam menos tempo na posição sentada, em todos os grupos.

Quando analisamos a categoria de 4 a 6 horas no tempo sentado, observamos que cerca de $\frac{1}{4}$ da população, de todos os grupos, apresentavam tendência de maior número de pessoas mais ativas nessa categoria, chamando atenção no grupo sem DCNT, onde 35% dos mais ativos se encontravam nessa categoria.

Observamos que no intervalo de 6-8 horas cerca de 20% das pessoas permaneciam sentadas nos três grupos (com DCNT, sem DCNT e total) e que praticavam menos de 150 minutos de atividade de lazer. Nas pessoas que praticavam mais de 150 minutos observamos um percentual menor de pessoas que permanecem sentadas nessa categoria.

Finalmente, permaneciam sentadas por mais de 8 horas, 8,5%; 10,5% e 9,1% de pessoas inativas no lazer nos grupos com DCNT, sem DCNT e total, respectivamente. Quanto ao grupo de pessoas ativas, permaneciam sentadas 6,2%; 11,8% e 7,8% nos grupos com DCNT, sem DCNT e total, respectivamente.

Tempo sentado categorizado	Com DCNT		Sem DCNT		Total	
	<150 min/ sem n (%)	>=150 min/ sem n (%)	<150 min/ sem n (%)	>=150 min/ sem n (%)	<150 min/ sem n (%)	>=150 min/ sem n (%)
< de 4 horas	207 (48,9)	46(56,8)	82(45,3)	16(47,1)	289(47,8)	62(53,9)
4 a < 6 horas	3(22,0)	21(25,9)	43(23,8)	12(35,3)	136(22,5)	33(28,7)
6 a 8 horas	87(20,6)	9(11,1)	37(20,4)	2(5,9)	124(20,5)	11(9,6)
> que 8 horas	36(8,5)	5(6,2)	19(10,5)	4(11,8)	55(9,1)	9(7,8)
Total	423(100)	81(100)	181(100)	34(100)	604(100)	115(100)
p Valor	0,175		0,18		0,034	

Tabela 2 –Distribuição do tempo sentado em horas em adultos, com e sem DCNT, em unidades de saúde de Ribeirão Preto, 2020

4 | DISCUSSÃO

Nesse artigo, avaliamos a prática de atividade física de lazer e o tempo sentado de adultos com e sem DCNT em Ribeirão Preto - SP, e categorizamos essa população segundo os dados sociodemográficos. Encontramos que dos 719 participantes, a maioria refere uma ou mais DCNT, são mulheres, com idade entre 35 e 59 anos, casados, com escolaridade baixa, empregados e da classe econômica C. Essa caracterização encontrada em nosso estudo vai de encontro e se assemelha ao perfil da maioria dos entrevistados na última pesquisa sobre DCNT da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil (MALTA et al., 2017). A Pesquisa Mundial de Saúde em 2013, já mostrava uma elevada prevalência de DCNT, acometendo mais de dois terços da população, sendo mais prevalente entre as mulheres e com pior avaliação de saúde quando comparados com aqueles sem nenhuma DCNT (THEME FILHA; SZWARCOWALD; SOUZA JUNIOR, 2005). Em nosso estudo, encontramos 70,1% de pessoas com DCNT auto referida, mas sem diferença quanto ao sexo.

As DCNT afetam predominantemente os países em desenvolvimento, nos quais, cerca de um terço dos óbitos ocorrem em pessoas de 30 a 59 anos. Esse perfil de população se encontra também no Brasil e suas regiões (MALTA et al., 2019). As DCNT também se mostram mais prevalente e de forma mais expressiva nos indivíduos pertencentes a grupos vulneráveis, como os de baixa escolaridade e renda (BONITA et al., 2013). Em Ribeirão Preto, Istilli et al. (2020), mostram que os coeficientes de mortalidade prematura por doença crônica, são maiores em pessoas de baixa renda, homens e negros, confirmando que a posição socioeconômica a partir de variáveis de renda, sexo, escolaridade e raça está relacionada com a mortalidade prematura (ISTILLI et al., 2020). Nossos dados mostram a importância da prevenção primária, pois a idade se mostrou um fator de risco para DCNT em nosso meio, a partir dos 35 anos de idade. Encontramos também, uma maior prevalência de DCNT em pessoas com baixa escolaridade. Nossos dados mostram ainda que estado

civil e ocupação também são fatores de risco, em contrapartida não observamos diferença entre as classes socioeconômicas.

O estudo de Sato et al. (2017), avaliou a prevalência de DCNT entre usuários adultos e idosos de 16 Unidades de Saúde da Família do município de São Carlos/SP com 8844 pessoas, mostrando uma prevalência de DCNT em 35% dos indivíduos sendo maior em idosos, mulheres, com menor grau de escolaridade, viúvos, aposentados. Esses achados vem corroborando com nossos dados, pois encontramos que 87% das pessoas com mais de 60 anos possui DCNT, assim como 76,1% das pessoas com ensino fundamental incompleto, 85,7% viúvos e 89,8 % dos aposentados e pensionistas. Assim, pode-se traçar um perfil demográfico dos indivíduos acometidos por estas doenças e usuários do serviço de saúde pública. Além disso, pode-se supor que as DCNT estejam também associadas ao afastamento do trabalho e aposentadoria por invalidez, onerando ainda mais o sistema de saúde e a previdência social, que é compatível com dados já disponíveis na literatura (FREITAS et al., 2018)

Segundo Gonela et al., (2016), as DCNT e o aumento no desenvolvimento de fatores de risco apresentam associação com comportamentos sedentários, sendo o destaque para o tempo sentado, com uma média de tempo dispendido na posição sentada maior de 5 horas por dia em indivíduos diabéticos atendidos em unidades básicas e distritais de saúde de Ribeirão Preto. Neste estudo, os autores também mostraram que 56% dos diabéticos não realizavam atividade física no período de lazer (GONELA et al., 2016). Em nossos estudo, 84% da população geral, assim como os com e sem DCNT, não atingiram a meta semanal de 150 minutos de atividade física no lazer. Quando categorizamos as horas do tempo sentado e relacionamos com nível de atividade física no lazer, observamos que os indivíduos que não atingiram as metas de 150 minutos permanecem mais tempo sentado na faixa de 6 a 8 horas, quando comparados com os indivíduos ativos.

Vale a pena aqui ressaltar os dados de Rezende et al. (2016), cujos resultados mostraram que o tempo sentado foi responsável por 3,8% de todas as causas de mortalidade em 54 países ao redor do mundo e que a eliminação do tempo sentado, poderia aumentar a expectativa de vida em 0,2 anos, mostrando a importância desse achado e destacando que estudos do tempo sentado e estratégias para mudanças deste estilo de vida na população são necessárias no âmbito da saúde.

O Projeto OBEDIARP, em 2006, elegante estudo de base populacional em Ribeirão Preto, avaliou a média de tempo sentado e fatores associados em adultos residentes no município. O tempo sentado médio diário 4,68 horas (SUZUKI; MORAES; FREITAS, 2010). Na análise multivariada do projeto OBEDIARP permaneceram associadas ao tempo sentado as seguintes variáveis: sexo; anos de escolaridade; hábito de fumar; gasto metabólico decorrente de atividade física semanal ($Mets \cdot \text{min} \cdot \text{semana}^{-1}$); nº de horas de trabalho/dia e número de antecedentes de obesidade (SUZUKI; MORAES; FREITAS, 2010). Os nossos resultados, como já dissemos, não mostram o sexo como um fator de risco, mas os anos

de escolaridade sim. Os dados de Suzuki et al., (2010), nos despertam a possibilidade de correlacionar tempo sentado e hábito de fumar, outro importante fator de risco para doença cardiovascular.

Ekelund et al. (2016) em uma revisão sistemática, mostraram que o aumento dos níveis de atividade física de intensidade moderada podem eliminar o aumento do risco de morte associado ao tempo sentado. Entretanto, este aumento da atividade atenua mas não elimina o aumento do risco com alto tempo sentado. Estes resultados mostraram os benefícios da atividade física, particularmente em sociedades onde cresce o número de pessoas que permanecem sentadas por longas horas para trabalhar. Portanto, analisarmos o tempo sentado e implementar estudos, como o nosso, que avaliam e categorizam o tempo sentado, podem colaborar para o conhecimento dos hábitos de vida da nossa população e na elaboração de estratégias e políticas públicas na implementação da educação em saúde e melhoria do estilo de vida das pessoas.

Nossos dados caminham na mesma direção apresentada na literatura. Temos que o tempo gasto no comportamento sentado foi maior em adultos com menor tempo de prática de atividade física. No Brasil, estima-se que cerca de 37,0% da população praticam atividade física de lazer por um período equivalente a 150 minutos por semana, nossos dados mostram que em Ribeirão Preto, apenas 16,0% da população praticam a recomendação (SALLIS et al., 2016). A literatura também apresenta uma diferença na participação entre os sexos nos diferentes domínios de atividade física, sendo mais alto o doméstico para mulheres e de lazer para os homens (CHIPPERFIELD, 2008). Reiteramos que essa diferença segundo sexo na prática de lazer não foi encontrada em nosso estudo.

A literatura mostra que a atitude cíclica sentada deve ser quebrada a cada 1 hora, independente do seu nível de atividade física e da sua aptidão física. As associações do tempo sentado com desfechos relacionados à saúde ainda carecem de mais estudos para definir um nível de segurança mais preciso em diferentes ocupações sedentárias, mas já vem se tornando uma preocupação de saúde pública (ALMEIDA; FERREIRA; SEGHEO, 2016). Nosso estudo mostra a caracterização da população com e sem DCNT de Ribeirão Preto, em relação ao tempo sentado e atividade física de lazer, e podem subsidiar políticas públicas para o aumento da atividade física no tempo de lazer e diminuição do tempo sentado. Como não houve apontamentos de diferenças de comportamento nos adultos com e sem DCNT, as estratégias podem ser direcionadas para a população em geral, o que pode ajudar a prevenir o surgimento de DCNT e/ou o agravamento das existentes. São necessários novos estudos que possam investigar novas associações e que explorem as barreiras para adesão da prática de atividade física no tempo de lazer e diminuição do tempo sentado em nossa população.

Uma das limitações deste estudo refere-se ao fato dos dados sobre ter ou não alguma DCNT, praticar ou não atividade física, e o tempo sentado durante o dia serem obtidos por meio de entrevista e respostas auto referidas.

51 CONCLUSÃO

Nosso estudo mostrou que adultos na população geral, assim como os com e sem DCNT entrevistados nas unidades de saúde em Ribeirão Preto - SP não atenderam a recomendação da prática de atividade física semanal no lazer e necessitam diminuir o tempo sentado. Esses dados mostram a necessidade de implementar estratégias nas equipes multiprofissionais que atuam em saúde coletiva, para promoção de saúde e incentivo a prática de atividade física de lazer e a diminuição do tempo sentado.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq, pela concessão da bolsa de estudo número de processo: 154619/2016-7, Modalidade - Categoria: Doutorado – GD. Agradecimento pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto / USP e aos membros do Grupo de Pesquisa em Enfermagem e Diabetes Mellitus da EERP/USP e à equipe do Programa de Aprimoramento Multiprofissional em Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus da Secretaria da Saúde de Ribeirão Preto – SP.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo: ABEP 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2017: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2017, 2018.

BONITA, R. et al. Country actions to meet UN commitments on non-communicable diseases: a stepwise approach. **The Lancet**, v. 381, n. 9866, p. 575-584, 2013. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61993-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61993-X)

CHIPPERFIELD, J.G. Everyday physical activity as a predictor of late-life mortality. **The Gerontologist**, v. 48, n. 3, p. 349-357, 2008. <https://doi.org/10.1093/geront/48.3.349>.

COELHO, C.F.; BURINI, R.C.. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-946, 2009. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>.

CONDELLO, G. et al. Behavioral determinants of physical activity across the life course: a “DEterminants of Diet and Physical ACTivity”(DEDIPAC) umbrella systematic literature review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 58, 2017. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-017-0510-2>.

DE ALMEIDA, R.R. et al. Atividade física no lazer, estado nutricional autoreferido e tempo gasto sentado em trabalhadores do comércio. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 222-229, 2016.

EKELUND, U.L.F. et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1).

FREITAS, P.S. et al. Uso de serviços de saúde e de medicamentos por portadores de Hipertensão e Diabetes no Município do Rio de Janeiro, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2383-2392, 2018. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018237.21602016>.

GONELA, J.T. et al. Nível de atividade física e gasto calórico em atividades de lazer de pacientes com diabetes mellitus. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 3, p. 575-582, 2016. <https://doi.org/10.1590/1807-55092016000300575>.

ISTILLI, P.T. et al. Avaliação da mortalidade prematura por doença crônica não transmissível. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 2, 2020. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0440>.

MALTA, D.C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 4s, 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/s1518-787.2017051000090>

MALTA, D.C. et al. Probabilidade de morte prematura por doenças crônicas não transmissíveis, Brasil e Regiões, projeções para 2025. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190030, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190030>.

MALTA, D.C.; SILVA JR, J.B. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil após três anos de implantação, 2011-2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 23, p. 389-395, 2014 <https://doi.org/10.5123/S1679-49742014000300002>

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>.

PATE, R.R., O'NEILL, J.R.; LOBELO, F. A definição em evolução de "sedentário". **Revisões das ciências do exercício e do esporte**, v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>.

REZENDE, L.F. M et al. All-cause mortality attributable to sitting time: analysis of 54 countries worldwide. **American journal of preventive medicine**, v. 51, n. 2, p. 253-263, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.01.022>.

SALLIS, J.F. et al. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. **The Lancet**, v. 387, n. 10034, p. 2207-2217, 2016. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2).

SATO, T.O. et al. Doenças crônicas não transmissíveis em usuários de unidades de saúde da família: prevalência, perfil demográfico, utilização de serviços de saúde e necessidades clínicas. **Rev Bras Ciênc Saúde**, v. 21, n. 1, p. 35-42, 2017. <https://doi.org/10.4034/RBCS.2017.21.01.05>.

SUZUKI, C.S.; MORAES, S.A.; FREITAS, I.C.M. Média diária de tempo sentado e fatores associados em adultos residentes no município de Ribeirão Preto-SP, 2006: Projeto OBEDIARP. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 699-712, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2010000400014>.

THEME-FILHA, M.M.; SZWARCOWALD, C.L.; SOUZA-JÚNIOR, P.R.B. Características sócio-demográficas, cobertura de tratamento e auto-avaliação da saúde dos indivíduos que referiram seis doenças crônicas no Brasil, 2003. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, p. S43-S53, 2005. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000700006>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals**. World Health Organization, 2016.

YOUNG, D.R. et al. Sedentary behavior and cardiovascular morbidity and mortality: a science advisory from the American Heart Association. **Circulation**, v. 134, n. 13, p. e262-e279, 2016. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000440>

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abordagem Pedagógica 176, 177, 183

Amputados 166, 168, 170, 172, 173, 174, 175

Anos Iniciais do Ensino Fundamental 14, 21

Atividade Física 72, 73, 74, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 100, 116, 121, 124, 126, 169, 170, 171, 173, 183, 185, 189, 212, 241, 246, 258, 261, 262, 263, 264, 266, 267, 269, 270, 273, 281, 297, 302, 306, 307, 309

Aula 8, 9, 10, 33, 34, 35, 38, 59, 63, 65, 120, 141, 152, 154, 157, 161, 163, 176, 178, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 189

Autoimagem Corporal 109, 112, 116, 117

Avaliação Física 83, 236

B

Brincadeira 23, 25, 184, 186

C

Capacidades Físicas 72, 73, 74, 75, 80, 82, 248

Carga Externa 247, 249, 250, 251

Ciclismo Off-Road 247, 248, 252

Colaboradores 41, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 200, 204, 206

Cooperação 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 154, 155, 156, 158, 208

Corredores 227, 228, 232, 233

D

Docência 8, 38, 58, 59, 64, 69, 71, 104, 185, 190

Doenças Crônicas Não Transmissíveis 85, 86, 95, 96

Dor 105, 170, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 287, 288, 289, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299

Duathlon 235, 236, 237, 239

E

Educação 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 83, 96, 106, 116, 117, 118, 121, 122, 126, 129, 130, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 152, 153, 155, 156, 157, 158, 159, 163, 164, 165, 175, 176, 178, 179, 180, 188, 190, 191, 193, 194, 195, 196, 200, 201, 212, 213, 241, 261, 269, 270, 301, 309

Educação Física 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 27, 28, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 83, 96, 116, 117, 118, 121, 122, 129, 130, 133, 135, 136, 137, 138, 139, 141, 152, 153, 155, 156, 157, 158, 159, 163, 164, 165, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190, 191, 194, 195, 196, 212, 241, 261, 270, 301, 309

Escola 1, 2, 3, 5, 9, 12, 16, 20, 21, 33, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 52, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 71, 85, 86, 89, 95, 107, 118, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 139, 140, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 165, 174, 176, 177, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 201, 269, 285, 301

Esporte de Água 272, 287

Esportes Coletivos 176, 177, 179, 183, 184, 185, 189, 190, 212

Estágio Curricular Obrigatório 33, 35, 41, 45

Estilo de Vida Sedentário 86, 262

Exercício Físico 51, 81, 83, 101, 102, 105, 108, 111, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 242, 243, 246, 260, 262, 268, 269, 281, 285, 297, 300, 301, 302, 303, 304, 306, 307

F

Formação Inicial 1, 2, 3, 5, 7, 8, 12, 45, 46, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 182, 186

Formação Profissional 35, 44, 46, 47, 48, 49, 52

Frequência Cardíaca 235, 237, 242, 243, 245, 247, 248, 249, 305

Futebol 54, 57, 166, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 179, 182, 184, 185, 186, 187, 188, 190, 191, 196, 197, 198, 199, 204, 205, 212, 213, 249, 304

Futsal 174, 191, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 203, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213

H

Hipertensão Arterial Sistêmica 241, 242, 243, 244, 246

História 6, 12, 30, 39, 46, 50, 67, 116, 174, 176, 178, 193, 194, 197, 198, 199, 200, 202, 206, 209, 210, 211, 212, 213, 300

I

Idosos 80, 83, 93, 241, 242, 243, 244, 246

Inclusão 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 72, 76, 111, 121, 155, 165, 170, 184, 203, 212, 243, 250, 251, 274

Infância 16, 23, 24, 26, 29, 133, 212

Insatisfação 99, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 117

Insônia 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 261

L

Lábrea/AM 193

Lazer 23, 24, 26, 28, 31, 32, 52, 53, 55, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 190, 204, 206, 262, 270, 284, 299

Lesão 74, 272, 273, 274, 278, 281, 282, 283, 284, 286, 287, 288, 289, 295, 297, 298, 299, 300

Licenciatura 1, 2, 3, 6, 7, 14, 17, 34, 36, 45, 47, 49, 50, 71, 301, 309

M

Métodos de Carga 242

Motivação 26, 39, 72, 73, 74, 75, 80, 81, 82, 83, 100, 156, 159, 163, 179, 182, 188, 189, 191, 208, 209, 210

N

Nordeste Brasileiro 166

O

Objetos de Aprendizagem 140, 141

Olimpismo 141

Ômega 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307

P

Percepção 103, 108, 109, 116, 117, 160, 247

Percepção Subjetiva de Esforço 247, 249

Perfil Ocupacional 98

Potência 28, 79, 229, 235, 237, 238, 239, 247, 248, 249, 251, 252, 253, 254

Preparação Física 236, 284, 299

Prevenção 70, 86, 92, 95, 118, 121, 169, 245, 258, 263, 267, 273, 281, 283, 284, 285, 288, 297, 298, 299, 300, 303, 306

Professor 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 17, 19, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 54, 58, 59, 60, 63, 66, 67, 69, 129, 134, 136, 138, 147, 152, 154, 160, 161, 162, 163, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 194, 196, 205, 206, 212, 272, 287

Promoção da Saúde 86, 95, 125

Q

Qualidade de Vida 106, 107, 166, 170, 172, 174, 269

Qualidade de Vida no Trabalho 71, 98, 99, 100, 105, 106, 107

R

Resiliência 58, 59, 60, 61, 63, 68, 69, 70, 71

Resultado 19, 63, 75, 110, 172, 202, 214, 216, 217, 218, 219, 221, 222, 245, 264, 265, 266, 267, 283, 284, 298, 299

S

Sangue 202, 227, 228, 229, 230, 232, 233, 304, 305, 306

Satisfação 62, 63, 68, 70, 99, 100, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 132, 141, 161, 169, 189

Sedentarismo 258, 260, 264

Sintomas 99, 120, 258, 260, 261, 262, 263, 266, 267, 268

Sociologia 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57

Sono 106, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 173, 174, 282

Suplementação 234, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307

T

Treinamento 73, 82, 83, 84, 235, 240, 242, 244, 246, 309

Treinamento de Força 242, 243, 246, 249

Treinamento Desportivo 235, 236, 240, 309

Treinamento Funcional 72, 73, 74, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 84

Tutoria 152, 153, 154, 155, 157, 158, 159, 161, 162, 163, 164, 165

U

Universitários 10, 106, 107, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 125, 126, 182, 260, 264, 265, 267, 269, 270, 271

Uso Tecnológico Translacional 141

V

Voleibol 140, 179, 188, 198, 249

Z

Zinco 227, 228, 229, 232, 233

EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE: PESQUISA E APLICAÇÃO DE SEUS RESULTADOS 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

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

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Atena
Editora

Ano 2021

EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE: PESQUISA E APLICAÇÃO DE SEUS RESULTADOS 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

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

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 