

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 Cremona

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
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 Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Prof^ª Dr^ª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

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

Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina

Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília

Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina

Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira

Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

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

Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras

Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria

Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia

Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco

Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande

Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará

Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí

Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas

Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande

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

Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará

Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma

Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte

Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá

Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados

Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino

Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa

Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto

Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás

Prof^ª Dr^ª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná

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

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

Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
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 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^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

CAPÍTULO 2

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

Data de aceite: 01/04/2021

Data de submissão: 08/03/2021

Alanna Carolinne da Silva

Universidade da Amazônia – UNAMA
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/7917044511068302>

Ana Clara Marques Gomes Risuenho Quadros

Universidade da Amazônia – UNAMA
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/2462601070232768>

José Horácio Magalhães Ramos

Universidade da Amazônia – UNAMA
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/6551860456423423>

Klebson da Silva Almeida

Universidade da Amazônia – UNAMA
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/6399573288400044>

Bráulio Nascimento Lima

Faculdade Conhecimento e Ciência – FCC
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/9575639464203850>

Mariela de Santana Maneschy

Universidade da Amazônia – UNAMA
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/8614815763296170>

dança e das artes marciais podem ser uma opção viável para minimizar os níveis de ansiedade de pacientes oncológicos. Entretanto, faz-se necessário verificar qual das duas práticas é mais eficaz para este propósito. Este estudo teve por objetivo realizar uma revisão da literatura acerca de estudos que comparem os efeitos da prática da dança e das artes marciais nos níveis de ansiedade de pacientes oncológicos. Foi realizada uma revisão da literatura por meio do Portal de Periódicos da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), no período entre 10 de abril a 01 de maio de 2019. Os descritores foram traduzidos para a língua inglesa por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), o que resultou no termos combinados *cancer and dance and martial arts and anxiety*. Inicialmente foram encontrados 152 artigos, porém apenas um atendeu aos critérios de inclusão e exclusão. O estudo mostra que o programa NIA é indicado para mulheres com câncer de mama no que tange à redução da ansiedade. Entretanto, a pesquisa não apresenta uma comparação acerca de qual das modalidades – artes marciais ou dança – é mais eficaz. Infere-se que o número de estudos que abordam a comparação dos efeitos das práticas de artes marciais e dança na ansiedade de pacientes oncológicos ainda é insatisfatório, havendo uma necessidade de novas pesquisas sobre o tema.

PALAVRAS - CHAVE: Câncer, Dança, Artes Marciais, Ansiedade.

RESUMO: O câncer impacta a vida dos pacientes acarretando consequências psicossociais negativas, dentre elas a ansiedade. A prática da

THE PRACTICE OF DANCE AND MARTIAL ARTS IN THE ANXIETY LEVELS OF ONCOLOGICAL PATIENTS: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Cancer impacts patients' lives with negative psychosocial consequences, including anxiety. The practice of dance and martial arts can be a viable option to minimize the anxiety levels of cancer patients. However, it is necessary to verify which of the two practices is most effective for this purpose. This study aimed to conduct a literature review about studies that compare the effects of the practice of dance and martial arts on the anxiety levels of cancer patients. A literature review was carried out through the Portal of Journals of the Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel (CAPES), from April 10 to May 1, 2019. The descriptors were translated into English using the Descriptors in Health Sciences (DECS), which resulted into the combined terms cancer and dance and martial arts and anxiety. Initially, 152 articles were found, but only one met the inclusion and exclusion criteria. The study shows that the NIA program is indicated for women with breast cancer when it comes to reducing anxiety. However, the research does not provide a comparison as to which of the modalities - martial arts or dance - is most effective. It is inferred that the number of studies that address the comparison of the effects of martial arts and dance practices on the anxiety of cancer patients is still unsatisfactory, with the need for further research on the topic.

KEYWORDS: Cancer, Dance, Martial Arts, Anxiety.

INTRODUÇÃO

O câncer é uma das principais causas de mortes no mundo (OMS, 2018) e, no Brasil, a estimativa é de 685.960 novos casos para o biênio de 2020-2021 (INCA, 2019; IARC, 2020). Seu conceito versa sobre um conjunto de mais de cem tipos de doenças, que possuem em comum o crescimento desordenado de células, que invadem tecidos e órgãos e que se propagam rapidamente, tendendo a ser agressivas e de difícil controle (ACS, 2007; ACSM, 2015; INCA, 2019).

Sobreviventes ao câncer são uma população médica especial, visto que passam por tratamentos farmacológicos severos, que podem acarretar efeitos colaterais e/ou adversos limitantes ao paciente, impactando sua qualidade de vida, funcionalidade, condição clínica geral e relações interpessoais (ACSM, 2015; DIELI-CONWRIGHT; GONZALEZ; LU, 2018).

Dentre as principais consequências da doença estão o cansaço excessivo, também chamado de fadiga relacionada ao câncer; as dores corporais; enjoos, acompanhados ou não de episódios de vômitos; falta de ar e de apetite; redução na memória e na concentração; ansiedade; dentre outros (DESHIELDS *et al.*, 2011; DENIEFFE *et al.*, 2013; KOLANKIEWICZ *et al.*, 2014).

A maioria dos pacientes com câncer experimentam perda de energia e diminuição da capacidade física e funcional, redução da força muscular e da resistência, fatores contribuintes para o declínio da qualidade de vida e autonomia do paciente (LIRA; ARAÚJO, 2000; SANTOS *et al.*, 2013).

Além disso, podem ser somados a fatores psicossociais, o que tende a aumentar os níveis de ansiedade, estresse, angústia, frustração, depressão, dentre outros, sendo também mais propensos a pensamentos e atitudes suicidas, bem como apresentam maior dificuldade para aderir e seguir o tratamento recomendado (DIMEO *et al.*, 1998; WALKER *et al.*, 2014).

Estudos mostram que a prática regular de exercícios/atividades físicas, como a dança por exemplo, pode impactar positivamente na redução dos níveis de estresse e depressão de pacientes oncológicos (HO, 2005; HO *et al.*, 2016; KIECHLE *et al.*, 2016; HO; FONG; YIP, 2018).

De acordo com Ho (2005), muitos problemas psicossociais aparecem após o tratamento farmacológico do câncer. A prática da dança pode possibilitar um efeito profundo na consciência corporal desses pacientes, visto que a terapia com dança é baseada na crença de que o movimento do corpo reflete e afeta o psicológico do praticante, pois este tipo de atividade explora a consciência, a expressão e a aceitação do corpo, o que pode melhorar a integração física, emocional e cognitiva, além disso, a dança pode promover o compartilhamento de sentimentos e ajudar na redução da solidão e do isolamento dessas mulheres (DIBBELL-HOPE *et al.*, 2000; SERLIN *et al.*, 2000).

No que diz respeito às artes marciais, Correia e Franchini (2010) as entendem como um conjunto de técnicas corporais que visam à utilização específica em situações de ataque e defesa, tendo muitas vezes aspectos filosóficos e religiosos no cerne de sua criação, o que também pode impactar na melhora dos problemas psicossociais oriundos do câncer.

Apesar dos indícios de que estas duas modalidades de exercícios físicos – dança e artes marciais - podem auxiliar no combate da ansiedade de pacientes oncológicos quando aplicados de forma isolada, ainda existe a necessidade de se verificar, na literatura, estudos que apresentem uma comparação entre elas e seus impactos na ansiedade de pessoas com câncer.

Desta forma, isso nos instiga ao seguinte questionamento: será que existem diferenças nos níveis de ansiedade de pacientes oncológicos praticantes de dança e de artes marciais? Desta, forma, este estudo teve objetivo realizar uma revisão de literatura acerca de estudos que comparem os efeitos da prática da dança e das artes marciais nos níveis de ansiedade de pacientes oncológicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi pautado em uma revisão da literatura segundo Severino (2016), realizada no período compreendido entre 10 de abril a 01 de maio de 2019. A pesquisa foi realizada por meio do portal de periódicos da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os descritores escolhidos para esta triagem preliminar foram as palavras-chaves

câncer, dança, artes marciais e ansiedade, respectivamente traduzidas para a língua inglesa, por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), acrescidos do operador booleano *and*, o que resultou nos termos combinados *cancer and dance and martial arts and anxiety*.

Os filtros utilizados para esta pesquisa foram: “qualquer ano” para data de publicação; apenas “artigos” para o tipo de material; e “qualquer idioma” para o filtro idioma. O resultado desta combinação de termos, por meio dos filtros apresentados foi triado segundo os critérios de inclusão e exclusão definidos para esta pesquisa.

Como critério de inclusão, optou-se por utilizar estudos que tratassem dos efeitos da dança e das artes marciais na ansiedade de pacientes com câncer, fossem eles de intervenção, de revisão sistemática, meta-análise, revisão da literatura ou estudos comparativos. Foram considerados estudos com pacientes oncológicos, independentemente do tipo e local do câncer, do estágio da doença, idade e sexo dos participantes da pesquisa.

Como critérios de exclusão, foram descartados estudos que aplicassem qualquer atividade física que não a dança e as artes marciais; artigos que não levassem em conta a alteração da ansiedade em decorrência desta prática; estudos que aplicassem a dança ou artes marciais de forma isolada ou que não apresentassem uma comparação entre os resultados destas práticas, e estudos aplicados em indivíduos saudáveis ou acometidos por outras doenças que não o câncer.

As fases da pesquisa foram divididas em três níveis de estratificação: o 1º referiu-se a buscar pelos termos isolados; o 2º nível de estratificação referiu-se à combinação dos termos entre si; já o 3º nível de estratificação referiu-se ao resultado após a depuração segundo os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

Por fim, optou-se por apresentar um quadro sintético dos artigos selecionados para a amostra final deste estudo, com informações como ano de publicação, título, nome do autor, amostra e tipo de abordagem, para melhor ilustrar os resultados e fundamentar a discussão desta pesquisa.

RESULTADOS

Após a realização de todas as fases da pesquisa, o estudo foi dividido em três níveis de estratificação: o 1º referiu-se à busca pelos termos isolados – *cancer* (n=1.618.043), *dance* (n=87.430), *martial arts* (n=6.527), *anxiety* (n=352.148); o 2º nível de estratificação da pesquisa referiu-se à combinação dos termos – *cancer and dance and martial arts and anxiety* (n=152); após depurados segundo os critérios de inclusão e exclusão descritos acima, chegou-se ao 3º nível de estratificação da pesquisa (n=1). Estas etapas estão ilustradas na Figura 1 por meio de um Fluxograma da revisão da literatura apresentado a seguir:

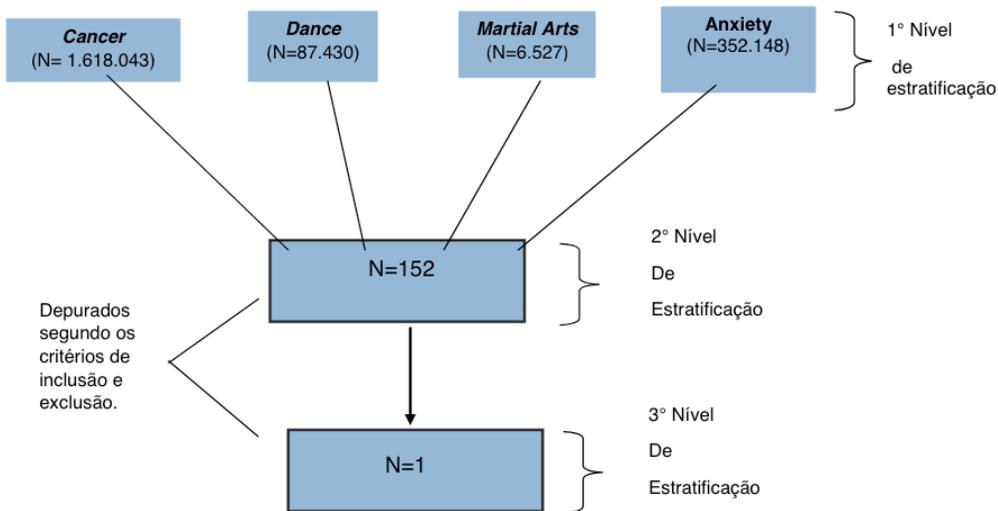


Figura 1: Fluxograma da Revisão da Literatura.

Fonte: Dados da pesquisa.

Após a depuração dos artigos segundo os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa, foi selecionado um estudo, que foi descrito por meio de informações como o título, ano de publicação, autor, amostra e abordagem, conforme apresentado no Quadro 1 a seguir:

TÍTULO	ANO	AUTOR	AMOSTRA	ABORDAGEM
<i>A Review of Nia as an Exercise Option for Cancer Survivors</i>	2014	Reis <i>et al.</i>	-----	Esse artigo consiste em uma revisão da literatura sobre o NIA. Foram relatados que tal forma de exercício trouxe melhoras tanto para o corpo quanto para a mente de pacientes oncológicos, sendo então uma alternativa não farmacológica para melhora da ansiedade e fadiga dos mesmos.

Quadro 1: Quadro Sintético do Artigo Selecionado.

Fonte: Dados da pesquisa.

Após a apresentação do quadro acima, observou-se que o número de estudos que comparam os níveis de ansiedade de pacientes oncológicos praticantes de dança e de artes marciais ainda é insatisfatório. Diante da necessidade de sistematização desse conhecimento, será apresentado a seguir o resultado desse artigo selecionado, a fim de se estabelecer um perfil do tipo de estudo utilizado por esses autores, bem como de suas contribuições para a comunidade científica como um todo e para a comunidade em geral.

DISCUSSÃO

No estudo de Reis *et al.* (2013), foram aplicadas sessões do programa NIA - *Neuromuscular Integrative Action*, isto é, Ação Integrativa Neuromuscular na tradução para a língua portuguesa. Este programa baseia-se em nove formas de movimento: três artes marciais (Tai Chi, Tae Kwon Do e Aikido), três artes de dança (Jazz Dança, Dança Moderna e Dança Duncan), e três artes terapêuticas (Yoga, os ensinamentos de Moshe Feldenkrais e a técnica de Alexander).

Os autores utilizaram uma abordagem similar às artes marciais, progredindo por meio de uma série de níveis: branco, verde, azul, marrom e preto. Os movimentos foram ensinados em três níveis de intensidade (leve, moderado e atlético), podendo ser modificadas dependendo da necessidade individual, promovendo a natureza adaptativa do programa NIA. A consciência centrada no corpo foi ensinada pelos instrutores durante todo o programa de treinamento, igualando a adequação com o movimento e não o exercício em si (REIS *et al.*, 2014).

Em um outro estudo de Selman, Williams e Simms (2012), a abordagem foi um pouco diferente: foram aplicadas sessões de Yoga e dança (Método Lebed), uma vez por semana, em um período de 6 a 24 semanas (dependendo de cada participante), no qual os 18 participantes foram divididos em três grupos: dez deles realizaram apenas as aulas de Yoga; cinco realizaram apenas as aulas de Dança e três realizaram ambas.

Os dois estudos objetivaram reduzir os níveis de ansiedade de pacientes oncológicos. No estudo de Reis *et al.* (2014), observou-se que a prática do programa NIA pôde capacitar o indivíduo a fazer escolhas de movimento com foco em corpo, mente e espírito, permitindo ao indivíduo não apenas uma maneira de “trabalhar”, mas também uma maneira de “trabalhar fisicamente e emocionalmente”.

Desta forma, os participantes descobriram que concentrando-se em como seu corpo se sente, eles se tornavam mais conscientes das sensações corporais, como por exemplo, alguns indivíduos com câncer descobriram que estavam se movendo de maneira a proteger uma incisão ou local de radiação, o que pode restringir a amplitude de movimento (REIS *et al.*, 2014).

No estudo de Selman, Williams e Simms (2012), foi observada melhora do suporte social, dos aspectos psíquicos, da tensão, medo e ansiedade após as sessões

de dança e Yoga. Além disso, a intervenção proporcionou um maior relaxamento dos participantes, fato que pode ter impactado diretamente na redução dos níveis de ansiedade.

Reis *et al.* (2014) verificaram que o programa NIA pode acarretar maior consciência, tornando-os capazes de alterar os movimentos ao longo do tempo e aumentar a mobilidade e/ou conforto. Desta forma, depois de praticar NIA, os participantes chegaram à conclusão de que haviam desconectado sua consciência da área afetada pelo câncer (por exemplo, no peito após uma cirurgia de mastectomia), levando-os a enterrar emoções sobre o câncer.

Outro estudo de Song *et al.* (2018) utilizou sessões de Tai Chi, arte marcial tradicional chinesa que combina exercícios físicos com meditação, focado na respiração, com uma intensidade moderada. Observou-se que o efeito relaxante produziu uma mudança adaptativa e fisiológica, incluindo a redução da fadiga. Além disso, observou-se também que, de baixa a moderada intensidade, o exercício físico pode explicar os efeitos benéficos sobre a fadiga relacionada ao câncer e aspectos psicossociais.

Neste caso, vale ressaltar que o programa NIA integra cinco sensações para uma ação equilibrada: flexibilidade, agilidade, mobilidade, força e estabilidade. Com isso, essas sensações servem como ferramentas para alcançar saúde e boa forma física e psicossocial, pois o instrutor orienta o participante a se conscientizar de cada sensação que sente no corpo e a explorar o caminho do corpo à sua maneira (REIS *et al.*, 2014).

Os movimentos fornecem uma estrutura flexível da atividade física, o que permite que o indivíduo escute a voz do corpo, da mente, do espírito e dos movimentos diretos. Ao contrário das formas tradicionais de exercício, que muitas vezes entrelaçam o corpo a um sistema de movimento repetitivos e mecânicos, as múltiplas formas oferecidas pelo programa NIA permitem que o corpo se adapte à variedade de ritmos e movimentos na vida permitindo maior criatividade e expressão individual (REIS *et al.*, 2014).

Tais benefícios foram encontrados no estudo de Selman, Williams e Simms (2012), que apontaram a dança como estratégia viável para redução da ansiedade de pacientes oncológicos, mas não estudaram as artes marciais. Da mesma forma, Song *et al.* (2018) estudaram os efeitos de sessões de artes marciais isoladas, isto é, não foram combinadas com a dança, e obtiveram também resultados favoráveis para estes pacientes.

Isto nos aponta para uma direção: tanto a dança quanto as artes marciais, quando aplicadas de forma isolada, podem auxiliar na redução dos níveis de ansiedade de pessoas com câncer. Há indícios de que tais modalidades de exercícios físicos podem ser viáveis para esta população específica, devido aos benefícios psicossociais oriundos de sua prática.

Reis *et al.* (2014) ratificam a necessidade de se oferecer sugestões sobre intervenções de exercícios físicos que possam ajudar os pacientes a controlar os sintomas e os efeitos colaterais do tratamento do câncer. Apontam o programa NIA como uma opção viável para esses pacientes, já que não requer nenhum equipamento ou visitas a uma academia e é adaptável a qualquer nível de condicionamento físico, podendo ser facilmente incorporada

em qualquer estilo de vida.

O estudo mostra que o programa NIA é indicado para mulheres com câncer de mama no que tange à redução da ansiedade e da fadiga, assim como o Tai Chi no estudo de Song *et al.* (2018). Reis *et al.* (2014) afirmam que esta prática combinada (dança e artes marciais) pode auxiliar na redução dos níveis de depressão, melhora a função imunológica, qualidade de vida, capacidade aeróbica e flexibilidade dos ombros.

Entretanto, a pesquisa não apresentou uma comparação entre as duas modalidades de exercícios físicos (artes marciais e dança), nem tampouco apontou qual das duas seria mais eficaz no combate à ansiedade de pacientes oncológicos, ratificando a necessidade de maiores estudos que busquem respostas para tal questionamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esta pesquisa, infere-se que o número de estudos que abordam a comparação dos efeitos das práticas de artes marciais e dança na ansiedade de pacientes oncológicos ainda é insatisfatório, havendo uma necessidade de novas pesquisas sobre o tema. Notou-se também que são raros os estudos que utilizam essas duas práticas concomitantes, isto é, de forma isolada há indícios de que tais práticas são seguras e eficazes para pessoas com câncer, porém combinadas ainda são uma incógnita na literatura.

Recomenda-se que a comunidade científica busque respostas para a indagação proposta por esta pesquisa e que novos estudos possam embasar e fundamentar a prática de profissionais de Educação Física no atendimento a pacientes oncológicos, assegurando que a prática da dança e das artes marciais para pessoas com câncer seja mais segura e eficaz, além de prescrita e recomendada como um tratamento não farmacológico viável no combate à ansiedade desses pacientes.

REFERÊNCIAS

AMERICAN CANCER SOCIETY - ACS. Cancer Facts & Figures 2007. Atlanta: **American Cancer Society**, 2007.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE - ACSM. **Guia do ACSM para Exercício e Sobrevivência ao Câncer**. Organização Melinda L. Irwin. 1 ed. São Paulo, 2015.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz Rev. Educ. fis.**, Rio Claro, v.16, n.1, p. 1- 9, jan./mar., 2010. Disponível em: <http://ceve.org.br/arquivo/biblioteca/3002613.pdf>. Acesso em: 02 maio 2019.

DENIEFFE, S. *et al.* Symptoms, clusters and quality of life prior to surgery for breast cancer. **Journal of Clinical Nursing**, v. 23, n. 17-18, p. 2491–2502, 2013.

DESHIELDS, T. L. *et al.* Documenting the Symptom Experience of Cancer Patients. **The Journal of Supportive Oncology**. v.9, n. 6, p. 216–223, 2011.

DIBBELL-HOPE, S. The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. **The Arts in Psychotherapy**, v. 27, n. 1, p. 51- 68, 2000.

DIELI-CONWRIGHT; OROZCO. Exercise after breast cancer treatment: current perspectives. **Breast Cancer (Dove Medical Press)**. v. 21, n. 7, p. 353-362, 2015.

DIMEO, F.; RUMBERGER, R. B.; KEUL, J. Aerobic exercise as therapy for cancer fatigue. **Med Sci Sports Exerc** Freiburg, v. 30, n. 4, p. 475-478, abr. 1998.

GONZALEZ, B. D.; LU, Q. Sleep disturbance among Chinese breast cancer survivors living in the USA. **Support Care Cancer**. v. 26, n. 6, p. 1695-1698, 2018.

HO, R. T. H. Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong. **The Arts in Psychotherapy**, v. 32, n. 5, p. 337–345, 2005a.

HO, R. T., *et al.* Effects of a Short-Term Dance Movement Therapy Program on Symptoms and Stress in Patients with Breast Cancer Undergoing Radiotherapy: A Randomized, Controlled, Single-Blind Trial, **Journal of Pain and Symptom Management**, v. 51, n. 5, p. 824-31, 2016.

HO, R. T.; FONG, T. C. T.; YIP, P. S. F. Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients. **Psychoneuroendocrinology**, v. 87, p. 119–126, 2018.

INSTITUTO NACIONAL DO CANCER – INCA - (Brasil). **O que é o Câncer?** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer>. Acesso em: 2 maio 2019.

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER - INCA. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/estimativa/2018/>>. Acesso em: 26 set 2019.

INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. Biennial Report: 2018 - 2019. France: **World Health Organization**, 2019.

INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER. **World Health Organization**. Disponível em:< <https://www.iarc.fr/>>. Acesso em: 28 jan 2020.

KIECHLE, M. *et al.* Effects of lifestyle intervention in BRCA1/2 mutation carriers on nutrition, BMI, and physical fitness (LIBRE study): study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**. v. 17, n. 1, p.1-9, 2016.

KOLANKIEWICZ, A.C. *et al.* Validação do Inventário de Sintomas do M.D. Anderson Cancer Center Para a Língua Portuguesa. **Revista Escola de Enfermagem da USP**. v. 48, n. 6, p. 999-1005, 2014.

LIRA, V. A.; ARAÚJJO, C. G. S. Teste de Sentar-Levantar: estudos de fidedignidade. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**. v.8, n. 2, p. 09-18, 2000.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/>>. Acesso em: 05 Mar 2018.

REIS, D. *et al.* A Review of Nia as an Exercise Option for Cancer Survivors. **Clinical Journal of Oncology Nursing**, v.18, n.6, p. 689-692, dec. 2014.

SANTOS, R. G. *et al.* Força de membros inferiores como indicador de incapacidade funcional em idosos. **Motriz: Revista de Educação Física – UNESP**, v. 19, n. 3, p. S35-S42, 2013.

SELMAN, L. E.; WILLIAMS, J. SIMMS, V. A Mixed-Methods Evaluation of Complementary Therapy Services in Palliative Care: Yoga and Dance Therapy. **European Journal of Cancer Care**, v. 21, n. 1, p. 87–97, 2012.

SERLIN, I. A.; CLASSEN, C.; FRANCES, B.; ANGELL, K. Symposium: support groups for women with breast cancer: traditional and alternative expressive approaches. **Arts in Psychother**, v. 27, n. 2, p. 123–138, 2000.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do Trabalho Científico**, v.24. São Paulo: Cortez, 2016.

SONG, S. *et al.* Ameliorative effects of Tai Chi on cancer-related fatigue: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Supportive Care in Cancer**, v. 26, n. 7, p. 2091-2102, 2018.

WALKER, J. *et al.* Prevalence, associations, and adequacy of treatment of major depression in patients with cancer: A cross-sectional analysis of routinely collected clinical data. **Lancet Psychiatry**, v.1, p. 343–350, oct. 2014. Disponível em: <https://researchonline.lshtm.ac.uk/2299201/1/Prevalence%2C%20associations%2C%20and%20adequacy%20of%20treatment%20of%20major%20depression%20in%20patients%20with%20cancer.pdf>. Acesso em: 2 maio 2019.

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