

MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

em Lazer, Educação e Educação Física

*Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)*



Atena
Editora

Ano 2021

MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

em Lazer, Educação e Educação Física

*Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)*



Atena
Editora

Ano 2021

Editora Chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes Editoriais

Natalia Oliveira

Bruno Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto Gráfico e Diagramação

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da Capa

Shutterstock

Edição de Arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os Autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.



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

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

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

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

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

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

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

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

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Profª Drª Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
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. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª 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
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Fernando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª 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
Profª Drª 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
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl 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
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande

Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalves de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miraniide Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Conselho Técnico Científico

Prof. Me. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Me. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí
Profª Ma. Adriana Regina Vettorazzi Schmitt – Instituto Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Me. Alexsandro Teixeira Ribeiro – Centro Universitário Internacional
Profª Ma. Aline Ferreira Antunes – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Amanda Vasconcelos Guimarães – Universidade Federal de Lavras
Prof. Me. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Ma. Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa
Profª Drª Andrezza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Drª Andrezza Miguel da Silva – Faculdade da Amazônia
Profª Ma. Anelisa Mota Gregoleti – Universidade Estadual de Maringá
Profª Ma. 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
Profª Ma. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Profª Ma. Carolina Shimomura Nanya – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Me. Carlos Augusto Zilli – Instituto Federal de Santa Catarina
Prof. Me. Christopher Smith Bignardi Neves – Universidade Federal do Paraná
Profª Drª 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. Edson Ribeiro de Britto de Almeida Junior – Universidade Estadual de Maringá
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
Prof. Me. Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho – Universidade Federal do Cariri
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/UFGA
Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
Profª Drª Karina de Araújo Dias – Prefeitura Municipal de Florianópolis
Prof. Dr. Lázaro Castro Silva Nascimento – Laboratório de Fenomenologia & Subjetividade/UFPR
Prof. Me. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Ma. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
Profª Ma. Lilian de Souza – Faculdade de Tecnologia de Itu
Profª Ma. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
Profª Drª Lúvia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Secretaria de Estado da Educação, do Esporte e da Cultura de Sergipe
Prof. Dr. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual do Paraná
Profª Ma. Luana Ferreira dos Santos – Universidade Estadual de Santa Cruz
Profª Ma. Luana Vieira Toledo – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Me. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof. Me. Luiz Renato da Silva Rocha – Faculdade de Música do Espírito Santo
Profª Ma. Luma Sarai de Oliveira – Universidade Estadual de Campinas
Prof. Dr. Michel da Costa – Universidade Metropolitana de Santos

Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva – Governo do Estado do Espírito Santo
Prof. Dr. Marcelo Máximo Purificação – Fundação Integrada Municipal de Ensino Superior
Prof. Me. Marcos Aurelio Alves e Silva – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo
Profª Ma. Maria Elanny Damasceno Silva – Universidade Federal do Ceará
Profª Ma. Marileila Marques Toledo – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof. Dr. Pedro Henrique Abreu Moura – Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Prof. Me. Pedro Panhoca da Silva – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Profª Drª Poliana Arruda Fajardo – Universidade Federal de São Carlos
Prof. Me. Rafael Cunha Ferro – Universidade Anhembi Morumbi
Prof. Me. Ricardo Sérgio da Silva – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Me. Renan Monteiro do Nascimento – Universidade de Brasília
Prof. Me. Renato Faria da Gama – Instituto Gama – Medicina Personalizada e Integrativa
Profª Ma. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Me. Robson Lucas Soares da Silva – Universidade Federal da Paraíba
Prof. Me. Sebastião André Barbosa Junior – Universidade Federal Rural de Pernambuco
Profª Ma. Silene Ribeiro Miranda Barbosa – Consultoria Brasileira de Ensino, Pesquisa e Extensão
Profª Ma. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
Profª Ma. Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof. Me. Tallys Newton Fernandes de Matos – Faculdade Regional Jaguaribana
Profª Ma. Thatianny Jasmine Castro Martins de Carvalho – Universidade Federal do Piauí
Prof. Me. Tiago Silvio Dedoné – Colégio ECEL Positivo
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Métodos e técnicas de pesquisa em lazer, educação e educação física

Bibliotecária: Janaina Ramos
Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Edição de Arte: Luiza Alves Batista
Revisão: Os Autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M593 Métodos e técnicas de pesquisa em lazer, educação e educação física / Organizadora Cinthia Lopes da Silva. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-037-4

DOI 10.22533/at.ed.374212005

1. Educação. 2. Educação física. I. Silva, Cinthia Lopes da (Organizadora). II. Título.

CDD 372.86

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

A coleção “Métodos e Técnicas de Pesquisa em Lazer, Educação e Educação Física” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada e interdisciplinar trabalhos, que tratam de diversas formas os métodos e técnicas de pesquisa aplicadas ao Lazer, Educação e Educação Física, a partir de estudos sobre lazer e Educação Física escolar; os elementos da cultura corporal de movimento (esporte, jogo, luta, ginástica, dança, práticas integrativas complementares); as interfaces com as fases da vida, (crianças, adolescentes e idosos) e com a formação profissional em Educação Física; a saúde e suas relações com as atividades físicas; conhecimentos específicos sobre autismo, postura corporal, primeiros socorros, mídia e aqueles com enfoque em subáreas como a biomecânica e as políticas públicas, representantes das ciências biológicas e naturais e sociais e humanas, respectivamente.

O objetivo central foi apresentar de forma categorizada e clara estudos desenvolvidos em diversas instituições de ensino e pesquisa do país. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais que são norte para o desenvolvimento de pesquisas, utilizando para isso métodos e técnicas específicos.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo de métodos e técnicas de pesquisa de modo interdisciplinar.

A obra “Métodos e Técnicas de Pesquisa em Lazer, Educação e Educação Física” apresenta temas diversos e produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

APLICAÇÃO DO REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO DA ETNOGRAFIA NOS CAMPOS DO LAZER E DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Cinthia Lopes da Silva
Nathalia Sara Patreze
Rosiane Pillon
Jederson Garbin Tenório

DOI 10.22533/at.ed.3742120051

CAPÍTULO 2..... 13

CONCEITO E ABORDAGEM DO TEMA LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COM RELAÇÃO À FORMAÇÃO DOS PROFESSORES - JUIZ DE FORA/MG

Aline Aparecida de Souza Ribeiro
Luana das Graças Pinto Procópio
Ludmila Nunes Mourão
Ayra Lovisi Oliveira
Jeferson Macedo Vianna

DOI 10.22533/at.ed.3742120052

CAPÍTULO 3..... 26

PERCEÇÃO DOS PAIS E DAS CRIANÇAS SOBRE A PRIVAÇÃO E O PROCESSO DE RETOMADA DAS AULAS DE NATAÇÃO

William Urizzi de Lima
Almir Marchetti
Ana Maria Pinheiro
Reinaldo Arcaro Jr
Gustavo Borges
Fabrício Madureira

DOI 10.22533/at.ed.3742120053

CAPÍTULO 4..... 41

ESPORTE NA UENP PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Flávia Évelin Bandeira Lima
Sílvia Bandeira da Silva Lima
Aryanne Hydeko Fukuoka Bueno
Nelson Aparecido Martins Filho
Maria Eduarda Príncipe
Maria Eduarda dos Santos Firmino
Mateus Benedito Carvalho
César Augusto Teixeira Barroso
Gustavo de Paulo Francisco
Thais Maria de Souza Silva
Aline Gomes Correia
Andreza Marim do Nascimento
Walcir Ferreira Lima

DOI 10.22533/at.ed.3742120054

CAPÍTULO 5	49
PROJETO GINÁSTICA RÍTMICA APAGIN/ UTFPR-CP	
Daniely Cristiny Lucas Reghim	
Sônia Maria Rodrigues	
DOI 10.22533/at.ed.3742120055	
CAPÍTULO 6	57
KINETIC METHOD AND GAME: ENGINES OF MEANINGFUL LEARNING	
Mafaldo Maza Dueñas	
Vanessa García González	
DOI 10.22533/at.ed.3742120056	
CAPÍTULO 7	73
PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES: ACUPUNTURA E REIKI	
Fabrício Perin da Rosa	
Jacira Batista de Oliveira	
Jussara de Lima	
Marcelo Zvir de Oliveira	
Débora Tavares de Resende e Silva	
DOI 10.22533/at.ed.3742120057	
CAPÍTULO 8	84
PERDA RÁPIDA DE PESO NO JUDÔ: MÉTODOS UTILIZADOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS A SAÚDE	
Wanderson Ferreira Calado	
Ignácio de Loiola Alvares Nogueira Neto	
Rubens Batista dos Santos Junior	
Edna Cristina Santos Franco	
Enivaldo Cordovil Rodrigues	
Rodrigo da Silva Dias	
Marcus Vinicius da Costa	
Renato André Sousa da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.3742120058	
CAPÍTULO 9	98
PROJETO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO POR MEIO DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS – PRO-DHAFE	
Sílvia Bandeira da Silva Lima	
Walcir Ferreira Lima	
Aryanne Hydeko Fukuoka Bueno	
Nelson Aparecido Martins Filho	
Maria Eduarda Príncipe	
Maria Eduarda dos Santos Firmino	
Mateus Benedito Carvalho	
César Augusto Teixeira Barroso	
Gustavo de Paulo Francisco	
Thais Maria de Souza Silva	

Aline Gomes Correia
Andreza Marim do Nascimento
Flávia Évelin Bandeira Lima
DOI 10.22533/at.ed.3742120059

CAPÍTULO 10..... 106

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E PERFIL SOCIOECONÔMICO DE PROFESSORES DA PRÉ-ESCOLA DE CINCO CIDADES TOCANTINENSES

Gênesis Reis Sobrinho
Vitor Antonio Cerignoni Coelho
Ella Shoval
Rute Estanislava Tolocka

DOI 10.22533/at.ed.37421200510

CAPÍTULO 11 125

AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE SUA ATUAÇÃO E INTERVENÇÃO NOS NÍVEIS DE ATENÇÃO À SAÚDE

Gabriel Gomes de Melo
Camila Araújo do Nascimento
Jadisson Gois da Silva
Marcelo Mendonça Mota
Tharciano Luiz Teixeira Braga da Silva

DOI 10.22533/at.ed.37421200511

CAPÍTULO 12..... 136

CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE ESTUDANTES

Lara Patrícia de Lima Cavalcante
Zilka dos Santos de Freitas Ribeiro
Sthefany Alves dos Santos
Raniely Hosana Sousa
Karoline Barbosa Vieira
Tereza Soraia de Queiroz
Patrícia Carvalho de Oliveira
Rodolpho Carvalho Leite

DOI 10.22533/at.ed.37421200512

CAPÍTULO 13..... 146

EDUCAÇÃO FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: ATIVIDADE FÍSICA COMO UM MEIO DE INTERVENÇÃO DO CAMPO DA SAÚDE PÚBLICA

Kaine Tavares Silva de Oliveira
Sarah Felipe Santos e Freitas

DOI 10.22533/at.ed.37421200513

CAPÍTULO 14..... 149

MÉTODOS OBJETIVOS DE MEDIÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM CONDIÇÕES DE VIDA LIVRE

Anna Gabriela Silva Vilela Ribeiro
Rozangela Verlengia

Uliana Sbeguen Stotzer
José Jonas de Oliveira
Giovanna Melissa dos Santos
Rute Estanislava Tolocka

DOI 10.22533/at.ed.37421200514

CAPÍTULO 15..... 172

AUTISMO E ATIVIDADES FÍSICAS: ALGUMAS REFLEXÕES

Jheniffer Sabino Dias
Gustavo Ferreira dos Santos
Jéssica Rezende Souza
Núbia Gonçalves dos Santos
Pamylla Cristina Gonçalves Rodrigues
Vivianne Oliveira Gonçalves
Renata Machado de Assis

DOI 10.22533/at.ed.37421200515

CAPÍTULO 16..... 185

ANÁLISE DAS MOCHILAS ESCOLARES COMO FATOR DE RISCO PARA A POSTURA CORPORAL DE ESCOLARES

Amanda Samara da Costa Lima
Rebeca Siqueira Ramos
Jorge Farias de Oliveira
Rosângela Lima da Silva
Gileno Edu Lameira de Melo
Erica Feio Carneiro Nunes
Pedro Bruno Lobato Cordovil
José Roberto Zaffalon Júnior

DOI 10.22533/at.ed.37421200516

CAPÍTULO 17..... 204

OBESIDADE EM ADOLESCENTES NO BRASIL NOS ÚLTIMOS 10 ANOS: UMA REVISÃO DE BIBLIOGRAFIA

Matheus Rodrigues Steiner
Daniela de Conti
Robson Pacheco

DOI 10.22533/at.ed.37421200517

CAPÍTULO 18..... 210

PERFIL DA QUALIDADE DE ATUAÇÃO E FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTE JUNTO A POPULAÇÃO IDOSA

Shalany Maciel da Silva
Tiago da Silva Ardaya
Agnelo Weber de Oliveira Rocha

DOI 10.22533/at.ed.37421200518

CAPÍTULO 19.....	225
O NÍVEL DE CONHECIMENTO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FRENTE À PRÁTICA DE PRIMEIROS SOCORROS	
Vinícius de Andrade Nepomuceno	
João Paulo Soares Fonseca	
João Marcelo de Souza Ribeiro	
DOI 10.22533/at.ed.37421200519	
CAPÍTULO 20.....	249
A MELHORA DO DESEMPENHO E A QUEBRA DE RECORDES DOS NADADORES, UM BREVE OLHAR MIDIÁTICO	
Thais Weiss Brandão	
Friedrich Fleischfresser de Amorim	
Paulo Penha de Souza Filho	
DOI 10.22533/at.ed.37421200520	
CAPÍTULO 21.....	257
LIVE DE DANÇA SÊNIOR NA USP60+: UMA PRÁTICA VIRTUAL DURANTE A PANDEMIA COVID-19	
Keila Kimie Gondo	
Ana Maria de Souza	
Beatriz Aparecida Ozello Gutierrez	
Rosa Yuka Sato Chubaci	
DOI 10.22533/at.ed.37421200521	
CAPÍTULO 22.....	271
DESEMPENHO AERÓBIO DE JOGADORES DE FUTEBOL EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS NAS CATEGORIAS DE BASE: REVISÃO DE LITERATURA	
Wenyo Alves de Oliveira	
José Hildemar Teles Gadelha	
DOI 10.22533/at.ed.37421200522	
CAPÍTULO 23.....	281
ASSOCIAÇÃO ENTRE ÍNDICES ANTROPOMÉTRICOS E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA COM A ESTATURA ESTIMADA DA MATURAÇÃO MORFOLÓGICA EM PRÉ(ADOLESCENTES) DE UMA ESCOLA PRIVADA EM MINAS GERAIS	
Sarah Andrade da Silva	
Renata Luiza da Silva Oliveira	
André Henrique de Azevedo Gomes	
Alessandro de Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.37421200523	
CAPÍTULO 24.....	293
PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE CRIANÇAS NA IDADE DE 9 A 11 ANOS DA ESCOLA MUNICIPAL GOVERNADOR DANILO DE MATTOS AREOSA	
Valdeci Guedes da Silva	
Rafael Sandes de Araújo	
André de Araújo Pinto	
DOI 10.22533/at.ed.37421200524	

CAPÍTULO 25.....	304
BIOMECÂNICA DO GYAKU ZUKI E OI ZUKI EM SANCHIN DACHI	
Victor Yonamine Mota	
Bruno Sérgio Portela	
João Paulo Orneles	
Marcos Roberto Queiroga	
Timothy Gustavo Cavazzotto	
Marcus Peikriszwili Tartaruga	
DOI 10.22533/at.ed.37421200525	
CAPÍTULO 26.....	309
POLÍTICAS PÚBLICAS - TRAJETÓRIA DO CAMPO E METODOLOGIAS DE ESTUDO	
Robson Sueth	
DOI 10.22533/at.ed.37421200526	
CAPÍTULO 27.....	335
PROJETO TRAVEL - PARALISIA CEREBRAL E A INCLUSÃO NO MEIO SOCIAL	
Leonardo Matheus Barbieri Candido de Souza	
João Victor de Souza	
Leonardo Mandeli	
DOI 10.22533/at.ed.37421200527	
SOBRE O ORGANIZADORA	340
ÍNDICE REMISSIVO.....	341

CAPÍTULO 8

PERDA RÁPIDA DE PESO NO JUDÔ: MÉTODOS UTILIZADOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS A SAÚDE

Data de aceite: 01/05/2021

Data de submissão: 08/04/2021

Wanderson Ferreira Calado

UFPA, Faculdade de Educação Física
Castanhal – Pará
<http://lattes.cnpq.br/2211790387518660>

Ignácio de Loiola Alvares Nogueira Neto

ESMAC, Curso de Licenciatura em Educação Física
Ananindeua – Pará
<http://lattes.cnpq.br/6099021272144212>

Rubens Batista dos Santos Junior

UEPA, Faculdade de Educação Física
Altamira – Pará.
<http://lattes.cnpq.br/2681198650925422>

Edna Cristina Santos Franco

SEPAT, Instituto Evandro Chagas
Ananindeua – Pará
UFPA, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Lutas e Esportes de Combate
Belém – Pará
UFPA, Faculdade de Educação Física
Castanhal – Pará
<http://lattes.cnpq.br/5939607544965550>

Enivaldo Cordovil Rodrigues

UNINASSAU, Curso de Educação Física
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/9106259031514987>

Rodrigo da Silva Dias

UEPA, Faculdade de Medicina
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/0987332133191509>

Marcus Vinicius da Costa

UFPA, ICS, Programa de Pós-Graduação
Belém – Pará
<http://lattes.cnpq.br/8046530615284086>

Renato André Sousa da Silva

UNIEURO, Laboratório de Avaliação do Desempenho Físico e Saúde
Brasília – Distrito Federal
<http://lattes.cnpq.br/9006545042898767>

RESUMO: A perda de peso pré-competitiva é uma prática prevalente em atletas de modalidades esportivas de combate, independente do sexo, idade e nível competitivo. Uma redução de peso elevada (> 5% do peso corporal total), realizada em curto espaço de tempo e por métodos que promovam acentuada desidratação pode ocasionar problemas de saúde e queda no desempenho dos atletas. Nesse capítulo iremos descrever o comportamento relacionado à perda de peso pré-competitiva em atletas de judô do Estado do Pará. Analisamos a prevalência, magnitude, tempo para redução do peso corporal e métodos utilizados. Fizeram parte do estudo 42 atletas de diferentes categorias participantes de uma competição de nível estadual - 31 homens (22,5±4,8 anos; Massa Corporal = 76,2±15 kg) e 11 mulheres (21,3±5,8 anos; Massa Corporal = 56,3±7,6 kg). Utilizou-se o “Questionário de Perda Rápida de Peso” para coleta de dados. Os resultados mostraram que 100% dos atletas precisaram reduzir o peso corporal para participar da competição. A quantidade de peso perdida foi de 7,2±3,5 kg tanto para homens quanto para

mulheres. Atletas do sexo feminino apresentaram média de perda de peso superior a 5% do peso corporal (6,51%). O tempo necessário para adequar o peso para a competição foi de $9 \pm 8,1$ e $10,6 \pm 8,6$ dias para homens e mulheres, respectivamente. Aumentar a realização de exercícios (21%), diminuir a ingestão de líquidos (13%) e cuspir (13%) foram os métodos mais utilizados na tentativa de reduzir o peso. Conclui-se que a perda de peso pré-competitiva é uma conduta prevalente entre os atletas investigados para adequarem-se as categorias de peso em que desejavam competir. Os procedimentos utilizados visam reduzir o peso em um período curto. A magnitude da perda de peso foi maior entre as mulheres. Os atletas utilizam métodos que podem ser prejudiciais à saúde e ao desempenho competitivo.

PALAVRAS - CHAVE: Judô; Perda rápida de peso; Magnitude; Métodos.

RAPID WEIGHT LOSS IN JUDO: METHODS USED AND HEALTH CONSEQUENCES

ABSTRACT: Pre-competitive weight loss is a prevalent practice in athletes in combat sports, regardless of gender, age and competitive level. A high weight reduction ($> 5\%$ of the total body weight), carried out in a short time and by methods that promote marked dehydration can cause health problems and a decrease in the athletes' performance. In this chapter, we will describe the behavior related to pre-competitive weight loss in judo athletes from the State of Pará. We analyzed the prevalence, magnitude, time to reduce body weight and methods used. The study included 42 athletes from different categories participating in a state-level competition - 31 men (22.5 ± 4.8 years; Body Mass = 76.2 ± 15 kg) and 11 women (21.3 ± 5.8 years; Body Mass = 56.3 ± 7.6 kg). We used the "Quick Weight Loss Questionnaire" for data collection. The results showed that 100% of the athletes needed to reduce their body weight to participate in the competition. The amount of weight lost was 7.2 ± 3.5 kg for both men and women. Female athletes had an average weight loss greater than 5% of body weight (6.51%). The time required to adjust the weight for the competition was 9 ± 8.1 and 10.6 ± 8.6 days for men and women, respectively. Increasing exercise (21%), decreasing fluid intake (13%) and spitting (13%) were the most used methods in an attempt to reduce weight. It conclude that pre-competitive weight loss is a prevalent conduct among the investigated athletes to adapt to the weight category in which they wished to compete. The procedures used aim to reduce weight in a short period. The magnitude of weight loss was greater among women. Athletes use methods that can be detrimental to health and competitive performance.

KEYWORDS: Judo; Rapid weight loss; Magnitude; Methods.

1 | INTRODUÇÃO

O judô é uma modalidade esportiva de combate de domínio cujo principal objetivo é sobrepujar o oponente através de técnicas de projeções, imobilizações, estrangulamento ou chaves de articulação (FRANCHINI; DEL VECCIO, 2008). Por se tratar de um esporte olímpico, o judô possui muitos adeptos em vários países. No Brasil, ele possui uma quantidade muito expressiva de praticantes, sendo um dos esportes com os melhores resultados olímpicos considerando os ganhos de medalhas (MESQUITA, 2014).

O judô possui oito divisões de classes de peso, tanto no masculino quanto no

feminino. Essas divisões foram criadas para se realizar e manter um nível de competitividade entre os judocas da mesma classe de peso, velocidade e força. De acordo com Franchini et al. (2010, p. 207) “as diferenças quanto as características morfológicas tornam-se bastante evidentes quando atletas de diferentes categorias são comparados, principalmente quando essas comparações são feitas entre atletas que pertencem a categorias mais leves e mais pesadas.”

É comum ver atletas baixando bruscamente a sua massa corporal com o objetivo de lutar em “vantagem” com outros adversários teoricamente mais fracos, mais baixos e mais leves, sendo que essa ideia é totalmente ilusória. Para tanto, os atletas utilizam frequentemente alguns métodos de perda rápida de peso iniciados uma ou duas semanas antes da pesagem de cada competição (PAIVA, 2015).

No caso do judoca subir na balança e não bater o peso no qual foi inscrito para competir, ele poderá ser desclassificado ou até mesmo cortado da equipe. Assim, a redução significativamente de peso corporal tem como intuito fazer com que tais atletas se enquadrem em categorias mais leves do que as correspondentes a seu peso habitual. Para isso, várias estratégias são utilizadas, tais como restrição da ingestão de líquidos e alimentos, uso de roupas de plásticas ou de borracha para indução de sudorese, prática de exercícios em locais quentes e aumento da quantidade de exercícios praticados (ARTIOLI et al, 2007; FRANCHINI et al, 2010).

Contudo, a perda rápida de peso compromete não apenas a integridade física do atleta, tais estratégias podem ter consequências graves, tais como hipertermia, imunossupressão, podendo causar o óbito. Outros efeitos negativos relacionados a essa pratica que ocorre no desempenho dos judocas são a dificuldade de concentração e redução da capacidade de processamento de informações, podendo dar vantagens ao adversário (ARTIOLI, 2008).

Neste contexto, observa-se a necessidade de mais estudos que abordem essa temática a fim de entender a problemática e promover palestras informativas e educacionais visando abolir tal prática. Portanto, este capítulo tem como objetivo identificar quais são os métodos utilizados pré-competição por judocas de elite do Estado do Pará visando promover a perda rápida de peso, a sua magnitude, os efeitos junto aos atletas e possíveis consequências no desempenho desses atletas.

2 | MÉTODOS

O trabalho foi conduzido através de uma pesquisa de campo de cunho quantitativo utilizando questionários e formulários validados por Artioli et al (2009). Primeiramente foi solicitado a autorização da Federação Paraense de Judô para a realização da pesquisa. Concomitantemente, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos do Centro de Ciências Biológicas da Saúde – CCBS da Universidade do Estado

do Pará (UEPA), autorizado sob o número 1.943.800 e CAAE: 65167217.1.0000.5174. No momento da realização da coleta dos dados, foi esclarecido aos atletas os objetivos da pesquisa e, posteriormente, aqueles que concordaram em participar do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

A coleta dos dados ocorreu mediante visitas em academias e competições regionais e oficiais realizadas em Belém do Pará durante os meses de março e abril de 2017. Atletas de ambos os sexos que representaram o estado do Pará em competições de nível nacional foram entrevistados nos períodos pré e pós competições. Participaram da pesquisa quarenta e dois (42) judocas. O preenchimento dos questionários e formulários foram feitos pelos próprios atletas com supervisão próxima e contínua do primeiro autor apenas para esclarecer possíveis dúvidas, porém, com total imparcialidade e sem interferências. Como critérios de inclusão para essa pesquisa considerou-se (i) apenas atletas das classes sub 21, sênior e máster e (ii) atletas que tenham competido no ano de 2016. Questionários incompreensíveis ou incompletos foram excluídos da análise.

Os dados foram tabulados em planilhas usando o programa Microsoft Excel® e em seguida transportados para software BioEstat versão 5.3 para a realização da estatística descritiva. Os resultados estão apresentados na forma de tabelas e gráficos.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que se refere ao nível de atuação desses judocas, observou-se que todos possuíam participação em competições a nível regional, estadual, nacional e internacional, independente de terem obtido sucesso nestes eventos, ou seja, ganho de medalhas. Todos os atletas reduziram seu peso para lutar, sendo que essas reduções foram consideradas significativas, em torno de 5% a 10% de sua massa corporal. Em alguns casos, há relatos de perda acima do percentual mencionado. As características e informações desses atletas seguem apresentados os dados na tabela 1.

Características	Sexo feminino (n = 11)			Sexo masculino (n = 31)		
	Média	Mediana	Desvio padrão	Média	Mediana	Desvio padrão
Idade (anos)	21,3	19	5,8	22,5	22	4,8
Início no judô (anos)	11,4	12	2,8	9,5	8	4
Início em competições (anos)	12	12	3,1	10,8	11	3,5
Massa corporal (Kg)	56,3	56	7,6	76,2	75	15
Estatura (m)	1,56	1,55	0,06	1,73	1,73	0,07
Nº de competições no último ano	9,5	12	4,7	7,5	6	4,8
Nº de medalhas no último ano	8,2	9	4,2	6,7	6	4,9
Massa corporal nas férias (Kg)	58,6	57	8,6	76,3	75	16,7
Maior perda de peso (Kg)	7	6	3,6	7,2	8	3,6
Vezes que perdeu peso (último ano)	6,6	7	5,1	4,6	3	4,3
Massa corporal perdida (Kg)	3,7	4	2,4	3,7	4	2,8
Ganho após pesagem (Kg)	2,1	2	1,3	3,8	4	2,2
Em quanto tempo perde (dias)	10,6	7	8,6	9	7	8,1
Idade de início – Perda de peso	13,8	13	3,2	14,1	15	2,7

Tabela 1- Características dos judocas paraenses de acordo com o sexo.

As pessoas que mais geraram influência no procedimento de perda rápida de peso desses judocas foram os técnicos, seguido dos colegas de treino. Médicos, nutricionistas e preparadores físicos tiveram pouca ou nenhuma influência nesse processo (Gráfico 1).

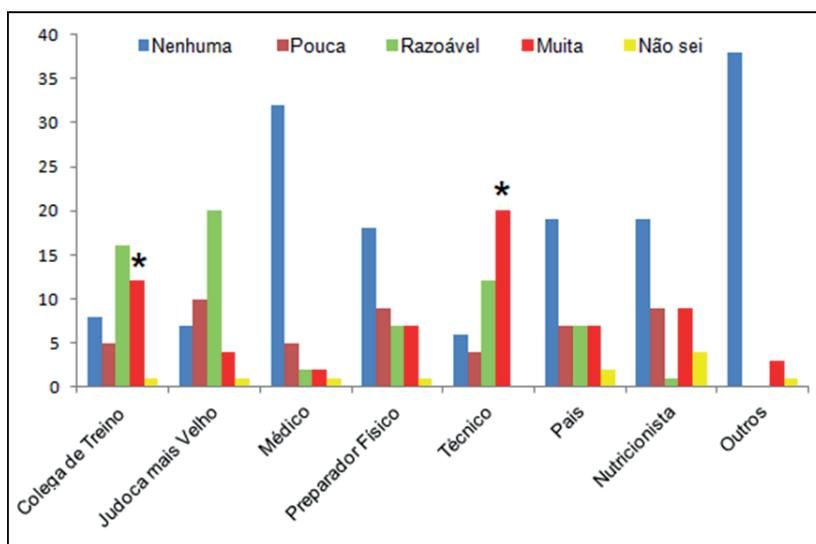


Gráfico 1 - Grau de influência executada por diversos profissionais na perda rápida de peso.

Estudo realizado por Fabrini et al (2010) alerta para o fato de que treinadores e preparadores físicos serem as principais fontes de informação de judocas. Portanto, a capacitação de treinadores e preparadores físicos é fundamental para abolir as práticas inadequadas de redução de massa corporal, uma vez que o conhecimento desses profissionais, em especial dos treinadores, se reflete nas orientações que eles passam aos atletas.

Avaliou-se a idade que os entrevistados iniciaram o processo de perda rápida de peso. Esses dados estão no gráfico 2 (sexo feminino) e no gráfico 3 (sexo masculino). Ambos apresentam resultados bastante alarmantes, pois a idade inicial observada foi de 10 e 08 anos para atletas feminino e masculino, respectivamente, tendo uma prevalência na idade dos onze, treze e quatorze anos para mulheres; e quinze anos para homens (Gráficos 2 e 3).

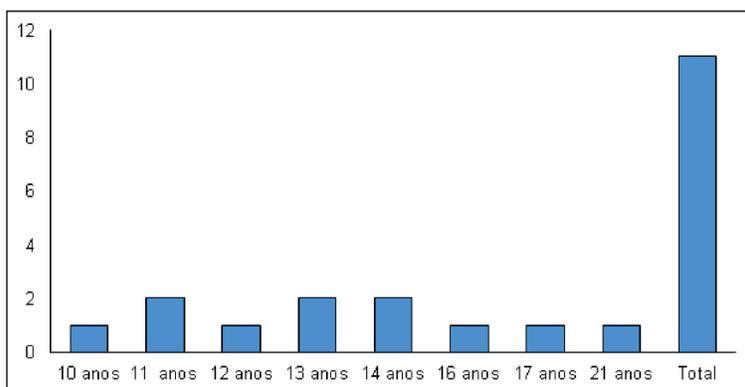


Gráfico 2 - Idade da primeira perda rápida de peso em atletas do sexo feminino.

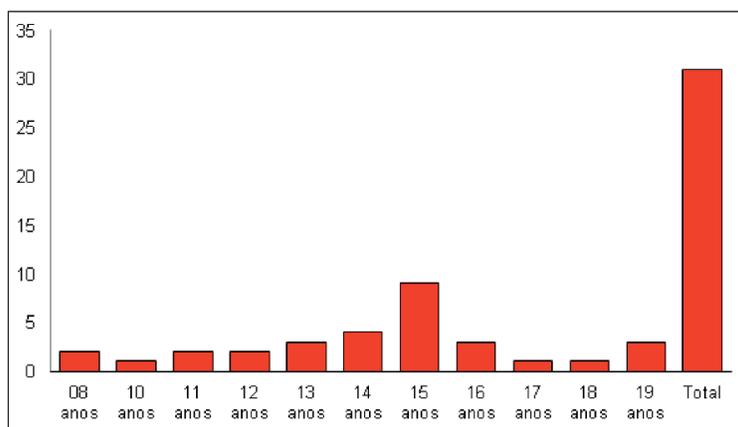


Gráfico 3 - Idade da primeira perda rápida de peso em atletas do sexo masculino.

Estudos têm demonstrado que a adoção desse tipo de estratégia tão precocemente pode causar prejuízos ao desenvolvimento corporal do adolescente. Por exemplo, a desidratação forçada leva a menor liberação do hormônio do crescimento, fator de crescimento ligado a insulina - I e testosterona em lutadores (ROEMMICH; SINNING, 1997; FABRINI et al., 2010).

Estudo realizado por Hirabara e Lima (2013) demonstrou que lutadores que competem periodicamente tendem a perder de 9 a 13% do peso corporal durante todo o período de competições. Muitas vezes, lutadores adolescentes iniciam a perda rápida de peso com um percentual de gordura entre 8 e 11%, ou seja, abaixo da média para a faixa etária que se deveria ser de 15%, sendo que a maioria atinge entre 6 e 7%.

Já Franchini et al. (2010) em estudo realizado no qual avaliaram 111 judocas da classe juvenil (86 meninos e 25 meninas) constataram que semelhante ao encontrado entre os norte-americanos, cerca de 90% dos atletas costumavam perder peso para competir, e que eles reduziam, em média, cerca de 5% do peso corporal. Uma constatação preocupante é que boa parte dos atletas começam a reduzir o peso antes dos 10 anos de idade, sem acompanhamento médico e nutricional.

Os dados da pesquisa acima mencionada e dos resultados encontrados no presente trabalho diferem dos encontrados no estudo realizado por Fabrini et al. (2010) onde alguns atletas relataram que a adoção de estratégias de rápida perda de massa corporal teve início apenas quando eles apresentavam aproximadamente 17 anos de idade.

Atenção deve ser dada também para as consequências que podem acarretar aos atletas. Roemich; Sinning (1997) verificaram que, em adolescentes lutadores, tanto a largura dos ossos quanto as circunferências corporais tiveram menor aumento durante a temporada quando comparados com adolescentes de mesma idade não lutadores utilizados como grupo controle.

Um importante levantamento feito na pesquisa foi a quantidade de peso reduzida para se encaixar na categoria pretendida e, conseqüentemente, participar da competição. Conforme se pode observar nos gráficos 4 e 5, para os sexos feminino e masculino, respectivamente, os judocas do Estado do Pará reduzem sua massa corporal significativamente.

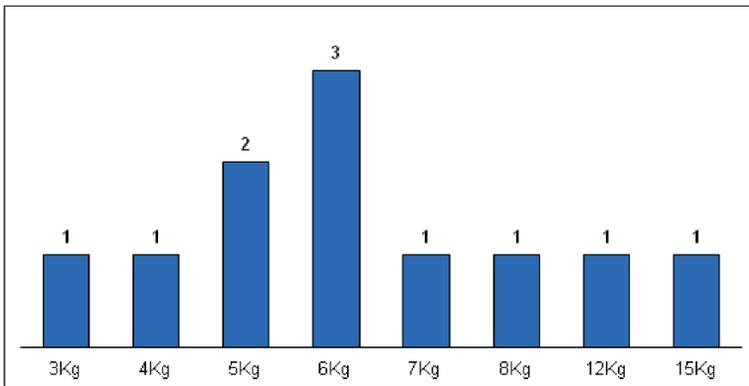


Gráfico 4 - Redução máxima da massa corporal observada em atletas do sexo feminino.

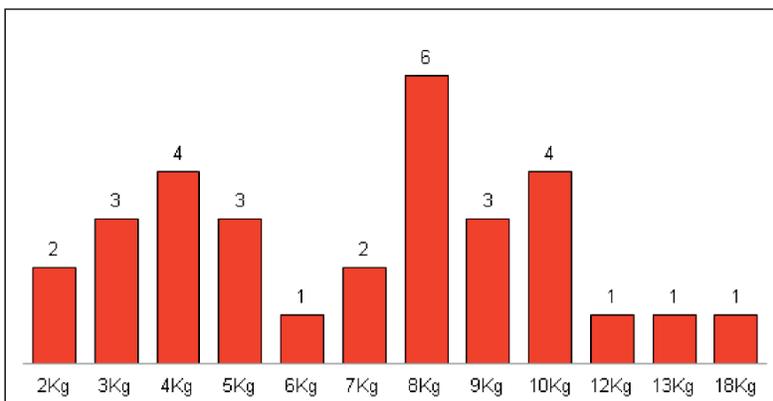


Gráfico 5 - Redução máxima da massa corporal observada em atletas do sexo masculino.

Alguns atletas relataram que houve redução de 15 kg por parte do sexo feminino e de 18 kg no sexo masculino, sendo que a maior frequência da perda rápida de peso ocorrida foi de 6 kg (feminino) e 8 kg (masculino). A média calculada de perda de peso foi de $7,2 \pm 3,5$ kg tanto para homens quanto para mulheres.

Um estudo realizado em Michigan, com 2.532 lutadores relatou que tais atletas perdiam em média 6 kg durante a temporada e 72% deles estavam envolvidos em pelo menos um método de perda de peso considerado potencialmente prejudicial na luta (KINNINGHAM; GORENFLO, 2001 apud BORDIGNON; ESCOBAR 2015, p. 43). No estudo desenvolvido por Fabrini et al. (2010) foi relatado perda máxima de 10 kg em uma semana, o que representa 13,2% da massa corporal ados atletas investigados. Deve-se ressaltar que, no presente estudo, apenas três lutadores relataram redução superior a 10 kg de massa corporal.

Quanto à magnitude, isto é, a quantidade de peso perdido, de modo geral, os

lutadores tendem a reduzir cerca de 5% de sua massa corporal, e a maior parte dessa redução ocorre na semana anterior à competição. Contudo, tem sido observadas condutas mais arriscadas e extremas realizadas por lutadores de maior nível competitivo. Foram observadas variações individuais de acordo com o esporte, e as maiores reduções na massa corporal foram de 10, 8, 5, e 6 kg na semana pré-competitiva para o judô (PAIVA, 2015).



Figura 1- Aferição do peso do judoca Masashi Ebinuma.

Fonte: http://instagram.com/masashi_ebinuma

Para exemplificar esse tipo de conduta, basta observar a figura 1 que demonstra uma pessoa aferindo a sua massa corporal. Trata-se do atual medalhista de bronze olímpico (Rio 2016) de judô, o japonês Masashi Ebinuma, que em quarenta e oito (48) horas após ganhar a medalha, postou em sua rede social a foto do seu peso naquele momento demonstrando que ele havia recuperado quase doze (12) kg acima da categoria no qual luta. O judoca também foi medalhista olímpico de bronze em Londres 2012, ou seja, é uma atleta que vem há bastante tempo alternando seu peso no período competitivo e não competitivo, uma vez que a categoria no qual ele compete é até 66 kg.

Esse ciclo de ganho e perda de peso frequente é conhecido na literatura como weight – cycling (wc). Estudos têm demonstrado que essa alternância de peso durante os períodos competitivos e pós-competitivos é prejudicial ao longo da vida do atleta, pois

proporciona uma diminuição da taxa metabólica basal, tornando as demais tentativas de perda rápida de peso cada vez mais difícil e sofrida (FOTHERGILL et al, 2016).

Em relação aos métodos de perda rápida de peso, observou-se na pesquisa que a utilização mais frequente por parte dos judocas do Estado do Pará foram (i) o aumento da quantidade de exercício, (ii) o ato de cuspir, (iii) a diminuição da ingestão de líquidos e, por fim, (iv) pular uma ou duas refeições. Destaca-se também em menor proporção (v) o uso de pílulas dietéticas e (vi) fármacos como laxantes, diuréticos. A utilização da indução de vômitos foi a menos utilizada (Gráfico 6).

De acordo com Franchini et al. (2010) os métodos mais utilizados para perder peso são a restrição severa da ingestão de alimentos e líquidos, jejum prolongado, indução de sudorese por meio de saunas e exercícios em ambientes quentes ou com roupas de plástico/borracha e aumento da quantidade e/ou intensidade dos exercícios.

Na pesquisa feita por Artioli et al. (2007) com 24 judocas, cerca de 85,7% estava acima do peso e utilizavam como estratégias de redução de peso a desidratação envolvendo corridas ou treinos com agasalhos e sacos plásticos debaixo do kimono e a restrição total ou parcial da ingestão de líquidos. Outros relatos bastante recorrentes foram: deixar de comer a noite, deixar de comer entre as refeições e jejuar antes da pesagem. Outra pesquisa realizada por Fabrini et al. (2010) com 125 atletas de judô, 77,1% dos homens e 55% das mulheres reduzem sua massa corporal. Dentre os métodos utilizados por esses judocas, encontra-se o aumento da atividade física, dieta hipocalórica, restrição de carboidratos, líquidos e lipídios, uso de diurético e/ou laxante, uso de sauna e roupas antitranspirantes.

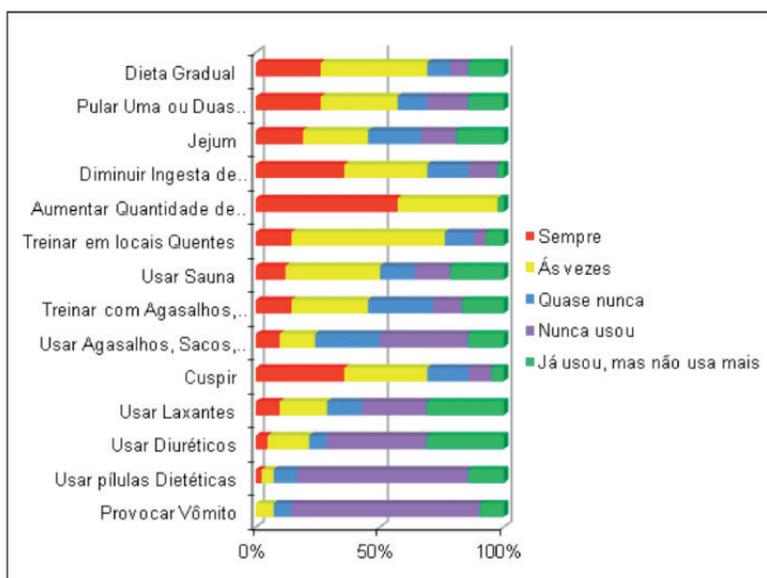


Gráfico 6 - Métodos de perda rápida de peso dos judocas paraenses.

O fato de o judô ser um esporte olímpico e possuir muitos praticantes proporciona aos atletas um nível e volume competitivo altíssimo. Neste contexto, a busca por resultados e medalhas tem que vir de qualquer forma, seja com sacrifícios não importando as suas consequências. Pode-se observar as consequências na saúde dos atletas, pois, de acordo com os relatos dos participantes da pesquisa e tendo como base o maior índice dos métodos de perda rápida de peso, essa perda de peso rápida é decorrente da restrição severa de alimentos e da desidratação, ocasionando desequilíbrios fisiológicos e psicológicos nos judocas (Gráfico 7).

Na presente pesquisa, 42 judocas entrevistados só não utilizaram a indução de vômitos como método para a perda rápida de peso. Os demais métodos foram todos utilizados, uns com mais e outros com menos frequência. Isso deixa claro a evidência desse fato e se torna até preocupante aos atletas, pois são métodos que trazem consequências perigosas.

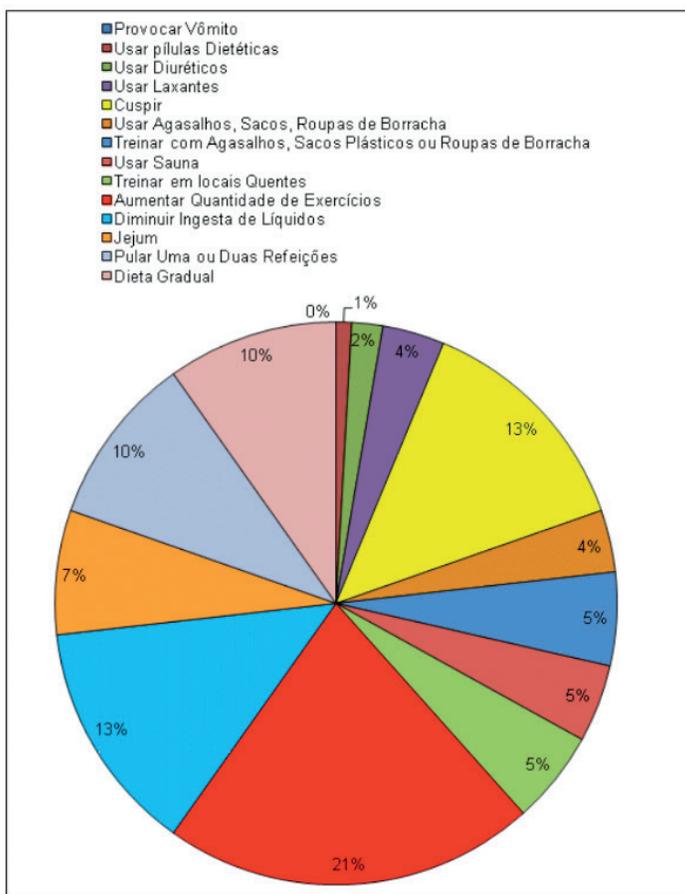


Gráfico 7- Métodos sempre utilizados para perda rápida de peso.

Segundo pesquisa desenvolvida por Artioli et al. (2007), considerando os métodos utilizados pelos atletas para redução de peso corporal, bem como a quantidade de peso perdida em um curto espaço de tempo, é possível que ocorra desidratação, perda de eletrólitos, depleção de glicogênio muscular e desequilíbrio na regulação ácido base. Diante desse fato, é provável que judocas brasileiros de elite compitam em condições metabólicas-fisiológicas que tendem a diminuir a força e a potência muscular, assim como acelera o processo de fadiga. Isso torna óbvia a relação negativa entre perda rápida de peso e o desempenho em lutas. Além de tais métodos coloca em risco a saúde desses atletas.

Nesse contexto, os principais efeitos adversos da perda rápida de peso, atingida por restrição alimentar e desidratação são: diminuição do volume plasmático e sanguíneo; redução da função cardíaca a qual está associada ao aumento da frequência cardíaca, diminuição do volume de ejeção e do débito cardíaco; diminuição da concentração sérica de testosterona; diminuição do fluxo sanguíneo renal e do volume de filtração glomerular; aumento da perda de eletrólitos; diminuição da atividade do sistema imunológico; piora do estado de humor; aumento dos riscos de transtornos alimentares; interrupção temporária do crescimento, entre outros (ARTIOLI et al, 2007).

De acordo com o estudo da SBME (2009, apud BORDIGNON; ESCOBAR, 2015, p. 45) “os efeitos adversos oriundos da desidratação podem ocorrer mesmo que ela seja leve ou moderada, com até 2% de perda do peso corporal. De 1 a 2% de desidratação, inicia-se o aumento da temperatura corporal em até 0,4°C. Em torno de 3%, há redução significativa no desempenho; com 4 a 6% pode ocorrer fadiga térmica; e a partir de 6% existe risco de choque térmico, coma e morte.”

Pesquisa conduzida por Choma; Sforzo; Keller (1998) relata que a perda rápida de peso prejudica a memória de curta duração e propicia um estado mental mais negativo quando os atletas são comparados com jovens da mesma idade. Após 72 horas de recuperação, essas variáveis retornam ao estado normal. Esses dados sugerem que atletas em idade escolar e universitária possam ter seu desempenho em aula prejudicado pela perda de peso.

Estudo de Paiva (2009) realizado com onze (11) judocas constava que, antes de iniciar a pesquisa, os atletas possuíam perfil de “iceberg”, no qual tem sido relatado como favorável para atletas de modalidade de combate. Depois que foram submetidos a sete dias de restrição alimentar que resultou em perda de aproximadamente 6,5% do peso corporal, o perfil positivo desses atletas mudou drasticamente para perfil mais negativo (confusão, depressão, entre outros), indicando possível prejuízo para as situações de competição.

Segundo Franchini et al. (2010, p. 152) “casos como o do coreano Chung Se-hoon, de 22 anos de idade, cotado para conquistar a medalha de ouro no judô nos Jogos Olímpicos de Atlanta (1996), indicam que a perda de peso é, provavelmente, muito preponderante no judô. Chung Se-hoon morreu de ataque cardíaco três meses antes dos jogos olímpicos, provocado provavelmente pela severa dieta a que ele era submetido, pois precisava perder

9 kg para lutar na categoria meio leve (60 a 65 kg). Pode-se notar que na realidade o atleta pertencia a categoria meio médio (71 a 78 kg), duas acima da que pretendia lutar.”

Pesquisa realizada com 49 judocas universitários durante 27 dias, encontrou reduções significativas no peso corporal, na porcentagem de gordura e na massa corporal desses atletas. Além disso, houve redução significativa nos marcadores imunológicos IgG, IgM e C3 após o período de redução de peso (UMEDA et al., 2004 apud HIRABARA; LIMA, 2013, p. 249).

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação a prática da perda rápida de peso, os resultados da presente pesquisa demonstram que judocas paraenses apresentam hábitos semelhantes aos descritos na literatura, ou seja, possuem dificuldades em se manter no peso e são adeptos de vários métodos de perda rápida, agressivos a sua saúde, tais como a restrição severa de líquidos e alimentos, processos intensos de desidratação com uso de saunas, roupas de plásticos e/ou borracha, vômitos, laxantes e diuréticos, que podem ocasionar consequências e complicações fisiológicas, graves a saúde e na queda do desempenho.

Como forma de minimizar os danos à saúde, sugere-se que as federações de judô coíbam o uso desses métodos de perda rápida de peso e promovam campanhas educativas periódicas direcionada aos atletas, pais e treinadores, por pessoas devidamente qualificadas no intuito de mostrar os malefícios que tais práticas causam aos competidores.

Técnicos e preparadores físicos têm uma influência significativa sobre os atletas, portanto, tais profissionais devem ser os primeiros a desencorajar o uso de métodos de redução drástica de peso. A realização de exames e verificações dos níveis de hidratação dos judocas é uma outra opção que pode ser realizada por meio de bioimpedância ou da osmolaridade da urina. E a aproximação do tempo entre a pesagem e a luta também é uma possibilidade bastante interessante.

Deste modo, percebe-se que havendo um planejamento e acompanhamento especializado com uma equipe multidisciplinar composta por médico, nutricionista, profissionais de educação física e treinadores, o judoca não precisaria baixar significativamente seu peso, uma vez que ele estaria sendo constantemente monitorado para permanecer na categoria correta, mantendo um bom rendimento e desempenho, permanecendo saudável e sem sequelas ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

ARTIOLI, G.G.; SCAGLIUSI, F.; KASHIWAGURA, D.; FRANCHINI, E.; GUALANO, B.; JUNIOR, A.L. **Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judô players.** Scand J Med Sci Sports. v. 20, n. 1, 177-87, 2009.

ARTIOLI, G.G.; BAEZASCAGLIUSE, F.; OZORES POLACOW, V.; GUALANO, B.; JUNIOR, A.H.L. **Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite.** Revista de nutrição da PUCCAMP, Campinas. v.20, n. 3, 307-315, 2007.

ARTIOLI, Guilherme Giannini. **Estudo sobre perda rápida de peso no judô: prevalência, magnitude, métodos e efeitos sobre o desempenho.** Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de São Paulo, São Paulo. 2008. 104p.

ARTIOLI, G.G.; FRANCHINI, E.; LANCHÁ JUNIOR, A.H. **Perda de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. v. 8, n. 2, 93-101, 2006.

BORDIGNON, N.G.; ESCOBAR, M. **Esportes de combate: métodos de perda de peso e aspectos nutricionais.** Ciência em movimento reabilitação e saúde. v. 17, n. 35, 39-49, 2015.

CHOMA, C.W.; SFORZO, G.A.; KELLER, B.A. **Impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers.** Medicine and Science in Sports and Exercise. v.30, 746-749, 1998.

FABRINI, S.P.; BRITO, C.J.; MENDES, E.L.; SABARENSE, C.M.; MARTINS, J.C.B.; FRANCHINI, E. **Práticas de redução de massa corporal em judocas nos períodos pré-competitivos.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. v. 24, n. 2, 165-77, 2010.

FOTHERGILL, E. et al. **Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition.** Obesity. v. 24, n. 8, 1612-1619, 2016.

FRANCHINI, E. et al. **Judô: desempenho competitivo.** 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

FRANCHINI, E.; DEL VECCIO, F.B. **Preparação física para atletas de judô.** São Paulo: Phorte, 2008.

HIRABARA, S.M.; LIMA, L.L. **Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte. v. 35, n. 1, 245-260, 2013.

MESQUITA, C.W. **Judô... da flexão à competição: o caminho suave.** 1ª ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2014.

PAIVA, L. **Olhar clínico nas lutas, artes marciais e modalidades de combate.** 1ª ed. Manaus, AM: OMP Editora, 2015.

PAIVA, L. **Pronto pra guerra: preparação física específica para luta & superação.** 1ª ed. Manaus, AM: OMP Editora, 2009.

ROEMMICH, J.N.; SINNING, W.E. **Weight loss and wrestling training: effect on nutrition, growth, maturation, body composition, and strength.** Journal of Applied Physiology, v.82, n.6, 1751-9, 1997.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acupuntura 7, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 82, 83

Adolescentes 5, 6, 9, 10, 28, 31, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 51, 90, 100, 101, 104, 137, 138, 139, 140, 143, 144, 145, 183, 187, 189, 190, 192, 196, 198, 199, 201, 203, 204, 206, 207, 208, 209, 279, 280, 281, 283, 284, 285, 287, 290, 291, 294, 295, 302, 303

Atividade Física 8, 10, 27, 28, 31, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 93, 99, 100, 101, 104, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 136, 138, 140, 141, 142, 143, 145, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 170, 171, 179, 180, 182, 183, 201, 203, 206, 209, 211, 213, 214, 222, 223, 225, 264, 267, 280, 281, 283, 284, 285, 288, 289, 290, 291, 294, 295, 303

Autismo 5, 9, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 181, 182, 183, 184

C

Comportamento 10, 29, 30, 31, 38, 42, 44, 45, 47, 84, 99, 101, 104, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 138, 140, 142, 143, 144, 161, 175, 179, 182, 204, 207, 209, 247, 268, 283, 290, 295, 313, 315, 316, 317, 318, 321, 324, 332

Covid-19 10, 26, 27, 28, 29, 38, 39, 73, 74, 78, 82, 83, 102, 103, 104, 257, 258, 270, 308

Crianças 5, 6, 10, 3, 7, 11, 15, 17, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 100, 104, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 120, 121, 122, 123, 137, 138, 139, 143, 144, 145, 174, 176, 178, 179, 180, 182, 183, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 195, 196, 201, 203, 206, 207, 241, 247, 275, 279, 280, 283, 284, 290, 291, 293, 294, 295, 296, 299, 302, 303, 335

Cultura 5, 1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 62, 76, 102, 114, 172, 173, 174, 180, 226, 259, 317, 318, 328, 340

D

Dança 5, 10, 5, 8, 50, 51, 54, 73, 74, 81, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 109, 257, 259, 260, 261, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270

Desempenho 10, 42, 46, 47, 48, 84, 85, 86, 95, 96, 97, 102, 104, 110, 111, 138, 140, 213, 214, 222, 249, 251, 252, 253, 254, 255, 260, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 279, 302, 303, 305, 316, 318

E

Educação 2, 5, 6, 8, 9, 10, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 42, 44, 45, 46, 48, 51, 55, 56, 82, 84, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 122, 123, 125, 126, 128, 133, 134, 135, 136, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 149, 172, 173, 177, 178, 179, 182,

183, 184, 185, 191, 192, 198, 201, 203, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 255, 259, 267, 268, 271, 281, 291, 293, 295, 304, 321, 323, 324, 334, 335, 336, 337, 338, 340

Educação Física 2, 5, 6, 8, 9, 10, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 42, 44, 45, 46, 48, 51, 55, 56, 84, 96, 97, 99, 101, 102, 103, 105, 106, 109, 122, 123, 125, 126, 128, 133, 134, 135, 136, 137, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 149, 172, 173, 183, 184, 191, 192, 201, 203, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 225, 227, 228, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 237, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 255, 271, 281, 291, 293, 304, 335, 336, 337, 338, 340

Educação Física Escolar 5, 6, 1, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 44, 105, 136, 139, 140, 145, 183, 246, 340

Ensino 5, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 45, 47, 49, 55, 82, 101, 102, 106, 107, 118, 120, 121, 125, 139, 142, 177, 178, 179, 181, 185, 193, 201, 202, 203, 205, 208, 212, 217, 225, 228, 229, 261, 284, 289, 291, 296, 337, 340

Escola 8, 10, 3, 4, 13, 24, 51, 56, 82, 106, 108, 193, 201, 203, 208, 209, 236, 246, 247, 259, 281, 293, 295, 302

Esportes Coletivos 99

Estudo 5, 11, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 18, 19, 22, 26, 47, 74, 77, 79, 81, 84, 87, 89, 90, 91, 95, 97, 103, 106, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 120, 125, 127, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 140, 141, 142, 149, 154, 161, 170, 184, 185, 189, 190, 192, 193, 194, 196, 198, 199, 200, 201, 205, 206, 207, 210, 213, 214, 215, 216, 221, 232, 233, 244, 245, 252, 254, 255, 257, 261, 267, 269, 271, 273, 276, 277, 281, 283, 284, 286, 289, 290, 291, 293, 302, 303, 304, 305, 306, 308, 309, 310, 311, 316, 320, 325, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 337, 340

Etnografia 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10

Exercício Físico 100, 122, 132, 133, 136, 137, 140, 141, 145, 156, 164, 210, 213, 232, 235, 246, 274, 285

F

Futebol 10, 4, 8, 17, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 288, 335, 336, 337, 338, 340

G

Gerontologia 210, 220, 221, 222, 259, 261, 269

Ginástica Rítmica 7, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56

I

Idosos 5, 48, 81, 100, 163, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 258, 259, 260, 261, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 291, 292

Inclusão 11, 15, 22, 50, 51, 54, 87, 102, 104, 109, 141, 173, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 212, 215, 220, 232, 271, 273, 284, 290, 293, 295, 296, 319, 335, 336, 338

J

Jogo 5, 5, 250, 272, 274, 276, 277, 313

Judô 7, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 84, 85, 86, 92, 93, 94, 95, 96, 97

L

Lazer 2, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 49, 55, 99, 101, 102, 107, 120, 135, 136, 138, 142, 337, 340

Live 10, 57, 106, 257, 258, 264, 265, 266, 267

Lutas 6, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 83, 84, 95, 97, 326

M

Maturação 10, 107, 140, 180, 181, 197, 204, 206, 271, 273, 275, 276, 277, 278, 279, 281, 282, 283, 284, 285, 289, 290, 291, 292

Método kinético 57, 59, 60, 61, 62, 64, 66, 67, 68, 69, 70

Métodos 2, 5, 7, 8, 1, 11, 24, 45, 65, 74, 79, 84, 85, 86, 93, 94, 95, 96, 97, 108, 110, 123, 125, 127, 146, 149, 151, 152, 153, 156, 159, 166, 192, 203, 213, 216, 225, 232, 276, 283, 285, 306, 326, 336

Mídia 5, 22, 249, 251, 252, 253, 254, 255, 258, 264, 279, 314

Monitoramento 150, 151, 152, 153, 161, 163, 165, 166

Movimento 5, 1, 3, 5, 8, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 23, 24, 25, 50, 52, 53, 54, 56, 97, 100, 104, 106, 107, 108, 109, 111, 114, 115, 116, 121, 123, 140, 144, 145, 149, 150, 152, 159, 161, 162, 164, 165, 166, 173, 174, 180, 181, 201, 203, 208, 213, 214, 238, 278, 291, 292, 293, 305, 308, 328, 335, 340

N

Nadador 249, 252, 253, 254, 255

Natação 6, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 44, 45, 233, 240, 249, 252, 253, 254, 255, 256, 303

O

Obesidade 9, 33, 43, 103, 104, 108, 110, 111, 113, 116, 119, 122, 123, 169, 179, 182, 189, 204, 205, 206, 207, 208, 211, 283, 285, 287, 290, 293, 294, 295, 303

P

Pesquisa Qualitativa 1, 3, 6, 12, 25, 232, 260

Políticas Públicas 11, 309, 333, 334

Postura Corporal 9, 185, 187, 201

Pré-Escolar 106, 107, 108, 113

Primeiros socorros 5, 10, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 238, 240, 243, 244, 246, 248

Professor 106, 108, 135, 146, 191, 210, 225, 335

Promoção da Saúde 8, 136, 137, 141, 143, 146, 214, 230

R

Reiki 7, 73, 74, 75, 79, 80, 81, 82, 83

S

Saúde 5, 7, 8, 5, 26, 28, 30, 31, 33, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 55, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 119, 120, 121, 122, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 143, 144, 145, 146, 147, 170, 171, 179, 181, 182, 183, 185, 187, 190, 191, 192, 193, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 210, 211, 212, 213, 214, 218, 220, 222, 223, 224, 225, 227, 228, 229, 230, 232, 234, 235, 236, 241, 243, 244, 245, 246, 247, 249, 254, 258, 259, 268, 269, 271, 273, 281, 285, 293, 294, 295, 296, 301, 302, 303, 339

Sedentarismo 28, 33, 43, 45, 46, 104, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 119, 120, 121, 122, 146, 189, 208, 223

T

Técnicas 2, 5, 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 16, 20, 65, 75, 78, 85, 102, 151, 153, 155, 203, 229, 272, 273, 292, 305, 308

MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

em Lazer, Educação e Educação Física

 www.arenaeditora.com.br

 contato@arenaeditora.com.br

 @arenaeditora

 www.facebook.com/arenaeditora.com.br

 **Atena**
Editora

Ano 2021

MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA

em Lazer, Educação e Educação Física

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

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

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

 Atena
Editora

Ano 2021