



# 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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. Adaylson 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. 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](http://www.atenaeditora.com.br)

[contato@atenaeditora.com.br](mailto: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 9

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

*Data de aceite: 04/01/2021*

*Data de submissão: 01/10/2020*

**Vagner Munaro**

<http://lattes.cnpq.br/3826859402003628>

**Ederlei Aparecida Zago**

<http://lattes.cnpq.br/2526219594945810>

Universidade do meio oeste de Santa Catarina  
– Unoesc  
Videira, SC.

**RESUMO:** O âmbito laboral vem sofrendo alterações e, deste modo, ocupando parte significativa da vida do trabalhador. A vida laboral vem acarretando desgastes físicos e emocionais contraditórios aos ritmos biológicos, repercutindo na saúde, afetando o bem-estar e influenciando a qualidade de vida (QV) no trabalho, bem como, a pessoal. O objetivo deste estudo foi identificar a percepção da qualidade de vida e perfil ocupacional em colaboradores da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Campus Videira. A pesquisa apresentou um estudo descritivo e com abordagem quantitativa, composta por 41 colaboradores, de ambos os sexos. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário sociodemográfico e outro questionário sobre qualidade de vida. Os dados foram analisados por meio de bases estatísticas descritivas. Os resultados demonstraram que o grupo possui longas jornadas de trabalho. O sexo feminino predominou e referente à percepção da

qualidade de vida desses colaboradores, foi considerada boa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Colaboradores, Perfil Ocupacional, Qualidade de vida no trabalho.

### COLLABORATORS' LIFE QUALITY PERCEPTION OF A UNIVERSITY OF THE MIDDLE WEST OF SANTA CATARINA

**ABSTRACT:** The laboral scope comes undergone changes and, thus, occupying a significant part of the worker's life. The Laboral life has been resulting physical and emotional wear and tear contradicting biological rhythms, rebounding health, affecting well-being and influencing the life quality (LQ) at work, as well as personal. The aim of this study was to identify the perception of life quality and occupational profile at employees of the "Universidade do Oeste de Santa Catarina - Campus Videira". The research presented a descriptive study with a quantitative approach, composed of 41 collaborators, of both sexes. For data collection were used sociodemographic questionnaire and another questionnaire of life quality. The data were analyzed by using descriptive statistical bases. The results showed that the group has long workdays. The female sex predominated and regarding the life quality perception of these employees, it was considered good.

**KEYWORDS:** Collaborators, Occupational Profile, Life quality at work.

## 1 | INTRODUÇÃO

Segundo Moraes (2019) a globalização e o âmbito laboral vêm sofrendo alterações e assim se tornando mais dinâmico e deste modo tirando grande parte de tempo do trabalhador e mudando a concepção do trabalho. Por tanto pensar nas atividades laborais é de grande importância pois assume o indivíduo com a sociedade, pois envolve fatores sociais, profissionais e condições de trabalho.

Deste modo para Silva (2019) a vida imposta ao trabalho vem gerando graves desgastes físicos e emocionais, pois o ritmo de trabalho por vezes é contraditório aos ritmos biológicos e assim repercutindo na saúde e afetando o bem e assim tendo como agrave a qualidade de vida organizacional e principalmente pessoal.

Para Nascimento (2018) o bem estar é de grande importância, pois constrói uma identidade da pessoa e assim gerando uma existência social e conseqüentemente influenciando no âmbito laboral nos aspectos físicos, cognitivos e emocionais proporcionando uma maior qualidade de vida.

De acordo com Chiloff, Cerqueira e Balbi (2017) a qualidade de vida se refere ao impacto do adoecimento e ao mesmo tempo do bem estar do indivíduo, desta maneira deve-se levar em consideração ao cotidiano, pois conseqüentemente pode se ocorrer o aparecimento de doenças e de sintomas e assim se influenciando no dia a dia mas também nos âmbitos laborais.

Tal qual Bonfim *et al.* (2017) afirma que a qualidade de vida no trabalho envolve uma satisfação ou insatisfação na profissão, pois quanto maior a satisfação tiverem em seus ambientes de trabalho terá como equilíbrio na saúde. Por o outro lado se a organização não estiver dando importância aos seus funcionários é comum que eles adoçam com maior frequência.

Para Campos, Carvalho e Souza (2018) o trabalho e o bem estar estão ligados porque é um palco de alegrias e tristezas, pois o âmbito laboral ocupa por maior parte do tempo das pessoas. Na profissão docente é caracterizada por um desgaste mental e intelectual, que vai muito além das suas ministrações de aulas, mas que também inclui vários fatores, deste ao planejamento de aulas, correção dos alunos e sem contar a atualização profissional. Deste modo o docente está suposto a sofrer várias cargas de trabalho e assim se tornando insatisfeito pela escolha da profissão e tendo uma baixa qualidade de vida.

Conforme Simioni, Dalledone e Finck (2017) o mercado de trabalho no cenário universitário vem sofrendo grandes mudanças e deste modo implica que o docente esteja preparado aos avanços tecnológicos e pedagógicos, por tanto sempre estar atualizado pode se ocasionar uma diminuição na qualidade de vida dos professores e colaboradores da instituição.

Para Oliveira *et al.* (2018) a qualidade de vida no trabalho deve ser de grande importância pois um bom rendimento dos colaboradores tem como agregar uma maior

motivação e deste modo gerando resultados positivos. Deste modo preocupar-se com as necessidades de melhoria no ambiente gera uma maior satisfação e assim tendo como consequência uma diminuição de doenças e desmotivações na organização.

Portanto Bonfim *et al.* (2017) apontam que o bem estar no trabalho é um conjunto de ações, pois envolve a implantação de inovações e tecnológicas e a partir disso começa a se olhar a organização como um todo pois a qualidade de vida no trabalho deve ser vista com os aspectos ambientais, humanos e de seus valores e assim gerando maior rendimento no âmbito laboral.

## 2 | MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo e com uma abordagem quantitativa, e teve como finalidade determinar características e fenômenos da população estudada. A pesquisa foi composta por 41 indivíduos de ambos os sexos da Universidade do meio oeste de Santa Catarina – Unoesc Videira, onde todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e foi submetido pelo comitê de ética.

Para a coleta de dados utilizou-se dois instrumentos. O primeiro se tratou de um questionário sociodemográfico adaptado de Drummond e Alves (2013), onde foi investigado os aspectos: Sexo, estado marital, escolaridade, tempo de trabalho, carga horária, turnos de trabalho, qual setor e se prática alguma atividade física.

No segundo se tratou do questionário WHOQOL-Bref (CAVEIÃO ET AL. 2018), onde foi utilizado para avaliar a qualidade de vida dos colaboradores. Esta ferramenta foi composta por 26 perguntas onde trabalham os aspectos sociais, físicos, psicológicos e ambientais.

Nos métodos, os dados foram analisados inicialmente por meio da estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequências absoluta e relativa). A normalidade da distribuição dos dados foi verificada a partir do teste Kolmogorov Smirnov. Devido à distribuição não normal, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis com post hoc Dunn para verificar possíveis diferenças entre os domínios da QV. Todas as análises foram conduzidas no software The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0, tendo sido adotado nível de significância de 5%.

## 3 | RESULTADOS

Perante a coleta de dados em relação aos colaboradores da Unoesc de Videira apresentou-se resultados nos fatores sociodemográficos e na perspectiva sobre a qualidade de vida. Na primeira tabela apresenta-se a relação das idades dos indivíduos coletados, com a participação de 41 pessoas entre as idades de 20 a 66 anos de idade. Esta tabela teve como característica apresentar a média que foi de 39,29 e o desvio padrão onde se estimou em 10,713.

<b>N</b>	<b>Idade (anos).</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
20 – 66	41 (100%)	39,29	10,713

Tabela 1. Valores referentes a idade em relação a frequência, média e desvio padrão.

Fonte: MUNARO, ZAGO (2020)

Já na segunda tabela foram apresentados todos os aspectos sociodemográficos dos pesquisados, onde foram determinados por sexo, estado marital, escolaridade, tempo de trabalho na instituição, a carga horária de trabalho durante a semana, os turnos diários, em qual setor e se pratica algum exercício físico. Para a realização desta tabela teve como utilização o questionário sociodemográfico adaptado de Drummond e Alves (2013).

<b>Aspectos</b>	<b>Frequência Absoluta (N)</b>	<b>Relativa (%)</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	09	22
Feminino	32	78
<b>Estado Marital</b>		
Com companheiro	31	75,6
Sem companheiro	10	24,4
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio	01	2,4
Graduação	07	17,1
Especialização	20	48,8
Mestrado	12	29,3
Doutorado	01	2,4
<b>Tempo de trabalho na instituição</b>		
0 a 5 anos	11	26,8
6 a 10 anos	09	22
11 anos ou mais	21	51,2
<b>Carga horária de trabalho semanal</b>		
Até 20 horas	03	7,3
21 a 40 horas	38	92,7
<b>Turnos de trabalho diário</b>		
1 turno	05	12,2
2 Turnos	36	87,8
<b>Em qual setor trabalha</b>		
Manutenção	02	4,9
Laboratório	04	9,8
Administrativo	35	85,4
<b>Prática algum exercício físico</b>		
Sim	20	48,8
Não	21	51,2
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

Tabela 2. Aspectos sociodemográficos dos colaboradores da UNOESC de Videira.

Fonte: MUNARO, ZAGO (2020).

Na tabela dois apresenta-se que os avaliados possuem algumas características relevantes, como por exemplo, a carga horária de 21 a 40 horas, que conseqüentemente trabalham em dois turnos e que trabalham no setor administrativo, isso caracteriza por trabalhar longas horas de jornada de trabalho em posição sentada. Isso também demonstra que o tempo de trabalho na instituição pode gerar desgastes físicos e mentais.

Na tabela três foi realizado um comparativo entre os aspectos sociodemográficos com o sexo dos avaliados, deste modo apresentou a seguinte tabela:

Aspectos	Sexo (N; %)	
	Masculino	Feminino
<b>Estado Marital</b>		
Com companheiro	08 (19,5)	23 (56,1%)
Sem companheiro	01 (2,4%)	09 (22,0%)
<b>Escolaridade</b>		
Ensino médio	01 (2,4%)	0 (0,0%)
Graduação	02 (4,9%)	05 (12,2%)
Especialização	01 (2,4%)	19 (46,3%)
Mestrado	04 (9,8%)	08 (19,5%)
Doutorado	01 (2,4%)	0 (0,0%)
<b>Tempo de trabalho na instituição</b>		
0 a 5 anos	02 (4,9%)	09 (22,0%)
6 a 10 anos	01 (2,4%)	08 (19,5%)
11 anos ou mais	06 (14,6%)	15 (36,6%)
<b>Carga horária de trabalho semanal</b>		
Até 20 horas	01 (2,4%)	02 (4,9%)
21 a 40 horas	08 (19,5%)	30 (73,2%)
<b>Turnos de trabalho diário</b>		
1 turno	01 (2,4)	04 (9,8%)
2 Turnos	08 (19,5%)	28 (68,3%)
<b>Em qual setor trabalha</b>		
Manutenção	02 (4,9%)	0 (0,0%)
Laboratório	0 (0,0%)	4 (9,8%)
Administrativo	07 (17,1%)	28 (68,3%)
<b>Prática algum exercício físico</b>		
Sim	03 (7,3%)	17 (41,5%)
Não	06 (14,6%)	15 (36,6%)
Total em cada aspecto relacionado em ambos os sexos foi de 100%		

Tabela 3. Aspectos sociodemográficos dos colaboradores da UNOESC de Videira.

Fonte: MUNARO, ZAGO (2020).

Referente a tabela três pode se analisar que o sexo feminino está em maior número perante os aspectos marital com companheiro, na escolaridade em especialização, na carga horária de 21 a 40 horas, nos dois turnos e no setor administrativo do que o sexo masculino.

Na tabela quatro apresenta os resultados da percepção da qualidade de vida nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente em relação aos colaboradores da UNOESC de Videira. Os melhores escores foram nos domínios relações sociais, meio ambiente e psicológico, enquanto o pior escore foi no domínio físico. Quando comparado os domínios houve diferença significativa entre o domínio físico com os domínios relações sociais ( $p < 0,0001$ ) e meio ambiente ( $p < 0,0001$ ).

A escore geral de 64,6 referente a percepção da qualidade de vida nos funcionários da UNOESC foi boa.

Domínios	Média	Desvio padrão
Físico	57,9	7,2
Psicológico	63,6	8,3
Relações sociais	69,5*	15,1
Meio ambiente	67,6*	11,7
QV Geral	64,6	7,6

Tabela 4. Percepção da qualidade de vida dos colaboradores da UNOESC de Videira.

Fonte: MUNARO; ZAGO (2020).

Nota:  $p < 0,0001$  comparado ao domínio físico.

Na comparação entre os aspectos sociodemográficos com a qualidade de vida apenas alguns fatores tiveram diferença significativa e que de modo foi rejeitado a hipótese nula. Na qualidade de vida em geral não possuiu nenhuma significância em relação aos aspectos sociodemográficos.

Nos demais domínios com relação aos aspectos sociodemográficos apenas dois fatores abordaram valores significativos ( $p < 0,0001$ ) que estão apresentados na tabela 5.

Distribuição	Valor de Significância ( $p <$ )
Físico/Sexo	0,01
Ambiente/Qual setor que trabalha	0,03

Tabela 5. Pontos de significância entre os aspectos sociodemográficos e a qualidade de vida.

Fonte: MUNARO, ZAGO (2020).

## 4 | DISCUSSÃO

Perante a pesquisa realizada, vários fatores atribuíram em relação a qualidade de vida dos docentes da instituição (UNOESC – VIDEIRA). Pode se afirmar que em relação ao questionário sociodemográfico, que os pesquisados possuíram resultados que apresentam uma predominância perante a carga horária de trabalho com os setores de trabalho. Como exemplo o setor administrativo pois o indivíduo por maior parte do dia a dia está em posição sentada e assim agravando posturas inadequadas que ao longo do tempo agravam doenças e gerando pouco bem estar.

Para Sanchez *et al.* (2019) à docência tem como grande fator o empenho e comprometimento dos profissionais e deste modo dependendo da função exercida se interfere negativamente em aspectos que estão ligados a saúde e o bem estar e isso tem como reflexo as longas jornadas de trabalho que repercute em relação a qualidade de vida no âmbito laboral.

Deste modo pode se compreender o desgaste físicos dos avaliados em relação aos resultados, onde a grande maioria trabalha a vários anos na instituição (51,2%) e com grandes cargas horárias de trabalho (92,7%) no mesmo setor diário (administrativo, 85,4%). Pode se analisar de grande modo que se não houver intervenções para a promoção de saúde o adoecimento será conseqüentemente adquirido.

Comparando com o estudo de Castro *et al.* (2019), pode se analisar que possui pontos similares, dentre elas é que os colaboradores trabalham com aproximadamente 24 horas semanais e que em média trabalham em torno de 127 meses na instituição, isso equivale a 10,6 anos de empresa. Deste modo pode se comparar com este artigo que os funcionários das duas pesquisas têm o comprometimento em relação a organização e que de modo estão satisfeitas com o âmbito de trabalho.

Outro ponto importante que se destaca, é que uma grande parte do grupo apresentou que possui especialização, isto demonstra que apenas a graduação não se tornaria suficiente, mas sim a busca por maior conhecimento para podendo agregar no currículo e na instituição. Deste modo foi apresentado que 48,8% apresenta está escolaridade.

Por fim ainda em relação com os aspectos sociodemográficos. Apresenta-se que o sexo feminino predominou em relação a pesquisa, que por de modo 78% da coleta foi realizada por elas. Isso apresenta um domínio em relação de ensino. Onde por maior parte o sexo feminino procura a docência para futuros aprendizados.

Segundo o estudo de Molina *et al.* (2017) o sexo feminino também predominou com 91,3% e que em relação a escolaridade 51,2% apresentaram especialização acadêmica e que isso se relevou na sua pesquisa a satisfação pela profissão. Portanto fazendo um comparativo, leva se em conta que estes fatores foram considerados positivos e satisfatórios nos ambos os trabalhos.



Portanto nesta pesquisa realizada na Unoesc – Videira, em relação a qualidade de vida pode se considerar também que mesmo tendo as longas jornadas de trabalho, os pesquisados apresentam uma classificação que é considerada boa, pois nos escores apenas um domínio (físico) foi considerado inferior aos demais. Deste modo levando em consideração a qualidade de vida no trabalho, os indivíduos apresentam satisfação no âmbito laboral em relação aos domínios psicológicos, sociais e ambientais. Consequentemente dois domínios tiveram relação com os aspectos sociodemográficos, entre eles o sexo com o domínio físico e ambiente com setor de trabalho.

Segundo a pesquisa de Gomes *et al.* (2017) também se ocorreu significância entre o sexo e o físico, isso consequentemente em relação a dor e ao cansaço. O que não teve concordância entre os artigos foi da questão psicológica pois no artigo do autor citado houve significância entre o físico, e neste artigo apenas teve como escala de qualidade de vida boa para o psicológico, mas não correspondente ao físico entre ambos.

De modo é visível perante os resultados da qualidade de vida que o desgaste físico mesmo onde 48,8% praticam algum exercício físico está maior que o mental. Isso é compreendido por apenas ter movimentações repetitivas durante longos tempos e que isso ao decorrer se torna exaustivo. Conforme a pesquisa deve ressaltar a satisfação dos trabalhadores, mesmo sendo apresentado um bem estar a si mesmos, deve-se tomar medidas preventivas em relação a promoção de saúde.

Perante o artigo de Lopes *et al.* (2019) compara-se que a significância com esta pesquisada realizada pois levando em consideração em questão que abrange também o sexo feminino como predominância, caracteriza-se pelo escore de qualidade de vida que se apresentou com média de 71,29 e que os aspectos sociais e ambientais também foram positivos. Outro ponto importante é em relação as cargas horárias altas (28,67%), deste modo o desgaste se torna excessivo nos dois artigos e, portanto, a busca de intervenções é essencial.

Portanto para Soares e Henig (2019) a qualidade de vida no trabalho tem como necessidade valorizar e promover exercícios físicos para o bem estar do docente, pois além de melhorar na qualidade da educação, no ambiente de trabalho e nas relações sociais, tem como grande contribuir com um equilíbrio profissional e com o bem estar individual e coletivo.

## 5 | CONCLUSÃO

Esta pesquisa teve como conclusão de que mesmo a percepção da qualidade de vida dos colaboradores da Unoesc – Videira foi considerada boa e, portanto, possuem satisfação no âmbito laboral mesmo tendo fatores em aspectos e domínios que possam atribuir a doenças futuras.

Portanto deve ter em considerações alguns aspectos como as longas jornadas de trabalho. Pois é de grande valia ter cuidados em relação a esses fatores para que não se agrave doenças e insatisfações. Portanto a intervenção e valorização são pontos cruciais para a promoção de saúde do indivíduo, mas também de toda a organização assim gerando um bem estar coletivo e deste modo tendo uma maior produtividade.

Outro ponto importante foi a busca por artigos que citavam sobre o tema da pesquisa e contribuíram com os aspectos pois foram relevantes com os resultados e isso propôs que deve-se se preocupar com a qualidade de vida dos colaboradores, desde físico e mental, mesmo tendo como resultados satisfações no que realizam e produzem no dia a dia.

## REFERÊNCIAS

BONFIM, E. L. S.; VASCONCELOS, C. C.; GREGÓRIO, S. A.; SALDANHA, O. J. **A Qualidade de Vida no Trabalho e a Gestão de Conflitos: Um estudo teórico**. 2017. Disponível em: [http://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20171218101657.pdf](http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20171218101657.pdf). Acesso em: 28/06/2020

CAMPOS, E.V.; CARVALHO, A. M. A.; SOUZA, A. S. **Satisfação no Trabalho e Qualidade de Vida de Professores Universitários Brasileiros: Revisão Integrativa**. 2018. Disponível em: <https://www.interacoes.ucdb.br/multitemas/article/view/2260/1742>. Acesso em: 28/06/2020

CASTRO, M. I. S. S. S.; JUVINO, G. O. M.; SILVA, R. M.; LOPES, V. C.; SANTOS, C. C. T.; KIMURA, C. A. **Características sociodemográficas e Ocupacionais e Qualidade do Sono de Docentes de uma Faculdade Privada**. Revista de Divulgação Científica Sena Aires. 2019. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/469/379>. Acesso em: 29/06/2020

CAVEIÃO, C.; SALES, W. B.; VISENTIN, A.; HEY, A. P.; ESCALANTE, M. M. B.; OLIVEIRA, E. S. **Perfil e Qualidade de Vida de Docentes Enfermeiros de Universidades Privadas e Pública: Um Estudo com Whoqol-Bref**. Revista de APS. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15819>. Acesso em: 29/06/2020

CHILOFF, C. L. M.; CERQUEIRA, A. T. A. R.; BALBI, A. L. **Qualidade de Vida no Tratamento da Doença Renal Crônica: Um Desafio**. Braz. J. Nephrol. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/jbn/v39n4/pt\\_0101-2800-jbn-39-04-0351.pdf](http://www.scielo.br/pdf/jbn/v39n4/pt_0101-2800-jbn-39-04-0351.pdf). Acesso em: 28/06/2020

DRUMMOND, A.; ALVES, E. D. **Perfil Socioeconômico e Demográfico e a Capacidade Funcional de Idosas Atendidas pela Estratégia Saúde da Família de Paranoá**. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg-16-04-00727.pdf>. Acesso em: 29/06/2020

GOMES, K. K.; SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. M.; JÚNIOR, A. L. S.; FILHO, W. M. A.; SILVA, L. A.; BARBOSA, M. A.; PORTO, C. C. **Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 15, n. 1, p. 18-28, 2017. Disponível em: <https://www.interacoes.ucdb.br/multitemas/article/view/2260/1742>. Acesso em: 29/06/2020

LOPES, I. M.; DINIZ, E. F. F. S.; LAVORATO, V. N.; OLIVEIRA, R. A. R. **Qualidade de Vida de Professores de Educação Básica**. Revista Científica Fagoc. 2019. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/568/459>. Acesso em: 29/06/2020

MOLINA, M. L.; FIALHO, A. R.; AMARAL, P. L.; BACH, S. L.; ROCHA, L. M.; SOUZA, L. D. M. **Bem Estar e Fatores Associados em Professores do Ensino Fundamental no Sul do Brasil**. Revista Cefac. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v19n6/pt\\_1982-0216-rcefac-19-06-00812.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v19n6/pt_1982-0216-rcefac-19-06-00812.pdf). Acesso em: 29/06/2020

MORAES, T.M. **Sentido do Trabalho e Comprometimento com o Trabalho: Percepções de Servidores da Escola de Administração da UFRGS**. 2019. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/203774>. Acesso em: 28/06/2020

NASCIMENTO, M. **O idoso no Mercado de Trabalho**. 2018. Disponível em: [http://repositorio.utfrpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4016/1/PB\\_PPGEPS\\_M\\_Brum%2c%20Elida%20Martins\\_2018.pdf](http://repositorio.utfrpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4016/1/PB_PPGEPS_M_Brum%2c%20Elida%20Martins_2018.pdf). Acesso em: 28/06/2020

NASCIMENTO E SILVA, G. **Reconhecendo o Estresse no Trabalho: Uma Visão Crítica**. Revista Interinstitucional de Psicologia. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v12n1/05.pdf>. Acesso em: 28/06/2020

OLIVEIRA, L. D. M.; DUTRA, S.M.; FERREIRA, C.O.; Et al. **Análise da Satisfação da Qualidade de Vida no Trabalho em uma Marmoraria do Pontal**. Revista Brazilian Journal of Development. Vol. 4, no. 2. 2018. Disponível em: <https://revistasg.emnuvens.com.br/sg/article/view/1451/pdf>. Acesso em: 28/06/2020

SANCHEZ, H. M.; SANCHEZ, E. G. M.; BARBOSA, M. A.; GUIMARÃES, E. C.; PORTO, C. C. **Impacto da Saúde na Qualidade de Vida e Trabalho de Docentes Universitários de Diferentes Áreas de Conhecimento**. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2019.v24n11/4111-4123/pt>. Acesso em: 29/06/2020

SIMIONI, G.; DALLEONE, M. R. A.; FINCK, N. T. L. **Qualidade de Vida no Cotidiano de Docentes do Ensino Superior. Programa de Apoio à Iniciação Científica – PAIC**. 2017. Disponível em: <https://cadernopaic.fae.edu/cadernopaic/article/download/242/241>. Acesso em: 28/06/2020

SOARES, L. J. S.; HENIG, E. V. **Qualidade de Vida no Trabalho Docente: O Caso Comparativo de Cinco Escolas de Rondonópolis – MT**. Revista Estudos e Pesquisas em Administração. 2019. Disponível em: <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/repad/article/view/8554/6211>. Acesso em: 29/06/2020

## 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](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

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

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://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](http://www.atenaeditora.com.br) 

[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br) 

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

[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 