

# 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará  
Prof<sup>ª</sup> Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho  
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> 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<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

### **Linguística, Letras e Artes**

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

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

Data de aceite: 01/04/2021

Data de submissão: 11/02/2021

### Francisco Trindade Silva

Doutor em Saúde Coletiva - (UECE)  
Universidade Estadual do Ceará – UECE  
(CE) Brasil  
Escola de Karate-Dô Shotokan Tradicional  
(ASKACE) - (CE) Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/0571688474533304>

### Iago Lima Silva

Especialista em Treinamento Desportivo  
(UECE)  
Escola de Karate-Dô Shotokan Tradicional  
(ASKACE) - (CE) Brasil  
<http://lattes.cnpq.br/9529776535692838>

**RESUMO:** **Objetivo:** Elaborar e validar uma tecnologia educativa no formato de cartilha do Método Ikodomô para ser utilizada na arte marcial. **Método:** Estudo de desenvolvimento metodológico com abordagem quantitativa e qualitativa. Constituiu-se como validação de conteúdo, aparência e adequabilidade do material por parte dos 23 juízes especialistas. Foi realizado o cálculo de Índice de Validade de Conteúdo. **Resultados:** A cartilha obteve dos especialistas para a dimensão desenvolvimento na primeira infância Índice de Validade de Conteúdo (IVC) de 0,94. No *design* gráfico obteve classificação superior, com 91% dos especialistas aprovando o material. Para artes marciais o (IVC) foi de 0,99 o que atesta a

validade do material. O Alfa de Combrach foi 0,90, portanto adequado. **Conclusão:** Conclui-se que o material foi considerado apropriado, válido e dotado de consistência interna.

**PALAVRAS - CHAVE:** Validação de conteúdo; Primeira Infância; Método Ikodomô.

### PREPARATION AND VALIDATION OF THE CARTRIDGE ON THE IKODOMÔ METHOD IN KARATE-DÔ FOR CHILDREN THREE TO FIVE YEARS OLD

**ABSTRACT: Objective:** Develop and validate an educational technology in the format of the Ikodomô Method booklet to be used in martial art.

**Method:** Study of methodological development with a quantitative and qualitative approach. It was constituted as content validation, appearance and suitability of the material by the 23 expert judges. The Content Validity Index was calculated. **Results:** The booklet obtained from specialists for the dimension of development in early childhood Content Validity Index (CVI) of 0.94. In graphic design, it obtained a higher rating, with 91% of specialists approving the material. For martial arts the (IVC) was 0.99 which attests to the validity of the material. The Combrach Alpha was 0.90, therefore adequate.

**Conclusion:** It is concluded that the material was considered appropriate, valid and endowed with internal consistency.

**KEYWORDS:** Content validation; Early childhood; Ikodomô Method.

## INTRODUÇÃO

Logo após ter realizado a graduação em Educação Física, possibilitou perceber que os elementos estruturais do Karate-Dô, poderiam, se, colocados adequadamente, tornar-se uma ferramenta a favor do desenvolvimento infantil. No entanto, somente a prática sem a percepção que tais elementos que estão nos movimentos básicos do Karate-Dô precisassem ser ajustados para realidade de crianças pequenas, seria tarefa impossível e supérflua neste contexto. Naquele momento não tinha ideia que a metodologia do Karate-Dô Shotokan aplicada para adultos e jovens não funcionaria para crianças tão pequenas.

Anos depois, em 2004, na ASKACE (Escola de Karate-Dô Shotokan) em Fortaleza-Ce, a partir deste instante recorreremos ao que havia disponível na literatura, onde o movimento para crianças pequenas fizesse algum sentido, e foi nos autores da psicomotricidade Galluhe (1989, 1996), Rosa Neto (2002), Víctor da Fonseca (1988, 1995) e Ozmun (2005) que tivemos o suporte naquele primeiro momento. Da tomada de consciência desses fatos foi alargado cada vez mais o interesse em trabalhar com essa temática, pois percebemos uma demanda crescente de crianças entre três a cinco anos. Iniciamos, então, os estudos objetivando a adequação das aulas de *Karate-Dô* para o contexto destas crianças. Após um piloto de um ano, a proposta é reformulada; sua forma inicial, agora mais adequada às crianças. O nome foi originado de Kodomô significa criança em japonês, um nome que trouxesse uma sonoridade e sentido.

Posteriormente a defesa da tese, buscando uma adequação para realizar registro da marca agora no plano internacional, para isto, foi acrescido o (i) no início da palavra, o (i) remete as inovações tecnológicas no plano educacional.

O Método Ikodomô oferece na primeira infância atividades através de interação mediada no cenário da arte marcial, esta proposta foi apoiada pelas teorias histórico cultural de Lev Vigotski além de outras áreas do conhecimento como a Neurociência, a psicopedagogia, meio ambiente dentre outras. Atualmente as crianças da primeira infância, nome dado aos primeiros anos de vida, em particular os cinco ou seis primeiros de um ser humano, que são marcados por intensos processos de desenvolvimento, estão submetidos a poucos movimentos, onde a motricidade tem caráter secundário.

Empregando-se a utilização de tecnologia educativa, podem-se produzir instrumentos para a educação em saúde e a promoção da saúde para grupos de indivíduos. Mas, para terem algum impacto na vida desses grupos, tais instrumentos devem estar relacionados às necessidades de saúde dos sujeitos envolvidos. Fundamentado nesse contexto pode-se constatar que as formas educativas participam de forma cada vez mais presentes nos dias atuais, deixando à disposição os mais variados tipos de instrumentos ao alcance dos profissionais e usuários dos serviços de saúde, tais como as tecnologias educativas que agregam saberes de forma segura sobre um determinado conteúdo. Apesar disso, muitos profissionais enxergam essa temática sobre tecnologia como uma concepção

reducionista ou simplista, no qual geralmente associam somente as máquinas. No entanto, não adianta construir tecnologias sem a efetivação das mesmas mediante um processo de validação de forma a respaldá-las como confiáveis e aplicáveis no incremento de nossa prática. Segundo Honório (2009), as mudanças no mundo, em todos os campos sociais e profissionais, mediante evolução da tecnologia, despertou a conscientização humana na busca da qualidade de vida. Validar conteúdo refere-se à análise minuciosa do conteúdo de um instrumento, com objetivo de verificar se os itens escolhidos constituem uma amostra representativa do assunto que se pretende medir. Estes juízes deverão ser peritos na área do estudo, os quais podem sugerir, corrigir, acrescentar ou modificar os itens descritos no conteúdo (PERROCA; GAIDZINSKI, 2003).

Adotar os procedimentos de abordagens para validação de conteúdo é importante para pesquisadores e profissionais de saúde, preocupados em utilizar cada vez mais instrumentos confiáveis e apropriados para determinada população (ALEXANDRE; COLUCI, 2011). O processo de avaliação de uma tecnologia deve cumprir os princípios da validade, precisão, equivalência, consistência interna e confiabilidade, sendo capaz de revelar de forma demonstrável e controlável se as valorações de juízes forem apropriadas (HONÓRIO, 2009).

Segundo Pasquali (1998), a validade do instrumento diz respeito exclusivamente à pertinência do instrumento em relação ao objeto que se quer medir, ou seja, a validade diz se algo é verdadeiro ou falso.

A validade de conteúdo refere-se ao domínio de um dado construto ou universo que fornece a estrutura e a base para formulação de questões que representem adequadamente o conteúdo, e estas devem ser submetidas a um grupo de especialistas (LOBIONDO-WOOD; HABER, 2001).

O conteúdo foi ilustrado e escrito de maneira clara e objetiva, por meio de textos breves. Segundo Doack; Doack; Root (1996) textos apresentados de forma intensa reduzem a velocidade de leitura e dificultam a compreensão das informações por parte do leitor.

No momento atual há necessidade da tecnologia educativa para contribuir para o avanço das aulas do método Ikodomô como ferramenta de desenvolvimento psicomotor, social e emocional na primeira infância. (LIMA; MACIEL; SILVA, 2012); (SILVA; GOMES, 2015).

Justifica-se a intervenção uma vez que neste momento da vida acontece o maior desenvolvimento neuronal. Se mudarmos o começo da história, mudamos toda a história (CAVOUKIAN, 2017).

## **OBJETIVO**

O estudo teve como objetivo elaborar e validar uma tecnologia de inovação educacional no formato de cartilha do Método Ikodomô para ser utilizada na arte marcial.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo de desenvolvimento metodológico, com abordagem quantitativa e qualitativa para a elaboração de uma tecnologia educativa. Estudo metodológico é aquele que investiga, organiza e analisa dados para construir, validar e avaliar instrumentos e técnicas de pesquisa. A abordagem quantitativa nesta pesquisa permite medir o grau de precisão do instrumento, pois conforme Marconi; Lakatos, (2008) quando as opiniões e informações puderem ser traduzidas em números, estes dados podem ser classificados e analisados com uso de recursos e técnicas estatísticas. De acordo com Lobiondo-Wood; Haber (2001) faz-se necessário validar o conteúdo e a aparência do material produzido, de modo a torná-lo confiável e válido para o fim que se propõe. A cartilha educativa, passou por um processo de validação quanto ao seu conteúdo, estilo de escrita, aparência, adequabilidade, motivação e organização. Garantindo assim a sua qualidade por meio de uma minuciosa avaliação multiprofissional através de especialistas, mestres, doutores e pós-doutores *experts* no assunto. O estudo envolveu 23 profissionais, onze em conteúdo, cinco em design gráfico sete especialistas em artes marciais. Neste estudo, usou-se o método SAM (do inglês *Suitability Assessment of Materials*), também o questionário Adaptado de (OLIVEIRA, 2006) e (BARBOSA, 2008).

### Participantes do estudo

A escolha dos participantes é adequada à temática do estudo. Esses participantes foram juízes, divididos em três grupos: Juízes de conteúdo, *experts* em desenvolvimento na primeira infância; aptos em avaliar de forma apropriada o conteúdo e aparência, dos itens submetidos; Juízes para *design* gráfico; avaliaram a organização, estilo da escrita, aparência e motivação da cartilha, e, Juízes técnicos (público-alvo), a quem a cartilha se destina; professores que ministram artes marciais para crianças. Somando um total de 23 juízes. Emitiram opinião sobre a cartilha, na avaliação de aparência e adequabilidade.

Em todos os casos de seleção, foi utilizada a estratégia de amostragem do tipo “bola de neve” (conhecida como amostragem de rede), utilizada por vários autores, conforme ao se identificar um juiz, o mesmo foi solicitado a sugerir outro profissional que se enquadre na pesquisa, e, assim, sucessivamente. Logo após a indicação, o *Curriculum Lattes* dos profissionais foi analisado para verificar se eles obedeciam aos critérios de seleção (POLIT;BECK, 2011).

Considerando que não há um critério único para definir a inclusão da amostra de juízes, fundamentou-se em estudo de Lopes; Silva; Araújo (2012), como indicação para estimar a amostra baseando-se na proporção dos especialistas. Estes consideram cada item de um instrumento apropriado para estabelecer os parâmetros a serem utilizados em fórmula específica.

Do mesmo modo, deve-se definir o nível de confiança ( $Z\alpha$ ) a ser adotado e a extensão do intervalo de confiança ( $d$ ) das proporções estimadas ( $P$ ). De forma geral, o



nível de confiança adotado varia de 90% a 99% e a extensão do intervalo de confiança é usualmente definida em percentual, de acordo com a precisão desejada pelo pesquisador. Quanto maior for o nível de confiança adotado ou menor for a extensão do intervalo de confiança, maior será a amostra. Dessa forma, emprega-se a fórmula:

$$n = Z\alpha^2 \cdot P \cdot (1-P) / d^2$$

Para determinar o número mínimo de especialistas incluído na amostra, foram estabelecidos os seguintes parâmetros: nível de confiança de 95% (valor em contagens de ( $Z\alpha$ ) é igual a 1,96); a extensão do intervalo de confiança para a proporção de especialistas de 15% e a proporção de especialistas que concordam com a pertinência de cada item 85%. Assim, tem-se o cálculo:

$$\begin{aligned} n &= Z\alpha^2 \cdot P \cdot (1-P) / d^2 \\ n &= 1,96^2 \cdot 0,85 \cdot 0,15 / 0,15^2 \\ n &= 22 \text{ especialistas} \end{aligned}$$

No entanto, seguindo recomendações de Lynn (1986) que indicam uma quantidade ímpar de especialistas, de modo a evitar empate de opiniões, optamos por 23 juízes especialistas para avaliar a Cartilha do Método iKodomô para crianças de três a cinco anos.

Dessa forma, ainda que houvesse alguma desistência seria mantido um número satisfatório para avaliação do conteúdo. Como critério de escolha dos especialistas (público-alvo), foram designados os professores de arte marcial com experiência em aulas para crianças na primeira infância.

### Aspectos éticos

Aprovação pelo comitê de ética em Pesquisa da UECE e, o cumprimento da Resolução nº 466/2012 do CNS/MSB. Aprovação n. 2.157.203. Os sujeitos da pesquisa, foram orientados quanto ao TCLE.

### Validação pelos juízes especialistas em conteúdo

No que diz respeito à avaliação realizada por esse grupo de juízes especialistas em conteúdo, que fizeram uso do instrumento para validar a cartilha educativa quanto ao conteúdo e aparência, a tabela 1 a seguir apresenta os resultados desse instrumento, no que diz respeito aos itens: objetivos; estrutura e apresentação; e relevância, bem como o Índice de Validade de Conteúdo (IVC) alcançado em cada subitem avaliado e seu valor global.

A validade de conteúdo refere-se ao grau em que o conteúdo de um instrumento reflete adequadamente o construto que está sendo medido Lynn, (1986) e (Polit, 2015)

ou seja, é a avaliação do quanto uma amostra de itens é representativa de um universo definido ou domínio de um conteúdo (POLIT, 2015). Para avaliação da validade de conteúdo, comumente utiliza-se uma abordagem qualitativa, por meio da avaliação de um comitê de especialistas. Kimberlin; Winterstein (2008) e após uma abordagem quantitativa com utilização do índice de validade de conteúdo (IVC). O IVC mede a proporção ou porcentagem de juízes em concordância sobre determinados aspectos de um instrumento e de seus itens (COLUCI ET. ALL, 2015).

As respostas seguirão a escala de *Likert*, com a seguinte descrição: plenamente adequado (5), adequado (4), Nem adequado, nem inadequado (3), inadequado (2) e plenamente inadequado (1) (LIKERT, 1932).

Para calcular o IVC conforme fórmula a seguir:  $IVC = N^{\circ} \text{ de respostas } 4 \text{ ou } 5 / N^{\circ} \text{ total de respostas}$ . O índice de concordância aceitável entre os membros do comitê de especialistas deve ser de 0,80 acima.

Pelo exposto, pode-se concluir que o procedimento de validação de um instrumento é um passo essencial antes de sua utilização, em razão de permitir a constatação da qualidade dos dados, bem como a sua aplicação a uma população-alvo.

A seguir está demonstrada a avaliação dos juízes especialistas em conteúdo na Tabela 1 a seguir.

**Tabela 1 - Avaliação dos juizes especialistas em conteúdo - Instrumento Adaptado de Oliveira (2006) e Barbosa, (2016) (Anexo D). Fortaleza, Ce - Brasil, 2018**

Itens	IVC	
	Número de escolhas: "Totalmente Adequado;" e "Adequado"	Escore (I-IVC)
<b>1. Objetivos</b>	7	1
1.1 Os objetivos são coerentes com o desenvolvimento na primeira infância		
<b>2A cartilha é uma ferramenta que pode ser usada para orientar professores Método Kodomô para crianças na primeira infância</b>	7	1
1.3 Existe clareza nas informações	7	1
1.4 A cartilha é capaz de promover reflexão sobre arte marcial na primeira infância	6	0,86
1.5 Retrata aspectos-chave importantes	7	1
1.6 Explica corretamente a finalidade das atividades	7	1
1.7 Capacita para realização das atividades	7	1
1.8 As técnicas descritas podem ser reproduzidas	6	0,86
1.9 Os pais e cuidadores poderão compreender as abordagens empregadas	7	1
1.10 As ilustrações representam as atividades e os procedimentos de forma compreensível	7	1
<b>2. Estrutura e apresentação</b>		
2.1 As informações estão corretas cientificamente	7	1
2.2 A linguagem está clara e os termos compreensíveis	6	0,86
2.3 O tamanho do texto está adequado	6	0,86
2.4 O conteúdo segue uma sequência lógica	6	0,86
2.5 A linguagem está bem estruturada para o profissional	7	1
2.6 Aborda os principais tópicos do desenvolvimento na primeira infância	6	0,86
2.7 Ficou claro para o professor (público-alvo)	7	1
<b>3. Relevância</b>		
3.1 Enfatiza o aspecto-chave que deve ser reforçado	7	1
3.2 Permite a transferência e a generalização do aprendizado em diferentes contextos (residencial, profissional e de estudos)	6	0,86
3.3 Esclarece ao profissional algumas questões relacionadas ao desenvolvimento na primeira infância	7	1
3.4 Incentiva a reflexão sobre o assunto	6	0,86
3.5 O tema é atual e relevante	6	0,86
3.6 Está adequada e pode ser usado nas Creches, Escolas e Academias pensando em desenvolvimento na primeira infância	6	0,86
3.7 Ficou claro para o professor (público-alvo)	7	1
Média Global da avaliação		<b>0,94</b>
<b>Total máximo de pontos previsto por avaliador 168, obtidos 158</b>		

Fonte: Elaboração Própria

Observa-se na tabela 1 anterior, todos os itens obtiveram IVC individual (IVC) maior que 0,78 valor mínimo que deveria ser pontuado para validar a cartilha educativa como um material de boa qualidade (Alexandre; Coluci, 2011).

Ressalta-se que nem um dos avaliadores escolheu a opção (0) Inadequado, portanto não foi colocado na tabela acima. A pontuação foi de 2 pontos para cada escolha Adequado

e 1 para Parcialmente Adequado.

### **Validação pelos juízes especialistas em design gráfico**

Durante a confecção da cartilha educativa, tanto o autor como a profissional de *design* gráfico do projeto em execução tiveram a preocupação de coadunar as imagens com os textos e os espaços vazios. As ilustrações ajudam na interpretação e no aprendizado e devem estar na mesma página ou adjacente ao texto relacionado, pois, desta forma, dirigem a atenção para os pontos específicos ou conteúdos fundamentais. (DOAK; DOAK; ROOT, 1996). Neste estudo, usou-se o método SAM (do inglês Suitability Assessment of Materials). Segue abaixo na tabela 2.

A cartilha foi submetida à validação por juízes especialistas em *design* gráfico, e contou com cinco profissionais, de modo a avaliar a adequação do material proposto. Neste estudo, usou-se o método SAM (do inglês Suitability Assessment of Materials). Esse instrumento de avaliação fornece medidas de dificuldade de leitura do material através de um escore numérico em percentual, que pode adequar uma das três categorias: superior (70-100%), adequado (40-69%) e Inadequado (0-39%) (DOAK; DOAK; ROOT, 1996).

Segue abaixo na tabela 2 a validação com o instrumento SAM e os escores em cada questão, estas em número de 13, foi realizado por cinco avaliadores especialistas em *design* gráfico. Ressalta-se que nem um dos avaliadores escolheu a opção (0) Inadequado, portanto não foi colocado na tabela abaixo. A pontuação foi de 2 pontos para cada escolha Adequado e 1 para Parcialmente Adequado. A seguir a tabela 2 mostra os resultados das escolhas por cada juiz e escore do SAM.

Foi considerado para efeito de avaliação somente as escolhas “Totalmente Adequado” (2 pontos) e “Adequado” (1 ponto) perfazendo, assim, um escore 121 global e um valor médio de 24,2 pontos com 0,93% destas escolhas. Dessa maneira, a cartilha educativa foi considerada pelos juízes de *design* gráfico como material superior.

**Tabela 2 - Avaliação dos juízes especialistas em *design* gráfico – Instrumento SAM. Fortaleza, Ce - Brasil, 2018**

Itens	Conteúdo	N de escolhas	Escore SAM			
			Adequado	Parcialmente Adequado	%	Classificação
1.1	O objetivo é evidente, facilitando a pronta compreensão do material.	10	-	100	Superior	
1.2	O conteúdo aborda informações relacionadas a comportamentos que ajudem no desenvolvimento saudável das crianças.	10	-	100	Superior	
1.3	A proposta do material é limitada aos objetivos, para que o professor possa razoavelmente compreender no tempo permitido.	10	-	100	Superior	
<b>2</b>	<b>Linguagem</b>					
2.1	O nível de leitura é adequado para a compreensão do professor.	10	-	100	Superior	
2.2	O estilo de conversação facilita o entendimento do texto.	8	1	0,90	Superior	
2.3	O vocabulário utiliza palavras compreensíveis ou são definidas na cartilha.	10	-	100	Superior	
<b>3</b>	<b>Ilustrações gráficas</b>					
3.1	A capa atrai a atenção e retrata o propósito do material.	8	1	0,90	Superior	
3.2	As ilustrações apresentam mensagens visuais fundamentais para que o professor possa compreender os pontos principais sozinho, sem distrações.	10	-	100	Superior	
<b>4</b>	<b>Motivação</b>					
4.1	Ocorre interação do texto e/ou das figuras com o professor. Levando-os a resolver problemas, fazer escolhas e/ou demonstrar habilidades.	8	1	0,90	Superior	
4.2	Os padrões de procedimentos desejados são modelados ou bem demonstrados.	4	3	0,70	Superior	
4.3	Existe a motivação à autoeficácia, ou seja, o professor é motivado a aprender por acreditar que as tarefas e comportamentos são realizáveis.	8	1	0,90	Superior	
<b>5</b>	<b>Adequação cultural</b>					
5.1	O material é culturalmente adequado à lógica, linguagem e experiência do público-alvo (Professor).	8	1	0,90	Superior	
5.2	Apresenta imagens e exemplos adequados culturalmente.	8	1	0,90	Superior	
Possibilidade Total de escores do instrumento 26 (pontuação máxima por avaliador) X 5 (avaliadores) = 130 pontos			<b>112</b>	<b>9</b>	<b>0,93</b>	<b>Superior</b>

Fonte: Elaboração Própria

## Validação pelos juízes especialistas em artes marciais

Quanto aos juízes especialistas em artes marciais, a tabela 3 a seguir revela os resultados da avaliação, capta os Objetivos, Estrutura e Apresentação, além da Relevância, foram sete profissionais especialistas em artes marciais. A seguir é apresentada a tabela 3 da avaliação pelos juízes especialistas em artes marciais.

**Tabela 3 - Avaliação dos juizes especialistas em artes marciais - (Instrumento Adaptado de Oliveira (2006) e Barbosa, 2016) (D). Fortaleza, Ce - Brasil, 2018**

Itens	IVC	
	N de escolhas em "4" e "5"	Escore I-CVI
<b>1. Objetivos</b>		
1.1 Os objetivos são coerentes com o desenvolvimento na primeira infância	7	1
1.2 A cartilha é uma ferramenta que pode ser usada para orientar professores do Método Kodomô para crianças na primeira infância	7	1
1.3 Existe clareza nas informações	7	1
1.4 A cartilha é capaz de promover reflexão sobre arte marcial na primeira infância	7	1
1.5 Retrata aspectos-chave importantes	7	1
1.6 Explica corretamente a finalidade das atividades	7	1
1.7 Capacita para realização das atividades	7	1
1.8 As técnicas descritas podem ser reproduzidas	7	1
1.9 Os pais e cuidadores poderão compreender as abordagens empregadas	7	1
1.10 As ilustrações representam as atividades e os procedimentos de forma compreensível	7	1
<b>2. Estrutura e apresentação</b>		
2.1 As informações estão corretas cientificamente	7	1
2.2 A linguagem está clara e os termos compreensíveis	7	1
2.3 O tamanho do texto está adequado	6	0,86
2.4 O conteúdo segue uma sequência lógica	6	0,86
2.5 A linguagem está bem estruturada para o profissional	7	1
2.6 Aborda os principais tópicos do desenvolvimento na primeira infância	7	1
2.7 Ficou claro para o professor (público-alvo)	7	1
<b>3. Relevância</b>		
3.1 Enfatiza o aspecto-chave que deve ser reforçado	7	1
3.2 Permite a transferência e a generalização do aprendizado em diferentes contextos (residencial, profissional e de estudos)	7	1
3.3 Esclarece ao profissional algumas questões relacionadas ao desenvolvimento na primeira infância	7	1
3.4 Incentiva a reflexão sobre o assunto	7	1
3.5 O tema é atual e relevante	7	1
3.6 Está adequada e pode ser usado nas Creches, Escolas e Academias pensando em desenvolvimento na primeira infância	6	0,86
3.7 Ficou claro para o professor (público-alvo)	7	1
Média Global		0,99
Total de pontos máximo previsto por avaliador 168, obtidos 165		

Fonte: Elaboração Própria



## RESULTADOS

Os juizes de conteúdo obtiveram um (IVC) com uma concordância de 0,94, demonstrando a qualidade do material; em aparência avaliaram os juizes especialistas em *design* gráfico, onde todos classificaram a cartilha como Superior da escala (SAM) com 93% de concordância entre os respondentes. Na avaliação realizada pelos especialistas em artes marciais, o resultado em concordância foi de um (IVC) de 0,99. Portanto, de forma global os resultados das avaliações atestam a qualidade da cartilha educativa do Método Ikodomô. Ainda, para obter-se confirmação da precisão do instrumento, a análise estatística de Alfa de Cronbach mostrou um índice de 0,90 nos 24 itens do instrumento, considera-se esse valor adequado, já que valores iguais ou acima de 0,70 mostram-se altamente confiáveis.

### Estatística

Ainda, para obter-se confirmação da precisão do instrumento foi utilizada a análise estatística de Alfa de Cronbach nas tabelas dos respondentes especialistas em conteúdo e artes marciais, uma vez que é o mesmo instrumento utilizado. As tabelas mantiveram os mesmos 24 itens com 18 avaliadores.

**Quadro 2 - Estatística de confiabilidade**

Alfa de Cronbach	N de itens
0,90	24

Fonte: Elaboração própria

Quadro 2 - Estatística de confiabilidade

Fonte: Elaboração própria

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o material foi considerado apropriado, válido e dotado de consistência interna. A cartilha obteve pelo comitê de especialistas, uma classificação superior o que atesta a validade do material.

## CONFLITO DE INTERESSES

Neste trabalho não relações que possam implicar potencial conflito de interesse.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, N. M. C.; COLUCI, M. Z. O. **Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 16, n. 17, p. 3061-3068, 2011.

BARBOSA, R. C. M. **Validação de um vídeo educativo para a promoção do apego seguro entre mãe soropositiva para o HIV e seu filho.** 2008. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. **Comissão Nacional de Ética em Pesquisa.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/web\\_comissoes/conep/aquivos/resolucoes/23\\_out-versao\\_final\\_196\\_ENCEP2012.pdf](http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/aquivos/resolucoes/23_out-versao_final_196_ENCEP2012.pdf)>. Acesso em: 12 mar. 2017.

CAVOUKIAN A. <http://www.fmcsv.org.br/pt-br/Paginas/primeira-infancia-new.aspx> Acesso em <10 de abril de 2017>

COLUCI, M.Z.O., ALEXANDRE N.M.C, MILANI D. **Construção de instrumentos de medida na área da saúde.** Cienc Saude Coletiva, v.20, n.3, p.925-936, mar.2015.

DOAK, C. C.; DOAK, L. G.; ROOT, J. H. **Teaching patients with low literacy skills.** Philadelphia: J. B. Lippincott, 1996.

FONSECA, V. Manual de Observação psicomotora: **Significação psiconeurológica dos atores psicomotores.** Porto Alegre: Artes Médicas. 1995.

\_\_\_\_. **Psicomotricidade: psicologia e pedagogia.** 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

GALLAHUE, D. L. **Understanding motor development: infants, children, adolescents.** 2. ed. Indianapolis: Benchmark Press, 1989.

\_\_\_\_. **Developmental physical education for today's children.** Dubuque, IA: 2 Brown & Benchmark, 1996.

HONÓRIO, R. P. P.; CAETANO, J. A. Elaboração de um protocolo de assistência de enfermagem ao paciente hematológico: relato de experiência. **Rev. Eletr. Enferm.**, v.11, n.1, p. 188-193, 2009.

KIMBERLIN C.L.; WINTERSTEIN, A.G. Validity and reliability of measurement instruments used in research. **Am J Health Syst Pharm.**, v.65, n.23, p.2276-2284, dez.2008.

LOBIONDO-WOOD, G.; HABER, J. **Pesquisa em enfermagem. Métodos, avaliação crítica e utilização.** Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2001. p. 186-199.

LOPES, M. V. O.; SILVA, V. M.; ARAÚJO, T. L. Methods for Establishing the Accuracy of Clinical Indicators in Predicting Nursing Diagnoses. **International Journal of Nursing Knowledge**, v.23, n.3, p.23-26, out.2012.

LIMA, F. T. C.; SILVA, F.T. **Kodomo: um método de karate para crianças de 3 a 5 anos.** 2012. 77f. Monografia (Curso de Graduação em Educação Física) – Faculdade Integrada do Ceará, Fortaleza, 2012.

LIKERT, R. A technique for the measurement of attitudes. **Archives of Psychology**. n. 140, p. 44-53, 1932.

LYNN, M. R. Determination and qualification of content validity. **Nurs. Res., New York**, v. 35, n. 6, p. 382-86, nov./dec. 1986.

MARCONI, M. A.; LAKATOS E. V. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

OLIVEIRA R. S. **Desenvolvimento e validação de uma cartilha educativa sobre câncer infantil juvenil**. 2016. 178f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza, 2016.

PASQUALI, L. Princípios de elaboração de escalas psicológicas. **Rev. Psiquiatr. Clín.**, São Paulo, v. 25, n.5, p.206-213, 1998.

PERROCA, M. G.; GAIDZINSKI, R. R. Avaliando a confiabilidade interavaliadores de um instrumento para classificação de pacientes. Coeficiente de Kappa. **Rev. Esc. Enf. USP, São Paulo**, v.37, n.12, p.22-27, 2003.

POLIT, D.; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática da enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

POLIT D.F. Assessing measurement in health: beyond reliability and validity. **Int J Nurs Stud**, v.52, n.11, p.1746–1753, jul. 2015.

ROSA NETO F. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed; 2002.

\_\_\_\_\_. A Importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2010, 12(6):422-427.

SILVA, F. T.; GOMES, I. L. V. **Método kodomô: uma nova abordagem para o desenvolvimento psicomotor de crianças de três a cinco anos**. Saúde coletiva e suas interfaces no contexto da produção do conhecimento: olhares teóricos e metodológicos dos doutorandos. Fortaleza: EdUECE, 2015.

## 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](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 para **Atividade Física** e **Saúde**

[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