

Educação para **Atividade Física** e **Saúde**

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)



Atena
Editora

Ano 2021

Educação para Atividade Física e Saúde

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
Prof^ª Dr^ª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª Ivone Goulart Lopes – Instituto 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
Prof^ª Dr^ª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^ª Dr^ª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof^ª Dr^ª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^ª Dr^ª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª 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 Alfnas

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
Prof^ª Dr^ª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^ª Dr^ª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Prof^ª Dr^ª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof^ª Dr^ª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Prof^ª Dr^ª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Dr^ª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Prof^ª Dr^ª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Prof^ª Dr^ª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof^ª Dr^ª 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/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. Aleksandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Prof^ª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof^ª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Prof^ª Dr^ª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof^ª Dr^ª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Prof^ª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Prof^ª Ma. Anne Karynne da Silva Barbosa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Antonio Hot Pereira de Faria – Polícia Militar de Minas Gerais
Prof. Me. Armando Dias Duarte – Universidade Federal de Pernambuco
Prof^ª 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
Prof^ª Ma. Lillian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Prof^ª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Prof^ª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª 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
Prof^ª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Prof^ª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof^ª Dr^ª 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
Prof^ª 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
Prof^ª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Prof^ª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Prof^ª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Prof^ª 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 para atividade física e saúde

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação para atividade física e saúde / 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 978-65-5706-977-6

DOI 10.22533/at.ed.776210904

1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. 2. Saúde.
3. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira
(Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

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

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Educação para Atividade Física e Saúde” que reúne 23 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 importantes contribuições acadêmicas e para isto a obra foi dividida em 05 principais eixos temáticos: Atividade Física e Saúde do capítulo 1 ao 6; Saúde na Escola, do capítulo 7 ao 10; Esportes, entre os capítulos 11 e 15; Práticas Alternativas do 16 ao 19, e por fim Fisiologia Geral do 20 ao 23.

Neste sentido, nos capítulos constam estudos variados que tratam de temas desde a composição corporal, artes marciais, patologias, primeiros socorros, autismo, aspectos nutricionais, atletas até metodologias ativas. Deste modo, a presente obra contempla assuntos de grandes relevâncias.

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

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

CAPÍTULO 1..... 1

A HIDROGINÁSTICA NA MELHORA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E RESISTÊNCIA DE FORÇA DE IDOSOS SEDENTÁRIOS

Jose Maria Ferraz Filho
Milton Salles Garcia
Heleno da Silva Luiz Junior
Wagner Correia Santos
Silvio Lopes Alabarse
Luciano Pereira Marotto

DOI 10.22533/at.ed.7762109041

CAPÍTULO 2..... 11

A PRÁTICA DA DANÇA E DAS ARTES MARCIAIS NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DE PACIENTES ONCOLÓGICOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Alanna Carolinne da Silva
Ana Clara Marques Gomes Risuenho Quadros
José Horácio Magalhães Ramos
Klebson da Silva Almeida
Bráulio Nascimento Lima
Mariela de Santana Maneschy

DOI 10.22533/at.ed.7762109042

CAPÍTULO 3..... 21

ANTROPOMETRIA E MEDIDAS CORPORAIS DE MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RÍTMICOS E RESISTIDOS: UMA COMPARAÇÃO

Nestor Persio Alvim Agrícola
Tânia Ferreira de Andrade Carvalho

DOI 10.22533/at.ed.7762109043

CAPÍTULO 4..... 34

ASPECTOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Maurício Almeida
Cleonaldo Gonçalves Santos
Maurício Barcelos Cruz
Ana Paula Campos Fernandes
Allisson Roberto Isidorio
Mauro Lúcio de Oliveira Júnior

DOI 10.22533/at.ed.7762109044

CAPÍTULO 5..... 44

AVALIAÇÃO DO PERFIL DOS PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS NA CIDADE DE SOCORRO

Stephanie Fernanda Lima Attilio
Amanda Carvalho de Toledo

Daisy Machado

DOI 10.22533/at.ed.7762109045

CAPÍTULO 6..... 54

CONTRIBUIÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO INDIVÍDUO COM DOENÇA DE PARKINSON

Samia Maria Ribeiro

Clara de Maria Oliveira Lopes

DOI 10.22533/at.ed.7762109046

SAÚDE NA ESCOLA

CAPÍTULO 7..... 59

A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS COM AUTISMO

Lucas Luan Teixeira dos Reis

Marcelo Guido Silveira da Silva

DOI 10.22533/at.ed.7762109047

CAPÍTULO 8..... 69

MUDANÇAS NUTRICIONAIS DECORRENTES EM UM ESPAÇO DE TEMPO EM UMA ESCOLA PÚBLICA NO INTERIOR DE GOIÁS

Patrícia Espíndola Mota Venâncio

Patryck Máximo Pereira

Henrique Lima Ribeiro

Mario Henrique Fernandes

Grassyara Pinho Tolentino

Cristina Gomes Oliveira Teixeira

Jairo Teixeira Junior

Viviane Soares

DOI 10.22533/at.ed.7762109048

CAPÍTULO 9..... 80

PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM SITUAÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS NO ÂMBITO ESCOLAR

José Milton Soares Araújo

José Jean de Oliveira Toscano

DOI 10.22533/at.ed.7762109049

CAPÍTULO 10..... 90

PROMOÇÃO DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM AMBIENTE ESCOLAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Augusto Pedretti

Júlio Brugnara Mello

Anelise Reis Gaya

Alessandro Pedretti

Adroaldo Cezar Araujo Gaya

DOI 10.22533/at.ed.77621090410

ESPORTES

CAPÍTULO 11..... 104

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA MELHORA DA MOTRICIDADE, COORDENAÇÃO E SOCIALIZAÇÃO DE CRIANÇAS

Moisés Acosta Amaral
Thais Caroline Fin
Hellany Karolliny Pinho Ribeiro
Micheline Machado Teixeira
Beloni Bordignon Savaris
Lucca Rassele
Fernanda Michel Fuga
Eidimara Ferreira
Luciana da Silva Michel
Milene Fernandes Briskiewicz
Analice Viana Alarcony
Maria Aparecida de Oliveira Israel

DOI 10.22533/at.ed.77621090411

CAPÍTULO 12..... 110

ANÁLISIS DE LAS VARIABLES DEL SAQUE EN MUNDIAL DE VOLEIBOL

Luis Guillermo García García
Héctor Hernán Montes García
Julián Alejandro Piedrahíta Monroy

DOI 10.22533/at.ed.77621090412

CAPÍTULO 13..... 118

ELABORAÇÃO E VALIDAÇÃO DE CARTILHA SOBRE O MÉTODO IKODOMÔ NO KARATE-DÔ PARA CRIANÇAS DE TRÊS A CINCO ANOS

Francisco Trindade Silva
Iago Lima Silva

DOI 10.22533/at.ed.77621090413

CAPÍTULO 14..... 131

ORIENTAÇÃO DA VOCAÇÃO ESPORTIVA

Michael Douglas Celestino Bispo
Adson Cavalcanti Santos
Eduarda Alves de Souza
Frederico Barros Costa
Emanuel Cerqueira Bastos
Marcos Antonio Almeida-Santos
Ailton Fernando Santana de Oliveira
Rudy José Nodari-Júnior
Antonio Carlos Gomes
Estélio Henrique Martin Dantas

DOI 10.22533/at.ed.77621090414

CAPÍTULO 15.....	139
REMADORES BRASILEIROS: PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA CATEGORIA SÊNIOR	
Letícia Muziol de Oliveira Soares	
Mayck Pereira Soares	
Sergio Gregório da Silva	
Antonio Carlos Gomes	
João Paulo Borin	
DOI 10.22533/at.ed.77621090415	

PRÁTICAS ALTERNATIVAS

CAPÍTULO 16.....	143
METODOLOGIAS ATIVAS NO ENSINO DA FISIOTERAPIA	
Sandra Magali Heberle	
Silvia Lemos Fagundes	
DOI 10.22533/at.ed.77621090416	

CAPÍTULO 17.....	155
PORTFÓLIO DIÁRIO DE ATIVIDADES ONLINE COMO FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DE CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO	
Paulo Henrique Colchon	
Gustavo José Martiniano Porfírio	
DOI 10.22533/at.ed.77621090417	

CAPÍTULO 18.....	160
PROGRAMAS PÚBLICOS ENVOLVENDO ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE	
Marcelo Skowronski	
DOI 10.22533/at.ed.77621090418	

CAPÍTULO 19.....	173
TRABALHO E LAZER: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Janyelle Costa da Circuncisao	
Patrícia do Nascimento Xavier	
Amanda Leite Novaes	
DOI 10.22533/at.ed.77621090419	

FISIOLOGIA GERAL

CAPÍTULO 20.....	181
ANÁLISE DESCRITIVA E COMPARATIVA DO PERFIL AUTONÔMICO E CARDIOVASCULAR DE HOMENS E MULHERES ATLETAS DE NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS	
Thiago Luis da Costa Monteiro	
Matheus Arantes Mathias	
Leandro Guimarães Vargas	
Marcelo Melamed Izar	
Fabrizio Di Masi	

Renato Vidal Linhares

Gabriel Costa e Silva

DOI 10.22533/at.ed.77621090420

CAPÍTULO 21..... 191

COMPORTAMENTO DA VELOCIDADE DE NADO DE TRIATLETA AMADOR EM PREPARAÇÃO PARA O IRONMAN 70.3

Ricardo Montenegro Gazzaneo

Evandro Cassiano de Lázari

Rafael Aoki de Alcantara

Rafael Luiz de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.77621090421

CAPÍTULO 22..... 193

CONSIDERAÇÕES A RESPEITO DO MÉTODO ISOTON: SEU EFEITO NA HIPERTROFIA DAS FIBRAS OXIDATIVAS E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE

Edna Cristina Santos Franco

Marcus Vinicius da Costa

DOI 10.22533/at.ed.77621090422

CAPÍTULO 23..... 205

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DAS LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

José Eduardo de Paula Hida

Laura Fernandes Ferreira

Renato Ventura

DOI 10.22533/at.ed.77621090423

SOBRE O ORGANIZADOR..... 217

ÍNDICE REMISSIVO..... 218

Data de aceite: 01/04/2021

Data de submissão: 05/01/2021

Janyelle Costa da Circuncisão

Universidade Estadual de Feira de Santana
(UEFS)
Conceição do Jacuípe -Ba
<http://lattes.cnpq.br/0592050976476466>

Patrícia do Nascimento Xavier

Universidade Estadual de Feira de Santana
(UEFS)
Abaré -Ba
<http://lattes.cnpq.br/1133975439347351>

Amanda Leite Novaes

Universidade Estadual de Feira de Santana
(UEFS)
Feira de Santana -Ba
<http://lattes.cnpq.br/5004720729443681>

RESUMO: O presente trabalho consiste em um relato, a partir das experiências vivenciadas durante o Componente Curricular Trabalho e Lazer, disponibilizado no sexto semestre do curso de Licenciatura em Educação Física da UEFS. A trajetória pedagógica dos encontros delinearam-se, mediante aulas expositivas-dialogadas, projeção de filme, debates, leituras de textos, seminário, vivências práticas, para subsidiar os objetivos propostos para o Componente. Neste relato, fazemos um breve paralelo dialogado entre as nossas concepções, experiências e embasamento teórico, sobre o lazer, considerando as apreensões desenvolvidas

durante Trabalho e Lazer, enfatizando algumas experiências marcantes realizadas, que nos levaram a um pensamento reflexivo sobre este campo. Ressaltamos a relevância significativa de cursar este Componente para nossa formação pessoal e profissional, enquanto estudantes em formação de um curso de licenciatura. O lazer possui historicamente um conceito pejorativo, associado a uma dimensão meramente oposta ao trabalho ou tempo livre das obrigações, que precisa ser desconstruído, para isso, é preciso fomentar discussões e incentivar uma educação para e pelo lazer, entendendo-o como dimensão cultural e necessidade humana, pensada como direito, ampliando olhares e visões críticas sobre a temática. Trabalho e Lazer foi ministrada em perspectiva ampla, alertando para as diversas possibilidades do lazer e suas realidades.

PALAVRAS - CHAVE: lazer, necessidade humana, dimensão cultural, relato de experiência.

WORK AND LEISURE: AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: The present work consists of a report, from the experiences lived during the Curricular Component Work and Leisure, made available in the sixth semester of the Physical Education Degree course at the UEFS. The pedagogical trajectory of the meetings was outlined, through expository-dialogued classes, film projection, debates, reading of texts, seminar, practical experiences, to support the objectives proposed for the component. In this report, we make a brief parallel dialogue between our conceptions, experiences and theoretical basis,

about leisure, considering the apprehensions developed during that component, emphasizing some remarkable experiences that led us to a reflective thought about this field. We emphasize the significant relevance of taking the aforementioned component for our personal and professional training, as students in the formation of a degree course. Historically, leisure has a pejorative concept, associated with a dimension merely opposite to work or free time from obligations, which needs to be relaxed, for this, it is necessary to foster discussions and encourage education for leisure and leisure, understanding it as a dimension cultural and human need, conceived as a right, expanding critical views and views on the theme. Work and Leisure was given in a broad perspective, alerting to the various possibilities of leisure and its realities.

KEYWORDS: leisure, human need, cultural dimension, experience report.

1 | INTRODUÇÃO

Este relato, é subsidiado pelas experiências vivenciadas no Componente Curricular Trabalho e Lazer, ofertada no sexto semestre do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS), situada na cidade de Feira de Santana – Bahia. De acordo ao Projeto Político Pedagógico (2004) do curso, o Componente em questão propõe em sua ementa, origem e evolução histórica do lazer e do trabalho; Educação Física; trabalho; recreação e lazer: abordagem conceitual; o lúdico na vida cotidiana Educação para e pelo lazer.

Durante o semestre letivo que cursamos Trabalho e Lazer, foram abordadas discussões referente ao lazer em suas dimensões cultural e humana, suas possibilidades de experimentações, sua relação com a Educação Física Escolar (EFE), contemplando os principais aspectos relacionadas a essa temática, baseado nos caminhos traçados para a mesma, intermediado por leituras bibliográficas de estudiosos do lazer, além das vivências práticas.

Em linhas gerais, o lazer, muitas vezes é visto em uma percepção equivocada e por isso conceituado apenas como distração, tempo ocioso das obrigações, descanso, atividades praticadas no tempo livre que proporcione prazer, passa tempo, é assim que o “lazer é um termo normalmente compreendido no senso comum de forma pejorativa, sendo associado ao não-trabalho e improdutividade” (SANTOS; COSTA; TUBINO, 2010, p. 01).

Acreditamos que este pré-julgamento é um fator que possui suas origens advindas de uma visão construída historicamente, disseminada na sociedade e internalizada como verdade absoluta, causando uma compreensão simplesmente reduzida do campo do lazer, como “aliviador das tensões do trabalho e recuperação das energias” (SILVA et al, 2011, p. 03). Definido como atividades praticadas no tempo livre, no momento que não se está trabalhando, em tarefas familiares, religiosas ou sociais, e que lhe proporcionam prazer. Neste contexto ele tem a oportunidade de relaxar, descansar, se distrair, exercer alguma forma de recreação.

Essas considerações iniciais, delinearão os primeiros diálogos ensejados em

Trabalho e Lazer, trazendo questões provocativas no tocante as nossas concepções e vivências prévias deste campo, mediante elas que iremos sistematizar aqui nossas experiências e apreensões desenvolvidas ao cursar o Componente em epígrafe.

2 | METODOLOGIA

O percurso conduzido para Trabalho e Lazer foi delineado mediante aulas expositivas-dialogadas, projeção de filme, debates, leituras de textos, seminário, vivências práticas, participação em eventos, presença de uma professora que possui experiência com o lazer, além de dinâmicas grupais, como a prática da Dança Circular, todas as atividades contribuíram para uma aprendizagem significativa e processual.

Destacamos as principais leituras propostas pela professora ministrante: *A Revista Licere e a Pauta Científica do Lazer no Brasil de 1998 a 2017*, de Vilde Gomes de Menezes, Marcos André Nunes Costa, Edilson Laurentino dos Santos, Cristianne Rober M. Cavalcante Tomasi e Esdras Henrique R. de Melo – (2018); *Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura*, de Christianne Luce Gomes – (2014); *Museu, emoção estética e lazer: reflexões sobre as possibilidades da fruição da arte no tempo livre*, de Cleide Aparecida Gonçalves de Sousa e Vitor Andrade de Melo – (2009); *Lazer, escola e educação física escolar: encontros e desencontros* de Tiago Felipe da Silva (2014), e o livro *Festa e Corpo: as expressões artísticas e culturais nas festas populares baianas*, organizado por Luis Vitor Castro Junior – (2014). Esta última, foi base para realização de uma rica apresentação, cheia de cores e dedicação, envolvendo dimensões do lazer, a partir da identificação e compreensão das formas de expressões do corpo como a dança, a capoeira e outras formas estéticas e performáticas, tratando da relação entre corpo e festa, presente nos conhecimentos propostos para a EFE.

O filme *O Preço do Amanhã* lançado em 2011, autoria de Andrew Niccol, também fez parte de nossas aulas, a visita ao Museu Casa do Sertão da UEFS e a participação na II Re-união dos Estudantes Indígenas da UEFS: Identidade, Cultura e Resistência, foram vivências práticas realizadas. Todas as atividades realizadas, aqueceram e fundamentaram as discussões e reflexões apreendidas ao final do Componente Curricular.

As aulas aconteciam nas sextas-feiras à tarde e compôs um total de 60 horas de carga horária, distribuídas em quatro horas semanais, entre novembro e abril de 2020, totalizando 12 encontros, correspondente ao semestre letivo 2019.1. Elas eram conduzidas com estratégias didático-pedagógica dinâmicas, tornando um processo de ensino e aprendizagem atrativo, estimulando um ambiente de ensino que atendessem aos objetivos propostos dinamicamente.

3 I REFLETINDO O LAZER COMO NECESSIDADE HUMANA FUNDAMENTAL

Diante das considerações iniciais aqui expostas, somado às nossas concepções, reflexões e apreensões compreendidas, acreditamos que a falta de entendimento e esclarecimentos referente ao lazer e suas dimensões, é advinda das visões mercadológicas criadas ao longo do tempo pela sociedade.

As relações de trabalho e lazer na sociedade industrial se opunham, pois, o lazer significava improdutividade e o trabalho era visto como prioridade, uma vez que se tinha a convicção que o trabalho dignificava o homem, as atividades econômicas eram propósito primordial, tomando proporções quase que absolutas na vida humana para atender as demandas e exigências do novo mundo industrial.

Deste modo, o ócio e o lazer foram se “reafirmando como mero repositório das energias gastas no trabalho e como oposição das atividades produtivas, estabelecendo-se apenas como meio de compensação ao trabalho” (SANTOS; COSTA; TUBINO, 2010, p. 02), entendidos em uma relação direta com o trabalho, usando o ócio, para repor energias para a volta ao trabalho.

Conforme afirma Gomes (2014), nas sociedades greco-romanas ou modernas sociedades capitalistas, o lazer passou a ser visto como esfera típica do não trabalho, em uma dimensão contraposta ao trabalho, pensamento que se evidencia nas transformações ocorridas durante a Revolução Industrial. De fato, “as transformações desencadeadas nesse contexto histórico-social foram determinantes para as novas configurações assumidas, nos centros urbanizados [...]” (GOMES, 2014, p. 05). Nesse processo:

Devido às características que tradicionalmente lhe são atribuídas, tais como improdutividade, liberdade e prazer, o lazer foi circunscrito ao chamado “tempo livre”, passando a ser assimilado como contraponto do trabalho. No decurso de todo o século XX, esses postulados influenciaram os conhecimentos sobre o lazer difundidos nas sociedades ocidentais, permanecendo vigentes até mesmo nos dias atuais (GOMES, 2014, p. 05).

Precisamos superar a ideia de “pensar o lazer como uma esfera isolada da vida humana. Não se pode fechá-lo em si mesmo ou reduzi-lo a atividades e ocupações no tempo livre” (SILVA et al, 2011, p. 03). Concordamos com esses mesmos autores quando afirmam o lazer como uma prática cultural, que firma relações com a sociedade, a partir de uma colaboração social, que também é produtor de sujeitos, discursos e identidades e minimizá-lo, desqualifica sua capacidade multidisciplinar, de atuação e incorporação diante das diversas culturas e sociedades. Neste sentido, Menezes et al (2018), verificam a:

[...] necessidade de se garantir condições objetivas para que estas demandas possam ser atendidas, e sejam garantidas as condições de se vivenciar o lazer, não com a oferta de um lazer alienante, como se problemas de ordem social da população serão resolvidos com sua efetivação; muito pelo contrário, o lazer alienante atende a um esquema de concentração de

renda e de alienação que só interessa a certos governantes de plantão e aos mercadores, sobretudo os mercados virtuais de lazer em virtude de seu aspecto mobilizador e sensibilizador (MENEZES et al, 2018, p. 321).

Como forma de expressão cultural e de contemporaneidade, o lazer é direito. Ações do governo, como Programas e Projetos, podem garantir o acesso de todos as práticas de lazer, visto que a sociedade contemporânea enaltece o trabalho e suas relações, “os investimentos em equipamentos de lazer através de políticas públicas são extremamente necessários, pois está associado à qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos” (FREIRE; JUNIOR, 2015, p. 111).

Tendo em vista as nuances do lazer em sua perspectiva histórica, cultural, social e política, existem várias maneiras particulares de suas experiências incluindo: “as festas e celebrações, as práticas corporais, os jogos, as músicas, as conversações e outras experiências podem assumir a feição de lazeres que têm significados e sentidos singulares para os sujeitos que as vivenciam” (GOMES, 2014, p. 09).

Portanto, a prática do lazer:

[...] assume, pois, os princípios da qualidade sociocultural, elemento chave na busca por condições dignas de vida para todos. Assim, o lazer se torna um espaço para a luta contra a exploração e alienação dos sujeitos, procurando desenvolver a consciência reflexiva calcada não somente na realidade concreta, mas também na possibilidade de atuar sobre ela em busca de saídas. Para isso, é preciso que a educação para e pelo lazer abrace o seu papel multicultural, valorizando o afetivo, a solidariedade e a intersubjetividade, considerando, ainda, a diversidade cultural e a democratização social na construção de uma educação para todos, que enfatize a igualdade, mas não elimine as diferenças (SILVA et al, 2011, p. 45).

Nessa perspectiva, cabe a necessidade de gerar discussões por horizontes mais amplos para o lazer, incentivando um movimento para sua inserção no espaço escolar, perpassando pelas áreas de conhecimento, na tentativa de desconstruir essa visão pejorativa que lhe foi atribuída, “em vista de sua consolidação como área de estudo e de construção teórica de seu objeto de conhecimento” (SILVA et al, 2011, p. 306).

4 | VIVENCIANDO O LAZER COMO DIMENSÃO HUMANA E CULTURAL NA FORMAÇÃO INICIAL NO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEFS

Vamos relatar aqui, algumas vivências experienciadas no Componente Curricular Trabalho e Lazer, que nos trouxeram relevantes reflexões referentes ao lazer compreendidos nas dimensões cultural e humana.

Então nos questionamos: como assim o Lazer é conceituado apenas como o tempo que sobra do horário de trabalho e/ou do cumprimento de obrigações, aproveitável para o exercício de atividades prazerosas? Asseguramos que as atividades concretizadas durante

Trabalho e Lazer, foram prazerosas e estávamos em nosso tempo de obrigação para cumprimento da carga horária exigida para a mesma e ainda assim, pudemos vivenciar o lazer.

Essa reflexão foi fundamental para conseguirmos entender e perceber a riqueza das suas dimensões, seu horizonte de possibilidades e a importância de uma educação para e pelo lazer. Compreendemos que para sua prática, não é condição exclusiva está fora do seu tempo de obrigação ou em tempo livre, acreditamos que depende muito do sujeito, das suas escolhas e da maneira como as atividades ou ações são conduzidas, dialogando assim com Gomes (2014):

Tal necessidade pode ser satisfeita de múltiplas formas, segundo os valores e interesses dos sujeitos, grupos e instituições em cada contexto histórico, social e cultural. Nessa linha de interpretação, o lazer é uma prática social complexa que abarca uma multiplicidade de vivências culturais lúdicas contextualizadas e historicamente situadas (GOMES, 2014, p. 14).

O lazer como dimensão humana inclui uma realidade social que incorpora: vivências culturais, lúdicas, históricas, políticas, artísticas, estética, social, entre outras, caracterizando-se pela vivência lúdica de manifestações culturais no tempo/espaço social (GOMES, 2014).

Dentre nossas experiências práticas em Trabalho e Lazer, fomos oportunizadas em participar da II Re-união dos Estudantes Indígenas da UEFS: identidade, cultura e resistência, evento promovidos pelos estudantes indígenas da UEFS, esta que nos proporcionou conhecer um pouco mais da cultura de alguns povos indígenas, nos levando a (re)construir conceitos sobre esses povos, por meio de vivências com oficinas voltadas para os jogos indígenas, músicas, danças, pinturas, elaboração de artefatos.

Essa vivência viabilizou discussões importantes acerca do lazer como elemento capaz de promover conhecimentos culturais necessários a formação de um cidadão. A participação neste evento nos auxiliou na aula posterior, subsidiando na discussão proposta sobre a *Pauta científica do lazer no Brasil e levantamento dos estudos voltados para indígenas*, nos trazendo um pensamento de reflexão acerca do que foi vivenciado.

Queremos destacar também nossa visita ao Museu Casa do Sertão, localizado no campus da UEFS, que é um dos órgãos responsáveis pelo desenvolvimento da política cultural da universidade e que tem uma atuação na difusão da cultura local e na preservação e valorização da cultura popular. Esta visita nos levou a analisar o contexto no qual estamos inseridos, despertou sentimentos diversificados em cada discente presente naquele cenário extraordinário, perceber que um mesmo ambiente pode provocar sensações diferentes em cada indivíduo. Além de nos aproximar, do contexto histórico e social da UEFS, através das obras de arte e estética expostas no museu.

De acordo a Souza e Melo (2009, p. 15), “a essência da visita ao museu é a educação, o aprendizado. Porém, o lazer está contemplado na definição de tal espaço”, mas mesmo

assim, observa-se seu público mais voltado para as visitas de escolas. Enfatizamos assim, que o museu enquanto arte tem um papel essencial para a sociedade pois, nos apresenta possibilidades variadas de interpretação de mundo, de reflexão sobre o que está a nossa volta e estabelece uma conexão entre o passado e o futuro, uma forma de observarmos a nossa evolução, entretanto, às vezes é esquecido ou fica as margens (SOUZA; MELO, 2009).

Uma outra proposta, foi a leitura do livro *Festa e Corpo: as expressões artísticas e culturais nas festas populares baianas*, organizado por Luis Vitor Castro Junior – (2014), este que discorre sobre a relação entre corpo e festa, trazendo as expressões artísticas e culturais. Através desta leitura, pudemos fazer uma imersão literária na dimensão cultural do lazer, enfatizando as experiências artísticas e culturais nas festas populares, por meio da leitura do livro, destacando nossa participação imaginária e imagética nas festas apresentadas em sua sistematização. Salientamos, o que vamos chamar aqui de o “reflexo da festa”, porque fizemos dessa leitura um espelho para concretizar a proposta de apresentação sugerida pela professora, com uso de vídeos, músicas, enfeites, decoração e outros aspectos que representaram algumas das festas baianas abordadas no livro.

Ressaltamos, que fomos apresentadas a arte de diferentes maneiras, como uma viabilidade experimental do lazer de uma forma que nunca havíamos cogitado, percebemos que a emoção estética que compõe esse ambiente pode ser possibilidade de prazer e momento de lazer.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das considerações aqui sistematizadas, queremos destacar que o lazer deve ser compreendido e visualizado como dimensão da cultura e necessidade humana, superando assim, o conceito pejorativo que o configura como uma simples oposição ao trabalho e obrigação ou tempo livre.

O lazer pode ser praticado em várias possibilidades, que pode ser atendido de diferentes maneiras, dependendo das subjetividades agregadas ao sujeito, motivados por suas preferências, no contexto histórico ou social que está inserido.

Ressaltamos a relevância significativa de Trabalho e Lazer para nossa formação pessoal e profissional, visto que estamos em processo de graduação, em um curso de licenciatura e poderemos fomentar as discussões levantadas neste relato em nossa prática docente. Ademais, diante de nossas vivências, consideramos que são poucos os momentos no ensino superior que abordem sobre o lazer, assim como na educação básica e para incentivar sua prática de forma consciente, é preciso trazer à tona e fundamentar mais discussões como esta.

Por fim, enfatizamos, a amplitude do Componente Curricular Trabalho e Lazer, percorrendo pela sociodiversidade, onde pudemos estudar e vivenciar o lazer em diferentes

culturas, discutindo em diversas realidades, nos conduzindo para um pensamento crítico reflexivo, ampliando nosso repertório de vivências socioculturais, contribuindo com o processo de educação para e pelo lazer.

REFERÊNCIAS

FREIRE, D. R. A.; JUNIOR, C. P. R. da. **Lazer e Políticas Públicas na Bahia: interpretações de um modelo**. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 18, n. 2. 2015

GOMES, C. L. **Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura**. Revista Brasileira de Estudos do Lazer, v. 1, n. 1. 2014.

MENEZES, V. G. et al. **A Revista Licere e a Pauta Científica do Lazer no Brasil de 1998 a 2017**. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 21, n. 2, 2018.

PPP - Projeto Político Pedagógico. Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). 2004.

SANTOS, R. O; COSTA, V. L. M.; TUBINO, M. J. G. **O Esporte como Lazer em perspectiva de bem-estar**. Revista Científica da Federação Internacional de Educação Física. v. 80. 2010.

SILVA, D. A. M. et al. **A importância da recreação e do lazer**. Brasília: Gráfica e Editora Ideal. 2011.

SOUZA, C. A. G.; MELO, V. A. **Museu, Emoção estética e Lazer: Reflexões sobre as possibilidades da fruição da arte no tempo livre**. Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer. v. 12, n. 1. 2009.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Anestesiologia 155, 157

Ansiedade 6, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 38

Antropometria 6, 21, 22, 32, 132, 134, 140

Aptidão Física 7, 22, 32, 90, 91, 92, 94, 98, 100, 163, 169

Artes Marciais 5, 6, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 118, 121, 126, 128

Atividade física 6, 9, 2, 14, 17, 22, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 52, 56, 57, 66, 70, 71, 77, 86, 90, 91, 92, 100, 102, 160, 161, 162, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 187

Autismo 5, 7, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 67, 68

Avaliação Educacional 155

B

Bioquímica do exercício 193

C

Câncer 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 45, 130

Coronavírus 34, 35, 37, 38, 41, 42, 158

Corpo 13, 16, 17, 22, 23, 37, 38, 44, 45, 60, 64, 72, 87, 99, 100, 107, 168, 175, 179, 202, 206, 211, 214

COVID-19 6, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43

Criança 59, 61, 62, 65, 66, 67, 68, 72, 90, 95, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 119

D

Dança 6, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 29, 30, 32, 94, 95, 145, 175, 197

Dermatoglifia 132, 133, 134, 135, 137

Dimensão Cultural 173, 179

Distanciamento social 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42

Doença de Parkinson 7, 54, 55, 58

E

Educação Física 7, 9, 18, 20, 21, 22, 32, 33, 34, 40, 41, 42, 43, 55, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 77, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 94, 100, 102, 103, 119, 129, 131, 160, 161, 162, 172, 173, 174, 175, 177, 180, 181, 217

Ensino Aprendizagem 152

Ensino Básico 80

Ensino na fisioterapia 143

Epigenômica 132

Escola 5, 7, 19, 33, 60, 63, 64, 68, 69, 71, 72, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 92, 94, 96, 97, 108, 118, 119, 138, 147, 153, 168, 171, 172, 175, 215

Esporte 22, 33, 39, 40, 42, 52, 67, 80, 88, 99, 104, 107, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 163, 170, 172, 180, 183, 191, 204, 205, 209, 210, 211, 213, 214, 216, 217

Exercício físico 7, 52, 54, 204

F

Fibras oxidativas 10, 193

Força de resistência 1, 7, 8

Frequência Cardíaca 4, 96, 181, 182, 183, 190, 197, 201

H

Hidroginástica 6, 1, 3, 4, 7, 8

Hipertrofia 10, 3, 31, 193, 194, 195, 197, 198, 199, 200, 203

I

Internato e Residência 155

Isoton 10, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 201, 202, 203, 204

L

Lazer 9, 1, 4, 165, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180

Lesões do ligamento cruzado anterior 205, 206, 207, 209, 214

M

Método Ikodomô 8, 118, 119, 120, 128

Metodologias Ativas 5, 9, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154

N

Natação 9, 181, 182, 183, 188, 191, 192

Necessidade Humana 173, 175, 176, 179, 180

Nutrição 32, 44, 46, 49, 63, 72, 73, 79, 170, 172

O

Obesidade 1, 2, 23, 30, 32, 37, 38, 70, 71, 72, 75, 76, 77, 78, 79, 95, 96, 107

Orientação Vocacional 132

P

Pandemia 6, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 158, 159

Perfil antropométrico 9, 22, 32, 33, 45, 139, 140, 141, 142

Perfil de saúde 165

Prática Profissional 90

Pressão Arterial 4, 38, 100, 181, 182, 183, 185, 186, 202, 204

Primeira Infância 118, 119, 120, 121, 122

Primeiros Socorros 5, 7, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89

Promoção da saúde 9, 22, 71, 119, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 195

Q

Qualidade de vida 7, 2, 3, 4, 12, 18, 45, 52, 54, 56, 57, 62, 64, 66, 71, 78, 108, 120, 132, 133, 137, 167, 177, 193, 195, 201, 203

R

Relato de experiência 9, 54, 129, 173

Remo 139, 140, 141, 142

S

Sarcopenia 1, 2, 3, 8, 9

Saúde 2, 5, 6, 7, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 11, 14, 17, 19, 21, 22, 30, 32, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 62, 63, 68, 71, 73, 75, 78, 79, 80, 85, 88, 91, 94, 102, 104, 106, 107, 108, 118, 119, 120, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 137, 138, 143, 144, 146, 147, 148, 150, 151, 152, 153, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 184, 193, 195, 201, 202, 203, 204, 205, 207, 215, 216, 217

Saúde Coletiva 41, 118, 129, 130, 153, 159, 160, 162, 170, 172, 217

Saúde Pública 2, 35, 38, 43, 75, 78, 91, 102, 148, 160, 168, 170, 171

Seleção de talentos 139, 142

Sistema Nervoso Autônomo 182

Sobrepeso 5, 23, 30, 70, 71, 75, 76, 77, 78, 79, 95, 96

T

Tática 33, 51

Treinamento 3, 4, 16, 21, 22, 30, 31, 32, 36, 39, 40, 41, 43, 51, 52, 54, 55, 88, 90, 98, 99, 104, 118, 156, 157, 182, 184, 188, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 202, 203, 204, 211, 214, 217

Triathlon 192

V

Validação de conteúdo 118, 120

Velocidade 10, 3, 8, 22, 55, 81, 90, 93, 98, 100, 120, 135, 191, 192, 197, 202

Educação para Atividade Física e Saúde

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 para **Atividade Física** e **Saúde**

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

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

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

 **Atena**
Editora

Ano 2021