



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 Cremona

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/Seccional 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. Alexsandro 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 Andrezza 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

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

Data de aceite: 04/01/2021

Data de submissão: 05/11/2020

Juliane Pereira Portugal

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
(UESB)
Itapetinga – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/8787054835937107>

Kamila de Aguiar Cardoso

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
(UESB)
Itapetinga – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/8078595824272957>

Ana Caroline Lopes de Matos

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
(UESB)
Itapetinga – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/3739623885160551>

Murilo Marques Scaldaferrri

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
(UESB)
Itapetinga – Bahia
<http://lattes.cnpq.br/9101585298302612>

RESUMO: Na universidade os estudantes se deparam com obrigações e responsabilidades. As exigências podem tornar esse período da vida bastante estressante. A inatividade física é um dos principais fatores de risco relacionados à mortalidade mundial. Considerando que o período acadêmico pode acarretar aumento nos índices de estresses e diminuição nos cuidados com a saúde, como a prática de atividades

físicas, o presente estudo buscou levantar dados sobre os níveis de estresse e suas relações com a frequência na prática de atividades físicas em estudantes da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, campus Itapetinga – Ba. Para a avaliação dos níveis de estresse foi utilizado o Teste de Lipp- ISS (inventário de sintomas de “stress”). Com este teste verifica-se a incidência de três níveis de estresse, Alerta, Resistência e Exaustão. Também foram distribuídos questionários para coletar informações pessoais como sexo, idade, período letivo, peso, altura, e se praticava ou não atividade física. Dos 94 alunos entrevistados, (54%) são do sexo feminino e (46%) masculino. A maioria não pratica nenhum tipo de atividade física (52%), desses, (34%) são mulheres e 18% homens. A maioria dos estudantes apresentou o estresse na fase de Resistência (36%), seguido pela fase de Exaustão (17%) e Alerta (7%). (23%) dos avaliados não apresentaram sintomas relevantes de estresse, porém (12%) apresentavam dois níveis (Resistência e Exaustão) e (5%) os três níveis de estresse. (31%) dos homens não apresentaram nenhum tipo de estresse, enquanto mulheres apenas (6%). Relacionando os níveis de estresse com a prática de atividade física, quem não praticava nenhum tipo apresentou os maiores níveis de estresse. (52%) dos que não praticavam nenhum tipo de atividade física apresentaram sintomas de estresse, sendo que (35%) apresentaram dois níveis, Resistência e Exaustão. A prática de atividades físicas adequadas pode ser citada como um exemplo de tratamento preventivo econômico e eficaz.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo, Prevenção, Sintomas.

STRESS LEVEL AND ITS RELATIONSHIP WITH THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN UESB STUDENTS

ABSTRACT: At the university, students are faced with obligations and responsibilities. The demands can make this period of life quite stressful. Physical inactivity is one of the main risk factors related to mortality. Requirement that the academic period can lead to an increase in stress levels and a decrease in health care, such as the practice of physical activities, the present study sought to raise data on the levels of stress and its relationship with the frequency of physical activity in students from the State University of Southwest Bahia, campus Itapetinga - Ba. For the assessment of stress levels, the Lipp-ISS test (inventory of symptoms of "stress") was used. With this test there is a treatment of three levels of stress, Alert, Resistance and Exhaustion. Questionnaires were also distributed to collect personal information such as sex, age, school term, weight, height, and whether or not physical activity was practiced. Of the 94 students interviewed, 54% are female and 46% male. Most do not practice any type of physical activity (52%), women, 34% are women and 18% men. Most students experience stress in the Resistance phase (36%), followed by the Exhaustion (17%) and Alert phase (7%). 23% of the results had no relevant symptoms of stress, however 12% had two levels (Resistance and Exhaustion) and 5% the three levels of stress. 31% of men wasted no type of stress, while women only 6%. Relating the levels of stress to the practice of physical activity, those who did not practice any type presented the highest levels of stress. 52% of those who did not practice any type of physical activity dissipated from stress, with 35% having two levels, Resistance and Exhaustion. Physical activity can be cited as an example of an economical and effective preventive treatment.

KEYWORDS: Sedentary lifestyle, Prevention, Symptoms.

1 | INTRODUÇÃO

A Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB) iniciou seus trabalhos em 1980, na cidade Vitória da Conquista, hoje ela está localizada em mais duas cidades, Itapetinga e Jequié. Apesar de estar localizada nesses três municípios, ela inclui seu ensino em mais de 60 municípios do sudoeste baiano. A instituição oferta cursos que buscam atender às demandas sociais com relação ao ensino de graduação. Anualmente são distribuídas cerca de três mil vagas, em 47 cursos de graduação. Partes dessas vagas são oferecidas por meio de vestibular uma vez no ano e a outra por meio do Sistema de Seleção Unificada (Sisu), que levam em conta o desempenho dos estudantes através do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem).

Com a entrada no nível superior, os estudantes estão apenas no início de uma longa tarefa para obter seu objetivo de enriquecer seus conhecimentos e atingir a tão sonhada formação (Lu, 1994). A chegada neste na universidade, implica em diversas mudanças, como conciliar motivações, interesses pessoais, vida familiar, social e acadêmica. Tais contextos podem ser vistos para a maioria dos alunos como situações indutoras de stress. Sendo assim, é necessário identificar as causas e conhecer os efeitos para propor

prevenções. Existem fatores do estilo de vida podem afetar de forma negativa a saúde, como por exemplo: sedentarismo, estresse, álcool e etc.

Segundo Serra em 1989, uma situação indutora de stress é qualquer condição em relação em que o individuo tem a percepção de não ter preparado comportamentos automáticos de resposta e isso, exige uma nova adaptação.

Alguns pesquisadores relatam que a falta de tempo e de espaços para a prática de atividades físicas são barreiras prevalentes em adultos jovens, que impossibilitam a adoção de um comportamento ativo fisicamente (PINHEIRO; SILVA; PETROSKI, 2010; SILVA; PETROSKI; REIS, 2009).

Alguns fatores do estilo de vida podem ser introduzidos no dia a dia dos jovens, como também no cotidiano, no momento da transição do ensino médio para o superior, momento que ocorre questionamento de valores, crenças e atitudes empregados pela família no processo de educação (SILVA, 2011).

Saber sobre o estilo de vida dos estudantes universitários, é importante para verificar a necessidade de implantação de políticas de saúde coletiva nos campi universitários, que busquem a mudança nos comportamentos de risco. Lipp e Tanganelli (2002), afirmam que diversos estudantes não desfrutam do seu tempo livre por conta da carga de atividades impostas na universidade. Assim, um equilíbrio entre tarefas acadêmicas e bem estar devem ser estimulados para os alunos.

De acordo com WHO em 2018, a OMS recomenda que adultos de 18 à 64 anos, façam ao menos 150 minutos de exercício aeróbico toda semana. A grande demanda de horas de estudo, atividade, até mesmo a distancia a espaços de treinamento, dependência de transporte, influenciam o comportamento alimentar, resultando em praticas que geram riscos à saúde através do consumo de alimentos industrializados (COSTA, 2017). O exercício físico feito de forma regular promove vários benefícios para saúde mental e física, pois proporciona melhora na eficiência do metabolismo energético e na regulação hormonal, flexibilidade, melhora na postura entre outros (THOMPSON, 2004; MCARDLE & KATCHE, 2008; RASO, 2013).

Dentro deste contexto, este trabalho buscou contribuir trazendo uma discussão sobre a relação entre a mudança de rotina promovida pelas responsabilidades acadêmicas que podem alterar ou interferir em uma rotina saudável, como a prática de atividades físicas, e os sintomas de transtornos comportamentais que podem gerar estresse, visando a necessidade de intervenções eficazes, de baixo custo e caráter preventivo. O reconhecimento do perfil dos universitários em relação a esses fatores de risco torna-se importante.

2 | REFERÊNCIAL TEÓRICO

Segundo NOGUEIRA (2018), pode-se caracterizar o estresse como um fenômeno psicossocial tendo envolvimento biológico, provocado quando o indivíduo se encontra vulnerável a novos acontecimentos que podem ser interpretados como ameaça real ou ilusória, desencadeando sensações de desconforto, de mal-estar e sofrimento, podendo ser corriqueiras, e dessa forma comprometer a saúde do indivíduo em diferentes aspectos, tanto físico quanto mental. Os efeitos do estresse estão correlacionados à exposição prolongada a estressores que favorecem manifestações observadas tanto na forma física, tais como, taquicardia, sudorese, tensão muscular, náuseas e dores, quanto psicológica e cognitiva, apresentando quadros de ansiedade, insônia, incapacidade de contração, dentre outros (MINARI; SOUZA, 2011; OLIVEIRA *et al.*, 2012, PAFARO; DE MARTINO, 2004; TRICOLI, 2010).

Apesar de pesquisas relacionadas ao estresse terem crescido a maioria dos estudos não são referentes à vida acadêmica. Alguns autores declaram que a atividade acadêmica pode ser fonte de estresse, tendo em vista a prevalência de níveis de estresse em estudantes acadêmicos (Assis, Silva, Lopes, Silva, & Santini, 2013; Torquato, Goulart, Vicentin, & Correa, 2010; Milsted *et al.*, 2009). De acordo PORTO (2020), o meio acadêmico causa inúmeras mudanças na vida de um aluno graduando. Muda-se a rotina, alguns mudam de cidade onde acabam se distanciando da família e amigos, são submetidos a um nível elevado de cobranças diárias, vivenciam novas experiências, algumas delas cheias de pressão e estressantes. Enns *et al* (2001)· ressaltam que alguns fatores estressantes como pressão para aprender, grande quantidade de novas informações, falta de tempo para atividades sociais, podem contribuir para o aparecimento de sintomas depressivos nos estudantes.

Alguns autores afirmam que as atividades científicas no Brasil são desenvolvidas através de elevado desgaste emocional por parte das pessoas envolvidas em tais atividades (De Meis, Velloso, Lannes, Carmo & De Meis, 2003). Existem alguns fatores externos que atingem a população acadêmica, dentre eles podemos citar a alta competitividade, cumprimento de prazos, sobrecarga de atividades, incertezas quanto ao futuro profissional, avaliações, relacionamento com o orientador e os demais professores, cobrança de produtividade, dificuldades na obtenção de bolsa ou financiamento, entre diversos outros (Bujdoso, 2005; Duque, Brondani & Luna, 2005; Louzada & Silva Filho, 2005; Louzada & Silva Filho, 2002). Diante dos fatores supracitados, a preocupação em esclarecer e eliminar tais problemas provenientes do estresse tem estimulado pesquisas em diversas áreas do conhecimento, como profissionais de Educação física, para a utilização da atividade física como forma de reduzir e combater o estresse e seus sintomas (NAHAS, 2010; SOUZA *et al.*, 2013).

Thayer, Newman e McClaim estudaram estratégias para regulação do humor. Os autores identificaram e avaliaram a efetividade de comportamentos geralmente usados para regular o humor. Dentre todas as categorias, o método mais efetivo foi o exercício físico. Ao auxiliar na consciência neuromuscular, no funcionamento cardiorrespiratório, bem como em promover sensação de bem-estar e ao reduzir a ansiedade e seus sintomas (DE MELLO *et al.*, 2013; WILES *et al.*, 2012), a atividade física é uma estratégia para amenizar a tensão e diminuir os efeitos do estresse (MOKSNES *et al.*, 2010; NAHAS, 2010; SOUZA *et al.*, 2013). Alguns estudos (CRAIKE, COLEMAN, MACMAHON, 2010; NASCIMENTO, CAPELARI, VIEIRA, 2012; RUEGGERBERG, WROSCH, MILLER, 2012) comprovam que a prática de atividades física é inversamente associada aos níveis de estresse.

De acordo com Ferreira (2017), há concordância que o exercício físico é um importante aliado no combate a doenças que afetam tanto o psicológico quanto o físico, o exercício estimula a liberação de substâncias neurotróficas, o que proporciona melhora cognitiva e maior sensação de prazer e relaxamento. No perfil universitário a atividade física e a alimentação mudam tanto quanto a sua nova rotina. A falta de tempo e a adoção de um estilo de vida sedentário podem levar ao comprometimento da saúde do estudante (PENAFORTE MATTA; JAPUR, 2016). Fica evidente que a prática regular de atividades físicas traz grandes benefícios tanto à saúde física quanto mental do praticante (MONTEIRO *et al.*, 2004; MACIEL *et al.*, 2016).

A inatividade física (IF) é um dos principais fatores de risco relacionados à mortalidade mundial, com grandes implicações em doenças crônicas não transmissíveis¹. Apesar das evidências sobre os seus prejuízos à saúde, observa-se uma pandemia de IF, que contribui diretamente com os gastos em saúde pública. As prevalências de IF na população brasileira são elevadas, em torno de 30,3% a 58% em diferentes estudos, tanto no lazer quanto entre todos os domínios. (FRANCO *et al.*, 2017).

É possível descobrir o nível de estresse de um indivíduo a partir do Teste de Lipp-ISS (inventário de sintomas de “stress”). O Inventário de Sintomas de Stress padronizado por Lipp e Guevara (1994) foi baseado num modelo trifásico desenvolvido por Selye(1976), obtendo a definição do estresse como uma síndrome que manifesta profundas correlações com o estado de saúde física e mental, podendo ocasionar o adoecimento dos indivíduos, chamando-a de “síndrome geral de adaptação” (Lipp., 1994 in Koltermann *et al.*, 2011). De acordo com Selye (1976) o processo de estresse apresenta três fases distintas, sendo elas denominadas de alerta, resistência e exaustão.

A primeira parte do teste de Lipp-ISS é relacionada à fase de alerta do estresse que os voluntários tenham passado nas últimas 24 horas de sua vida. É composto por doze questões referentes aos sintomas físicos do estresse e três questões que se referem aos sintomas psicológicos. A segunda parte do questionário é sobre a fase de resistência, sendo formado por dez questões sobre sintomas físicos e cinco questões sobre sintomas psicológicos, vivenciados na última semana. A última fase do estresse denominada de

exaustão faz parte da terceira parte do questionário, consiste de doze questões sobre sintomas físicos e onze questões sobre sintomas psicológicos que foram vividos no último mês. (Carvalho *et al.*, 2008).

Na fase de alerta, o organismo é preparado para a reação de luta ou fuga, sendo o corpo e a mente ajustada à autopreservação; na fase de resistência, o organismo tenta a adaptação, porém se o estressor é de longa durabilidade, apresentam-se sintomas como o desgaste e o cansaço. Já a fase de exaustão é caracterizada pelo estresse constante e pela incapacidade da pessoa em lidar com a situação, onde é possível observar as energias disponíveis se esgotarem, ocasionando no surgimento de doenças mais sérias (Malagris., 2000).

Ao conhecer os níveis de estresse dos estudantes é possível elaborar programas que têm como objetivo ajudar o universitário no controle do estresse. A prevenção ou o controle do estresse é capaz de evitar inúmeros problemas de saúde decorrente do mesmo, além dos que já foram citados ao longo do texto pode-se evitar também a desativação das funções sexuais ou digestivas hipertensão arterial, úlceras e diabetes (Alchieri & Cruz, 2004; Lipp & Malagris, 2001; Malagris, 2004).

3 | METODOLOGIA

A Pesquisa com abordagem quantitativa foi desenvolvida no campus Juvino Oliveira da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), situado às margens da Rodovia BR 415, na cidade de Itapetinga. A amostra foi constituída por 94 discentes (43 homens e 51 mulheres), situavam-se na faixa etária entre 17 e 35 anos. Obteve representantes aleatoriamente de todos os semestres, do 1º ao 9º, assim como de todos os turnos: matutino, vespertino e noturno, que compõem os nove cursos, sendo cinco bacharelados (Ciências Biológicas, Engenharia de Alimentos, Engenharia Ambiental, Química e Zootecnia) e quatro licenciaturas (Ciências Biológicas, Física, Pedagogia e Química com Atribuições Tecnológicas).

Para coleta de dados foram juntamente com o inventário de sintomas de estresse, distribuídos questionários informativos, com o intuito de coletar informações pessoais dos estudantes, sendo essas, sexo, a idade, período letivo e o nível de atividade física, se praticava diariamente, mais de uma vez por semana, pelo menos uma vez por semana ou nenhuma prática de atividade física.

O teste Lipp-ISS proporciona uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. A sua aplicação foi realizada de forma individual. Após a coleta foi feita a análise estatística com média e desvio padrão dos resultados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor visualização e compreensão.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obeve-se uma amostra de 94 estudantes de ambos os cursos e semestres, sendo 51 mulheres e 43 homens.

Nível de atividade Física - (n94)		Mulheres (n51)	Homens (n43)
Não pratica nenhuma	52%	34%	18%
Pratica diariamente	15%	7%	8%
Mais de uma vez por semana	14%	3%	11%
Pelo menos uma vez por semana	19%	7%	12%

Tabela 1 - Níveis de Atividade Física dos estudantes da UESB.

A partir da tabela 1, utilizando o questionário, conclui-se que a maioria dos estudantes não pratica nenhum tipo de atividade física (52%), na sua grande maioria as mulheres (34%), onde os homens (31%) praticam algum tipo de atividade física e apenas (18%) não praticam nenhuma.

A presente pesquisa apresentou a prevalência de inatividade física, o resultado foi semelhante ao encontrado por pesquisadores que analisaram estudantes da Universidade Federal do Piauí, encontraram (52%) de prevalência geral de sedentários. Estes autores relatam ainda que os estudantes apontaram algumas justificativas para o sedentarismo, dentre elas, a falta de tempo (51,7%), falta de oportunidade (12,2%) e falta de interesse (11,6%) (MARTINS, 2009). Pesquisa realizada por Silva (2007) com estudantes mostrou que o gênero masculino é mais ativo que o gênero feminino na Universidade Federal de Juíz de Fora. Em estudo realizado com universitários recém-ingressos, Quadros (2009) mostrou que o gênero feminino apresenta maior prevalência de sedentarismo, o que também foi observado nos estudantes da UESB.

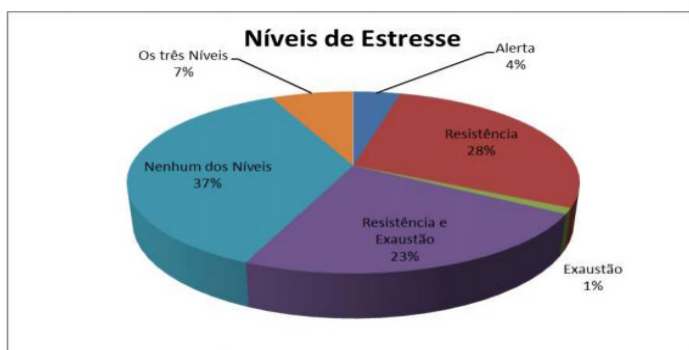


Gráfico 1 – Níveis de estresse dos estudantes da UESB.

De acordo com o Teste de Lipp - ISS, a maioria dos estudantes apresentou o estresse na fase de resistência (36%), denominada a fase II, ou seja, intermediária em que o organismo procura o retorno ao equilíbrio. Apresenta-se desgastante, com esquecimento, cansativa e duvidosa. A fase I é a de alerta, onde há o contato com a fonte de estresse e (7%) dos estudantes que responderam o questionário apresentaram. A terceira fase é a mais preocupante, a de exaustão, sendo crítica e perigosa, a mais grave ocorrendo comprometimentos físicos em formas de doenças, presente em (17%) dos alunos. (23%) não teve nenhum dos níveis, porém (12%) apresentou 2 níveis (resistência e exaustão) e (5%) os três níveis de estresse (gráfico 1).

Em uma pesquisa feita anteriormente, por Sá et al.(2018) realizada em uma universidade privada de ensino do estado de Goiás, o nível de estresse nos docentes universitários teve um predomínio baixo (67%) contra (33%) que apresentaram o nível de estresse alto, o que difere dos resultados da presente pesquisa.

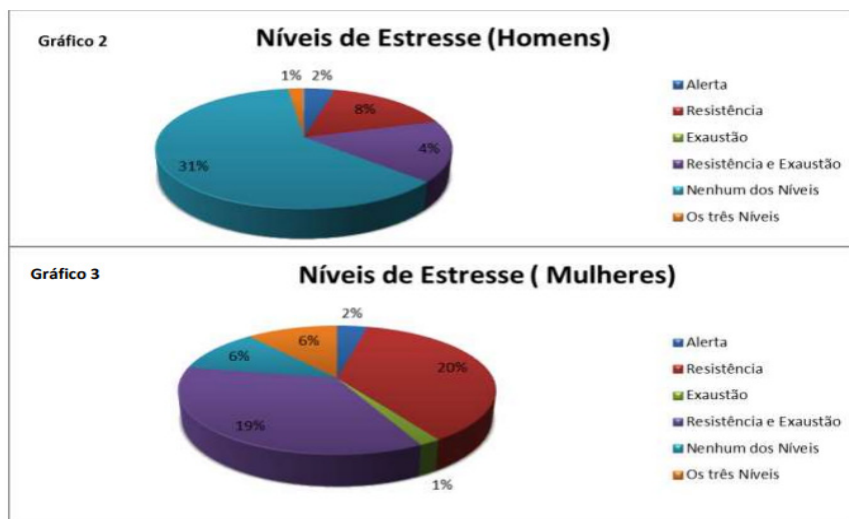


Gráfico 2– Níveis de estresse dos estudantes do sexo masculino da UESB.

Gráfico 3 - Níveis de estresse dos estudantes do sexo feminino da UESB

Seguindo os gráficos (2 e 3), as mulheres são mais estressadas que os homens. Enquanto (31%) dos homens não apresentaram nenhum tipo de estresse (gráfico 2), (20%) das mulheres tiveram a fase de resistência e (19%) mais de um nível de estresse, tanto exaustão quanto resistência, apenas (6%) não obtiveram nenhum dos níveis (gráfico 3), diferença significativa em relação aos homens.

Uma pesquisa desenvolvida na UNESP, pela psicóloga Sandra Leal Calais, constatou que as mulheres são mais estressadas que os homens, o resultado foi impressionante,

cerca de (78,7%) das mulheres responderam que sofriam estresse, contra (51,8%) dos homens. Desse total, (98,3%) das garotas estavam na fase de resistência da doença, ou seja, quando a causa do estresse se mantém por longo período. Os sintomas verificados entre elas eram de profunda sensibilidade emotiva, seguido de irritação, desgaste e cansaço. Já os homens sofriam de pensamento recorrente, desgaste físico constante e problemas de memória. Tais dados assemelham com os do presente estudo.

Relacionando os níveis de estresse com a prática de atividade física, quem não praticava nenhum tipo apresentou os maiores níveis de estresse. Dos (52%) estudantes que não praticavam nenhum tipo de atividade física, (35%) apresentaram dois níveis de estresse, Resistência e exaustão. Ressaltando a predominância das mulheres, que por praticarem menos atividades físicas, também se apresentaram mais estressadas do que os homens. Este resultado corrobora o estudo realizado por Vieira et al.(2015), onde os dados obtidos apontaram a atividade física como fator de proteção, obtendo maior prevalência de estresse (72,7%) nos 128 estudantes que não praticavam. Este achado está em também está em consonância com o estudo de Pirajá et al. (2013) onde os estudantes que praticaram atividades físicas em intensidade vigorosa e, moderada e vigorosa apresentaram maiores prevalências de auto avaliação positiva de estresse que os estudantes que não praticavam nenhuma atividade física.

Atividade Física	Semestres																	
	(n°94)																	
Não praticam	1°	8%	2°	6%	3°	5%	4°	12%	5°	5%	6°	6%	7°	1%	8°	1%	9°	5%
Praticam algum tipo	1°	10%	2°	7%	3°	5%	4°	6%	5°	6%	6°	2%	7°	3%	8°	3%	9°	3%
Estresse	Semestres																	
	(n°94)																	
Nenhum tipo	1°	14%	2°	3%	3°	2%	4°	7%	5°	5%	6°	6%	7°	1%	8°	0%	9°	1%
Um ou mais tipo	1°	4%	2°	13%	3°	8%	4°	12%	5°	5%	6°	2%	7°	3%	8°	4%	9°	7%

Tabela 2 – Relação de atividade física e estresse, com os semestres em curso pelos alunos da UESB.

Foi constatado que alunos que cursam o 1° semestre (Tabela 2) praticam mais atividade física (10%), e essa prática vai diminuindo ao decorrer dos semestres, o que ocorreu no 4° semestre onde a maioria não pratica nenhum tipo de atividade física (12%). Assemelhando com os resultados da pesquisa de Silva&Cavalcante (2014), em que os estudantes concluintes dos 2 últimos períodos dos cursos apresentaram maior inatividade

(58.5%), já os iniciantes apresentaram (44.7%). Entretanto no trabalho Realizado por Mussi et al. (2019) o maior nível de estresse foi averiguado em estudantes do último ano.

Relacionando o estresse com os semestres ocorre à mesma variante, estudantes do 1º semestre não sofrem nenhum tipo de estresse (14%) enquanto os do 4º semestre são os mais estressados (12%). Esse resultado diferiu do encontrado na pesquisa de Vieira et al. (2015) onde foi constatado maior presença de estresse em relação ao semestre cursado para os discentes do primeiro semestre (84,2%) e o décimo semestre (85,7%). Em relação ao 4º semestre, o resultado foi concordante com o estudo de Aguiar et al. (2009) da sintomatologia de estresse em estudantes de medicina, tendo ocorrência no primeiro, quarto e oitavo semestres revelando níveis mais elevados no 4º semestre (67,2%).

5 | CONCLUSÃO

Este presente estudo mostrou a prevalência da inatividade física nos estudantes da UESB, sendo maior entre as mulheres. Evidenciou níveis significativos de estresse, especialmente no quarto semestre. Foi observado também que as alunas apresentaram maior prevalência de estresse em relação aos estudantes do sexo masculino. Mulheres e aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física estiveram mais predispostos aos níveis de estresse.

Neste sentido, o estudo sugere que medidas de prevenção sejam promovidas pelas instituições para que os estudantes universitários desenvolvam ações para prevenção do estresse. Acredita-se que, promovendo políticas institucionais em que apresentem condições para que os alunos desenvolvam suas responsabilidades acadêmicas e lidem melhor com o estresse, para que garantam uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, S. M., VIEIRA, A. P. G. F., VIEIRA, K. M. F., AGUIAR, S. M., & NÓBREGA, J. O. (2009). Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 58(1), 34-38.

ALCHIERI, J. C. & CRUZ, R. M. (2004). *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

ASSIS, C. L., SILVA, A. P. F., DE SOUZA LOPES, M., Silva, P. D. C. B., & DE OLIVEIRA SANTINI, T. (2013). Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, 21(1), 23-28.

BARRETO, S. M.; PASSOS, V. M. A.; GIATTI, L. Comportamento saudável entre adultos jovens no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, supl. 2, p. 9-17, 2009.

BUJDOSO, Y. L. V. (2005). *Dissertação como estressor: em busca de seu significado para o mestrando de enfermagem*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de São Paulo, São Paulo.

- CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, NOVAES M. E. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e crítica*, p. 257-263.
- COSTA, J. W. S. (2017). Impactos do Estresse e sua Associação com o Comportamento alimentar dos Graduandos em Enfermagem. 2017. 83 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Nata.
- DE MEIS, L.; VELLOSO, A.; LANNES, D.; CARMO, M. S. & DE MEIS, C. (2003). The growing competition in Brazilian science: rite of passage, stress and burnout. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 36 (9), 1135-1141.
- DE MELLO, M. T. *et al.* (2013). Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 149, p. 241-246.
- DUQUE, J. C.; BRONDANI, J. T. & LUNA, S. P. L. (2005). Estresse e pós-graduação em Medicina Veterinária. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 2 (3), 134-148.
- ENNS MW, COX BJ, SAREEN J, FREEMAN P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Med Educ*. 35(11):1034-42.
- FERREIRA, H. A. (2009). Intervenção fisioterapêutica reduz o índice de estresse em vestibulandos. Dissertação (Mestrado)-Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas, SP, Campinas, SP.
- FERREIRA, S. E. *et al.* (2017) Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 2, p. 123-131.
- LAMBERT, K. & KINSLEY, C. H. (2006). *Neurociência clínica: as bases neurobiológicas da saúde mental*. Porto Alegre: Artmed.
- LIPP, M. E. N. & MALAGRIS, L. E. N. (2001). *O estresse emocional e seu tratamento*. In: B. P. Range (org.) *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. (p. 475-490). Porto Alegre: Artmed.
- LIPP MEN, GUEVERA AJH. (1994). Validação empírica do inventário de sintomas de stress. *Estud Psicol*. 11(3):4349.
- LIPP, M. E. N. & MALAGRIS, L. E. N. (2004). O estresse no Brasil de hoje. In: M. E. N. Lipp (org.). *O estresse no Brasil: pesquisas avançadas*. (p. 215-222). Campinas: Papirus.
- LIPP, M. E. N.; TANGANELLI, M. S. (2002). Stress e qualidade de vida em magistrados da justiça do trabalho: diferenças entre homens e mulheres. *Psicologia: reflexão e crítica*, v. 15, n. 3, p. 537-548.
- LOUZADA, R. C. R. & SILVA FILHO, J. F. (2002). Sofrimento psíquico e formação de pesquisadores. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 24 (2), 120-141.
- LOUZADA, R. C. R. & SILVA FILHO, J. F. (2005). Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. *Psicologia em Estudo*, 10 (3), 451-461.

LU, L. (1994). University transition: major and minor stressors, personality characteristics and mental health. *Psychological Medicine*, 24, 81-87.

KOLTERMANN, A. P., KOLTERMANN, I. T. A. P., TOMASI, E., & HORTA, B. L. (2011). Estresse ocupacional em trabalhadores bancários: prevalência e fatores associados. *Saúde (Santa Maria)*, 37(2), 33-48

MACIEL E. S.; GOMES G. A. O.; SONATI J. G.; MODENEZE D. M.; QUARESMA F. R. P.; VILARTA R. (2016). Influência do nível de atividade física na percepção da qualidade de vida em comunidade universitária. *Revista Brasileira Qualidade de Vida*, v. 8, n. 1, p. 42-56.

MALAGRIS LEN. (2000). Qualidade de vida e estresse. *Cad Psicol da SBP*; 1(1):1926.

MARTINS, M. C. C.; *et al.* (2009). Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiologia*, São Paulo, v.95. n.2.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. (2008). *Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Tradução Giuseppe Tauranto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1099 p.

MILSTED, J. G., AMORIM, C., & SANTOS, M. (2009). Nível de estresse em alunos de psicologia do período noturno. IX Congresso Internacional de Educação, 2009, Paraná: PUCPR

MOKSNES, U. K. *et al.* (2010). Leisure time physical activity does not moderate the association between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, Philadelphia, v. 3, p. 17-22.

MONTEIRO, R. C. A; RIETHER P. T. A; BURINI, R. C. (2004). Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. *Revista de Nutrição*, v. 17, n. 4, p. 479-489.

MUSSI, F. C., PIRES, C. G. D. S., CARNEIRO, L. S., COSTA, A. L. S., RIBEIRO, F. M. S., & SANTOS, A. F. D. (2019). Comparação do estresse em universitários de enfermagem ingressantes e concluintes do curso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53.

NOGUEIRA, L. A. M., NOGUEIRA, M. C. F. M. (2018). Saúde Mental de Vida de estudantes universitários. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 7, n. 3, p. 334-337.

OLIVEIRA, B. L. C. A. *et al.* (2012). Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. *Journal of Management and Primary Health Care*, Recife, v. 3, n. 2, p. 72-79.

PAFARO, R. C.; DE MARTINO, M. M. F. (2004). Estudo do stress do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas, SP. *Revista da Escola de Enfermagem USP*, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 152-160.

PENAFORTE, F. R. O; MATTA, N. C; JAPUR, C. C. (2016). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Revista Demetra*, v. 11, n. 1. p. 225-237.

PEREIRA, A.M.S. (1997). *Helping students cope: Peer counselling in higher education*. PHD Dissertation. Hull: University of Hull.

PINHEIRO, K. C.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. (2010). Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Pelotas*, v.15, n. 3, p. 157-162.

PIRAJÁ, G., SOUSA, T., FONSECA, S., BARBOSA, A., & NAHAS, M. (2013). Autoavaliação positiva de estresse e prática de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(6), 740-740.

POLETTI, M.; KOLLER, S. H.; DELL'AGLIO, D. D. (2009). Eventos estressores em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social de Porto Alegre. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 455-66.

QUADROS, T. M. B.; *et al.* (2009). A prevalência de inatividade física entre estudantes universitários brasileiros: sua associação com variáveis sociedade monográficas. *Revista de Saúde Pública, Bogotá*, v. 11, n. 5.

RASO, V.; GREVE, J. D.; POLITO, M. D. (2013). *Pollock: Fisiologia Clínica do Exercício*. São Paulo: Manole. 874 p.

SÀ, S. C. D. A., SILVA, R. M. D., KIMURA, C. A., PINHEIRO, G. Q., GUIDO, L. D. A., & MORAES FILHO, I. M. (2018). Estresse em docentes universitários da área de saúde de uma faculdade privada do entorno do Distrito Federal. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 7(3), 200-207.

SERRA, A.V. (1987). Um estudo sobre *coping*: O Inventário de Resolução de Problemas. *Revista Psiquiatria Clínica*, 9 (4), 301-316.

SELYE, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworth

SILVA, A. D. O., & CAVALCANTE NETO, J. L. (2014). Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. *Motricidade*, 10(1), 49-59.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L.; REIS, R. S. (2009). Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. *Motriz*, Rio Claro, v. 15, p. 219-227.

SILVA, G. S. F.; *et al.* (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*, São Paulo, v. 13, n. 1.

SOUZA, L. C. *et al.* (2013). Efeitos de um programa de condicionamento físico sobre o nível de estresse em ingressantes universitários. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, SP, v. 11, n. 1, p. 42-56.

THAYER RE, NEWMAN JR, MCCLAIM TM. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *J Pers Soc Psychol*. 67(5):910-925.

TORQUATO, J. A., GOULART, A. G., VICENTIN, P., & CORREA, U. (2010). Avaliação do estresse em estudantes universitários. *InterSciencePlace*, 1(14), 140-154.

TRICOLI, V. A. C. O estresse emocional e seus efeitos. In LIPP, MARILDA (2010). *O adolescente e seus dilemas: orientação para pais e educadores*. Campinas, SP: Papyrus. p. 157-178.

UNIVERSITÁRIOS (2018). Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 7, n. 3, p. 334-337.

VIEIRA, L. N., & SCHERMANN, L. B. (2015). Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. *Aletheia*, 46, 120-130.

WE FARLANE , A.C. (1991). Post traumatic stress disorders. In F.K. Judd, & D.R. Lipsitt (Eds.), *Handbook of studies on general hospital psiquiatry*. New York.

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 