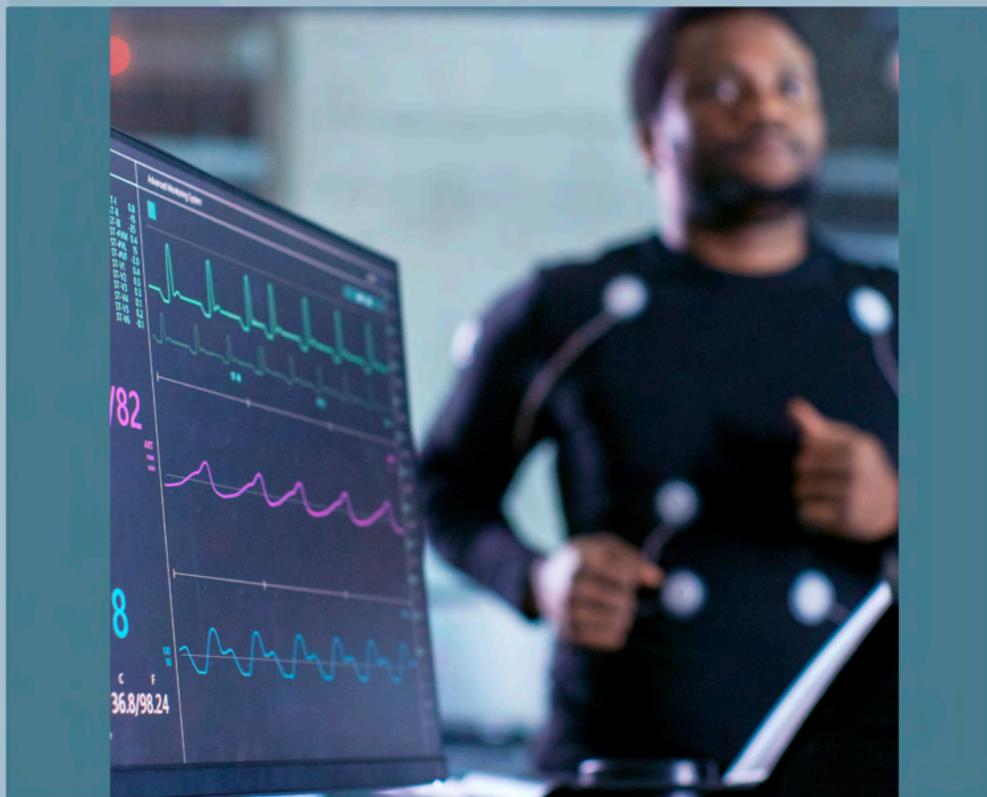


Ciências do esporte e educação física:

Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas

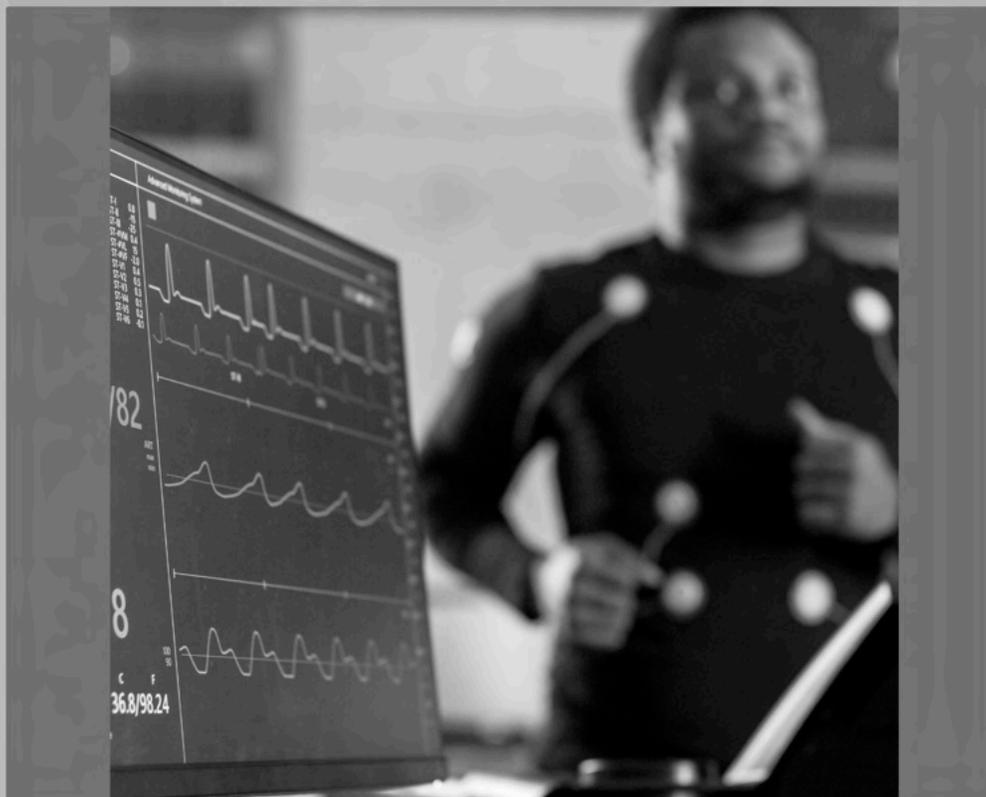


Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas



Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

Atena
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

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.

Open access publication by Atena Editora



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 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. Ferlando 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 da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
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 do esporte e educação física: pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas**

Diagramação: Maria Alice Pinheiro
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas / 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 978-65-5983-487-7

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.877212809>

1. Esporte. 2. 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; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do esporte e educação física: Pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas” que reúne 21 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 03 principais eixos temáticos: Temas na Infância e Juventude do capítulo 1 ao 5; Temas em Esportes, do capítulo 6 ao 13, e por fim Temas em Fisiologia do 14 ao 21.

Neste sentido, nos capítulos constam estudos variados que tratam de temas desde a Educação Física na Educação no Ensino Infantil e Médio, Transtorno do Espectro Autista, Síndrome de Down, Esportes a temas diversos na Fisiologia do Exercício. 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

CAPÍTULO 1..... 1

A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO NA PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Márcia Maria de Andrade Teixeira

Livia Maria de Lima Leôncio

Marina Souza Barbosa de Mattos

Nataly Ferreira dos Santos

Gilberto Ramos Vieira

Gustavo Marques

Sâmara Bittencourt Berger

Rhowena Jane Barbosa de Matos

Lara Colognese Helegda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128091>

CAPÍTULO 2..... 12

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL E EDUCAÇÃO ESPECIAL: APROXIMAÇÕES

Gerson Falcão Acosta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128092>

CAPÍTULO 3..... 23

HUMANIZAÇÃO CURRICULAR DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

Cidllan Silveira Gomes Faial

Eliane Ramos Pereira

Rose Mary Costa Rosa Andrade Silva

Ligia Cordeiro Matos Faial

Angélica Yolanda Bueno Bejarano Vale de Medeiros

Gislane Nunes Leitão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128093>

CAPÍTULO 4..... 36

O BRINCAR E O LÚDICO NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA – TEA

Jackson Gerson da Silva

Aline Cviatkovski

Emanueli Mendes dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128094>

CAPÍTULO 5..... 46

SCHOOL ORIENTATION INITIATION: BUENOS AIRES ARGENTINA

Beatriz Alejandra González Maveroff

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128095>

CAPÍTULO 6..... 51

OSEFEITOSDEDOISMÉTODOSDEENSINO-APRENDIZAGEMNODESENVOLVIMENTO TÉCNICO DA NATAÇÃO: COMPARAÇÃO ENTRE AS ABORDAGENS LÚDICA E TRADICIONAL

Allana Julie Vilela dos Reis Silvério
Ricardo de Melo Dias
Alexandre de Souza e Silva
Jasiele Aparecida de Oliveira Silva
Fábio Vieira Lacerda
Carolina Gabriela Reis Barbosa
José Jonas de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128096>

CAPÍTULO 7..... 66

ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO DIGITAL DE PRODUTOS EM ENTIDADES ESPORTIVAS: OS CASOS CONMEBOL-LIBERTADORES E UEFA-*CHAMPIONS LEAGUE*

Roger Luiz Brinkmann
Ary José Rocco Júnior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128097>

CAPÍTULO 8..... 86

ESTRESSE, RESILIÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA DE CADEIRANTES, PRATICANTES OU NÃO DO ESPORTE PARALÍMPICO

Karollyni Bastos Andrade Dantas
Michael Douglas Celestino Bispo
Cleberson Franclin Tavares Costa
Mara Dantas Pereira
Darlan Tavares dos Santos
Helena Andrade Figueira
Cristiane Kelly Aquino dos Santos
Ivaldo Brandão Vieira
Cristiane Costa da Cunha Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128098>

CAPÍTULO 9..... 104

CORRIDA DE ORIENTAÇÃO: ESTUDO COMPARATIVO DOS MODELOS DE GOVERNANÇA CORPORATIVA NAS FEDERAÇÕES DE ADMINISTRAÇÃO DA MODALIDADE NO BRASIL

Rogério Campos
Rodrigo de Souza Poletto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8772128099>

CAPÍTULO 10..... 118

PROPOSTA DE PRINCÍPIOS OPERACIONAIS E REGRAS DE AÇÃO DO GOLEIRO NO FUTEBOL DE CAMPO E A IMPORTÂNCIA DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO QUE ENFATIZE A TOMADA DE DECISÃO

Pedro Henrique Pontieri Próspero

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280910>

CAPÍTULO 11..... 126

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER NO AMAPÁ E A INCLUSÃO DAS POPULAÇÕES TRADICIONAIS

Layana Costa Ribeiro Cardoso
Maria Denise Dourado da Silva
Dulce Maria Filgueira de Almeida

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280911>

CAPÍTULO 12..... 137

GOVERNANÇA ESPORTIVA NO BRASIL

Camilla Gomes de Oliveira e Silva
Alan de Carvalho Dias Ferreira
José Pedro Sarmiento de Rebocho Lopes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280912>

CAPÍTULO 13..... 151

ESPORTE ORIENTAÇÃO NA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Christiane Francisca Venturini Kirchof
Leandra Costa da Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280913>

CAPÍTULO 14..... 164

A FORÇA MUSCULAR E RISCO CARDIOMETABÓLICO EM ADOLESCENTES COM SÍNDROME DE DOWN

Geiziane Leite Rodrigues Melo
Thiago Santos Rosa
Rodrigo Vanerson Passos Neves
Caio Victor Sousa
Luiz Humberto Rodrigues Souza
Edilson Francisco Nascimento
Graciele Massoli Rodrigues
Carmen Sílvia Grubert Campbell
Elvio Marcos Boato
Milton Rocha Moraes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280914>

CAPÍTULO 15..... 177

ANÁLISE DO GANHO DE FORÇA ISOMÉTRICA DE MEMBROS SUPERIORES EM PRATICANTES DE ESCALADA ESPORTIVA

Alexandre de Souza e Silva
Luane Emilia Maia Mohallem
Rafael Gouveia Salomon
Carolina Gabriela Reis Barbosa
Fábio Vieira Lacerda
Jasiele Aparecida de Oliveira Silva
José Jonas de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280915>

CAPÍTULO 16..... 186

AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE PRÉ E PÓS COMPETIÇÃO EM ATLETAS DE CARATÊ ATRAVÉS DO INVENTÁRIO DA ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE)

Marcus Vinicius da Costa
Edna Cristina Santos Franco
Laura Cury de Castro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280916>

CAPÍTULO 17..... 196

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE JUDOCAS DURANTE O PROCESSO DE PERDA RÁPIDA DE PESO

Wanderson Ferreira Calado
Edna Cristina Santos Franco
Rubens Batista dos Santos Junior
Enivaldo Cordovil Rodrigues
Rodrigo da Silva Dias
Renato André Sousa da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280917>

CAPÍTULO 18..... 209

CICLO MENSTRUAL E O EXERCÍCIO FÍSICO

Raika Eduarda Rodrigues da Silva
Mário Henrique Fernandes
Lucas de Bessa Couto
Patrícia Espíndola Mota Venâncio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280918>

CAPÍTULO 19..... 218

EFEITO DO PRÉ-CONDICIONAMENTO ISQUÊMICO SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO: O ATUAL ESTADO DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA

Hiago Leandro Rodrigues de Souza
Rhaí André Arriel
Anderson Meireles
Géssyca Tolomeu de Oliveira
Moacir Marocolo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280919>

CAPÍTULO 20..... 236

ESTÚDIO DE TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA GESTANTES JUIZ-FORANAS: UMA PROPOSTA DE NEGÓCIO

Eduardo Borba Salzer
Juliana Fernandes Filgueiras Meireles
Alesandra Freitas Ângelo Toledo
Aline Borba Salzer
Heglison Custódio Toledo
Polyana de Castro Silva
Maria Elisa Caputo Ferreira

Clara Mockdece Neves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280920>

CAPÍTULO 21..... 242

PERFIL MORFOLÓGICO DE FISCULTURISTAS AMADORES EM DIFERENTES FASES DE TREINAMENTO

Natalia Bonicontró Fonsati

Henrique Luiz Monteiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.87721280921>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 254

ÍNDICE REMISSIVO..... 255

CAPÍTULO 1

A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO NA PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Data de aceite: 01/09/2021

Data de submissão: 07/06/2021

Márcia Maria de Andrade Teixeira

Licenciada em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão - PE
<http://lattes.cnpq.br/0602863692880006>

Lívia Maria de Lima Leôncio

Licenciada em Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão - PE
<http://lattes.cnpq.br/0569377512481206>

Marina Souza Barbosa de Mattos

Discente da Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Campina Grande - PB
<http://lattes.cnpq.br/6736030764412825>

Nataly Ferreira dos Santos

Graduada em Psicologia, Centro Universitário Maurício de Nassau, Campina Grande - PB
<http://lattes.cnpq.br/6572448171185265>

Gilberto Ramos Vieira

Discente da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão - PE
<http://lattes.cnpq.br/1190633630436858>

Gustavo Marques

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Moacyr Sreder Bastos, Campo Grande - RJ
<http://lattes.cnpq.br/1853745081542049>

Sâmara Bittencourt Berger

Docente da Universidade de Santa Cruz do Sul, Departamento de Educação Física e Saúde, Santa Cruz do Sul - RS
<http://lattes.cnpq.br/8806633460376938>

Rhowena Jane Barbosa de Matos

Docente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Centro de Ciências da Saúde, Santo Antônio de Jesus - BA
<http://lattes.cnpq.br/3471635415256121>

Lara Colognese Helegda

Docente da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão - PE
<http://lattes.cnpq.br/3249757137030995>

RESUMO: O presente artigo objetivou analisar como os professores de Educação Física, utilizam os conteúdos para conscientizar os alunos sobre a importância da atividade física e a prática regular do exercício físico durante suas aulas. Para tal, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, por meio de uma pesquisa qualitativa, utilizando livros e publicações de artigos científicos nacionais contidos nas bases de dados, Google Acadêmico, SCIELO e Repositório da UFPE. Observou-se que, pode existir uma troca de experiência entre alunos e professores quando a teoria e à prática são bem trabalhadas por meio de conteúdos como jogos, brincadeiras, esportes, atividades rítmicas e expressivas, dentre eles as danças, lutas, práticas corporais de aventura e ginásticas. A troca de experiência facilita o aprendizado do

aluno, uma vez que o professor de Educação Física é um facilitador na construção do saber. Foi observado também, que a inatividade física acontece devido à ausência de segurança, aumento de violência, uso de aparelhos eletrônicos e a falta de espaço público para a prática dos exercícios. Conclui-se que os conteúdos das práticas corporais são trabalhados de forma integrada, lúdica, diversificada dentro dos fundamentos propostos da educação física, reforçando a importância de serem aplicados dentro ou fora do ambiente escolar. Entretanto, observa-se que há necessidade de haver mais planejamentos de aulas com segurança, focando na construção do conhecimento e na consciência coletiva, colocando o aluno como protagonista da sua formação corporal. Portanto esses aspectos podem favorecer a redução do sedentarismo e melhorar a qualidade de vida dos alunos.

PALAVRAS - CHAVE: Educação Física Escolar; Ensino Médio; Sedentarismo.

HIGH SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF SEDENTARY LIFESTYLES IN ADOLESCENCE AND ADULTHOOD: A NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT: The present article aimed to analyze how Physical Education teachers use content to make students aware of the importance of physical activity and the regular practice of physical exercise during their classes. To this end, a narrative review of literature was conducted through a qualitative research, using books and publications of national scientific articles contained in the databases, Google Scholar, SCIELO and Repository of UFPE. It was observed that there can be an exchange of experience between students and teachers when theory and practice are well worked through contents such as games, jokes, sports, rhythmic and expressive activities, among them dances, fights, adventure body practices, and gymnastics. The exchange of experiences facilitates student learning, since the Physical Education teacher is a facilitator in the construction of knowledge. It was also observed that physical inactivity happens due to the lack of security, increase in violence, use of electronic devices, and the lack of public space for exercising. It is concluded that the contents of body practices are worked in an integrated, playful, and diversified way within the proposed foundations of physical education, reinforcing the importance of being applied inside or outside the school environment. However, it is observed that there is a need for more safe class planning, focusing on the construction of knowledge and collective consciousness, placing the student as the protagonist of his or her corporal formation. Therefore, these aspects may favor the reduction of sedentarism and improve the students' quality of life.

KEYWORDS: School Physical Education; High School; Sedentarism.

1 | INTRODUÇÃO

As disciplinas presentes no currículo da educação básica são de extrema importância para a construção do saber de cada estudante e são essenciais para a formação da autonomia dos mesmos. Assim, nesse estudo, especificamente, foi apresentada a importância da Educação Física como disciplina base para o conhecimento do corpo humano, de suas capacidades físicas e de seus limites em todas as etapas de escolarização. Portanto, a Educação Física é uma área do conhecimento e, assim como qualquer outra disciplina, é preciso selecionar os conteúdos e os métodos necessários para que os alunos assimilem e

alcancem os objetivos previstos em cada plano de aula, para eles pensados e praticados, posteriormente (Coletivo de Autores, 1992).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), a Educação Física no ensino médio deve orientar os alunos através dos seus conteúdos a serem cidadãos conscientes, capazes de solucionar os problemas da vida cotidiana (BRASIL, 1999, p.22). A partir disso, os PCNs também afirmam que a Educação Física como disciplina atenta aos problemas do presente, deve ter como objetivo, trabalhar a educação para saúde. Deste modo, contribuindo para uma vida produtiva, criativa e bem-sucedida dos alunos (BRASIL, 1999, p.156).

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Física no ensino médio precisa desafiar os alunos a refletirem a partir das práticas, questões sociais e culturais (BRASIL, 2018). Além disso, enfatiza que os professores devem trabalhar as capacidades físicas e limites corporais, a fim de conscientizar os alunos sobre a importância de uma vida ativa para manutenção da saúde (BRASIL, 2018). Pensando nisso, um assunto muito relevante para se trabalhar nas aulas de Educação Física é o sedentarismo.

Atualmente, o sedentarismo tornou-se um problema de saúde pública, sendo considerado o principal fator de risco para o desencadeamento de várias doenças crônico-degenerativas (GUALANO; TINUCCI, 2011). Sendo assim, além de afetar drasticamente a qualidade de vida da população, acarreta custos altíssimos a saúde pública (NILSON, et al., 2020). A prática do exercício físico regular, é o principal meio de combate ao sedentarismo, conseqüentemente, principal forma de prevenção ou redução no tratamento de algumas comorbidades (CODOGNO, FERNANDES & MONTEIRO, 2012).

Cabe salientar, que a escola surge como peça fundamental no combate ao sedentarismo, onde o professor de Educação física desempenha um papel indispensável para o incentivo das práticas de atividades físicas e exercícios físicos (MEDINA, 2018). Contudo, atualmente ainda existe uma desvalorização das aulas de Educação Física, principalmente no ensino infantil, onde grande parte das escolas no Brasil, são os professores polivalentes, que não possuem formação na área da Educação Física, que ministram as aulas e os conteúdos da Educação Física (VIEIRA, et al., 2020). Essa desvalorização, pode gerar um déficit na formação inicial dos alunos, acerca dos conteúdos da Educação Física, conseqüentemente, um menor interesse ou ciência da importância de um estilo de vida ativo (BARBOSA, et al., 2016), já no início de sua escolarização.

Nesta mesma perspectiva, o ensino médio é uma etapa crucial para a formação educacional e social do aluno, uma vez que esta é a última etapa de da educação básica do aluno, cujo foco está na preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando, bem como no desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico (BRASIL, 1996). Assim, é dever da Educação Física nesta etapa, ampliar o conhecimento acerca da cultura corporal e ao mesmo tempo proporcionar ferramentas para uma crítica reflexiva e construtiva (DARIDO, et al., 1999).

Entretanto, a ausência de boas aulas de Educação Física e o aumento do tempo de inatividade física, vêm corroborando para o desenvolvimento de comorbidades na vida adulta, como, sobrepeso, obesidade, diabetes e/ou hipertensão e problemas posturais (TENÓRIO, et al., 2010). Essas situações poderiam ser evitadas, através de um trabalho educativo mais eficaz dentro das aulas de Educação Física durante a educação básica. Dessa maneira, a autonomia do aluno é construída mediada pelo professor de Educação Física, durante sua formação em sala de aula, através dos diversos conteúdos da cultura corporal de movimento (DARIDO & RANGEL, 2015).

Este estudo, trata-se de uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo foi analisar, como os professores de Educação Física, a partir de suas aulas, podem conscientizar seus alunos sobre a importância da atividade física e a prática regular do exercício físico. Para tal, realizou-se uma pesquisa qualitativa, a partir de livros e publicações de artigos científicos nacionais contidos nas bases de dados, Google Acadêmico, SCIELO e Repositório da UFPE.

2 | A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

2.1 A Educação Física e a apropriação do conhecimento

A Educação Física dispõe de conteúdos como, jogos e brincadeiras, esportes, atividades rítmicas e expressivas, como as danças, lutas, práticas corporais de aventura e as ginásticas (COLETIVO DE AUTORES, 1992; DARIDO & RANGEL, 2015). Esses conteúdos, quando bem trabalhados em sua teoria e prática nas aulas de Educação Física podem complementar e ajudar os alunos e professores nas trocas de experiências.

Segundo, Batista e Moura (2019), o professor precisa levar em consideração que o aluno chega na escola, possuindo uma diversidade de vivências, que precisam ser valorizadas. O processo de ensino e aprendizagem depende significativamente dessa interação professor/aluno, já que é a partir dessas experiências que o professor conhece a cultura local, que está intimamente relacionada desenvolvimento global do indivíduo (GALLAHUE, OZMUN, 2005). Baseado nisso, o professor deve buscar metodologias adequadas e atrativas, para que o aluno venha a entender suas aulas, como um componente curricular tão importante quanto os demais, que não se trata apenas das técnicas de execução do movimento, mas de todo o contexto inserido nele, cujo são essenciais para formação humana (CORDOVIL, COFFANI, GOMES, 2015).

Dessa forma, para que o aluno se aproprie do conhecimento para sua formação humana, a aula precisa ser planejada de maneira que tenha uma finalidade (MOLINA NETO, 2017). Sendo assim, é importante que os conteúdos sejam desenvolvidos em três dimensões (procedimental, atitudinal e conceitual), onde possibilita a interação social, contextualização do tema e a vivência prática, permitindo o desenvolvimento integral do

aluno (BATISTA; MOURA, 2019).

É importante também, que ao final da aula o aluno externalize seus sentimentos e percepção acerca da vivência das atividades propostas. Através do retorno do aluno, o professor perceberá se o objetivo da aula foi alcançado. Deste modo, possibilita ao professor levar em consideração os pontos positivos e negativos da aula para melhorar o planejamento seguinte.

2.1.1 A Educação Física e a relação com o cotidiano ativo

Durante a vida de um professor, muitos são os assuntos que serão abordados. Obter pouco ou nenhum retorno de entendimento por meio dos alunos, sobre o assunto estudado, não é satisfatório na construção do saber. Por isso, o professor precisa entender que ao explicar um conteúdo da maneira como ele se apresenta, sem transpô-lo à realidade escolar, não facilita o aprendizado dos alunos.

Sendo o professor, um facilitador na construção do saber e, por vezes também aprendiz, torna-se necessário que o professor facilite a apropriação do conhecimento pelos alunos (FREIRE, 1996). Sendo importante, o desvendar do conteúdo por partes, como também, a relação com aquilo que está dentro de um contexto de compreensão e significados reais.

A relação professor/aluno tende a melhorar a cada encontro, quebrando as barreiras que costumam existir nessa relação. Portanto, os saberes não podem ser inferiores um ao outro e, sim, ambos se complementar em prol de um saber maior. É importante destacar que não haja transferência de saber, já que um não é objeto de depósito do outro, mas sim, cada um tem sua autonomia, sua maneira de agir pensar e falar (FREIRE, 1996).

Santos (2016) complementa dizendo que se importar com a leitura que o aluno faz de suas experiências por meio das aulas, facilita para o professor entender a relevância dos conteúdos que farão parte da vida dos alunos.

3 | O SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA E NA VIDA ADULTA

3.1 A importância das aulas de Educação Física para o incentivo de um estilo de vida ativo

O sedentarismo está ligado a falta de atividade física, exercícios físicos ou práticas esportivas e, o mesmo, pode causar diversos riscos à saúde (GUALANO; TINUCCI, 2011), sendo considerado um fator de risco para o desenvolvimento de crônicas como o diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, entre outras comorbidades (TENÓRIO, et al., 2010).

Esse indivíduo que não pratica atividade física passa pela linha da desinformação, por isso de acordo com Silva Junior (2017), o sedentarismo não é apenas um conceito, mas um problema de saúde pública.

O problema é que alguns modelos de gestão de políticas públicas em exercício no

Brasil, só excita o interesse em discutir tais problemas, quando as complicações já estão instauradas e precisam de soluções urgentes (JUNIOR, 2011). Este fato, ocorre não apenas na saúde, mas em questões envolvendo, educação, meio ambiente, alimentação e segurança (JUNIOR; IRFFI; BENEGAS, 2011). Além do sofrimento que poderia ser evitado, os gastos com tratamento é muito superior aos gastos com prevenção. Sendo assim, é essencial trabalhar a prevenção de doenças, e fatores de risco para evitar custos econômicos para o indivíduo, família e sociedade (OLIVEIRA et al., 2010).

Sabemos que é dever do estado, a criação de políticas públicas em promoção da boa qualidade de vida de seus cidadãos, o que inclui direitos sociais fundamentais, como a saúde, educação, lazer, entre outros (BRASIL, 1988). Visto isso, podemos ver a escola, como um ambiente cujo foco está voltado para educar o indivíduo para o trabalho e para desempenhar sua cidadania (BRASIL, 1996). Portanto, as autoridades precisam criar estratégias, de incentivo a melhoria do estilo de vida e combate ao sedentarismo, voltadas para o ambiente escolar.

Os hábitos de inatividade física e alimentação não balanceada na infância pode persistir até a adolescência, aumentando o risco do desenvolvimento do comportamento sedentário e conseqüentemente trazendo riscos à saúde (TENÓRIO, et al., 2010), reforçando a ideia de que são os comportamentos dos indivíduos que prejudicam o seu corpo, a sua saúde e, portanto, a sua vida (SANTOS, et al., 2016).

Crianças e adolescentes precisam ter acesso a informações fidedignas, e serem estimuladas a prática de atividade física e nutrição saudável, para que na fase da senescência a população tenha uma melhor qualidade de vida (DIAS, et al., 2014).

Sendo a atividade física, a principal forma de prevenção ao sedentarismo, torna-se de suma importância que governantes, gestores escolares e professores de Educação Física, trabalhem juntos na criação de estratégias de promoção a prática de atividade física regular. O conhecimento, como também espaços físicos adequados para o esporte e lazer são essenciais para tornar a sociedade mais ativa (ZAMAI, et al., 2009).

Silva (2019) enaltece que o professor de Educação Física precisa saber a relevância de seu papel na escolha do conteúdo trabalhado em suas aulas. O descaso ou o compromisso com a educação dos alunos vai refletir diretamente no decorrer da vida, por isso a importância de dar significado às aulas teóricas e práticas da Educação Física.

3.1.1 Como os conteúdos da Educação Física no ensino médio pode combater o comportamento sedentário

O ser humano consegue se comunicar de diversas maneiras, inclusive por meio das expressões corporais, gestos e movimentos (WEIL, TOMPAKOW, 2017). Assim, a disciplina de Educação Física, está vinculada a área da linguagem e suas tecnologias na BNCC, possibilitando a participação dos alunos nas múltiplas práticas socioculturais que envolvem o uso das linguagens (BRASIL, 2018). É no ensino médio que os conteúdos

devem ser aprofundados, consolidados e estimulados a ampliação das habilidades crítica e reflexiva sobre o uso das linguagens (BRASIL, 1996, 2018).

Neste sentido, a disciplina de Educação Física no ensino médio deve desafiar os alunos a refletirem sobre as práticas da cultura corporal do movimento e seus determinantes socioculturais (COLETIVO DE AUTORES, 1992), bem como, potencializar seus conhecimentos acerca dos conteúdos da disciplina e os limites do seu corpo, assumindo assim, um estilo de vida ativo, objetivando a manutenção de sua saúde (BRASIL, 2018). Complementando a BNCC diz:

“[...] É importante também que eles possam refletir sobre as possibilidades de utilização dos espaços públicos e privados que frequentam para desenvolvimento de práticas corporais, inclusive as aprendidas na escola, de modo a exercer sua cidadania e seu protagonismo comunitário. Esse conjunto de experiências, para além de desenvolver o autoconhecimento e o autocuidado com o corpo e a saúde, a socialização e o entretenimento, favorece o diálogo com as demais áreas de conhecimento [...]” (BRASIL, 2018, p.484).

Como já percebemos, as aplicações dos conteúdos da disciplina de Educação Física estão para além da sala de aula e da escola, visto que os alunos podem e devem exercê-la em seu cotidiano e durante toda sua vida (BRASIL, 2018). Quanto maior for a preocupação e o conhecimento do professor acerca da importância dos conteúdos da disciplina de Educação Física para o aluno, maior será o efeito das aulas na vida dos alunos, visto que eles são capazes de se transformar e transformar tudo ao seu redor (VIEIRA, et al., 2020).

Contudo, aparenta-se que grande parte dos alunos não têm praticado atividades físicas fora da escola, o que aumenta seu tempo de inatividade física e comportamento sedentário (TENÓRIO, et al., 2010; DIAS, et al., 2014; FARIAS, 2017). Motivos como, maior acesso a equipamentos eletrônicos, aumento da violência urbana e insegurança, ausência de políticas públicas e espaço públicos voltados para o incentivo da prática de atividade e exercício físico, podem estar corroborando para o aumento do comportamento sedentário dos jovens brasileiros (OLIVEIRA et. al., 2010; TENÓRIO, 2010; DIAS, et. al., 2014; BARBOSA, et. al., 2016). Ainda, quando o esporte é tratado apenas como um conteúdo da Educação Física escolar, não parece incentivar os alunos a buscarem essa prática fora da escola (FARIAS, 2017). O que, se visto de modo contrário, seria um excelente aliado ao combate do sedentarismo.

Neste sentido, a Educação Física na escola precisa atingir todas as classes sociais, pois é papel dela incentivar a vida ativa de todos (BRASIL, 2018), sendo a escola o principal meio de acesso das crianças e adolescentes, jovens/adultos a aprenderem sobre a importância da prática de atividade física e do exercício físico, bem como conhecer os aspectos da cultura corporal que se desenvolve a partir de seu povo e de todas as demais culturas do movimento existente no mundo (VILLANUEVA, 2018).

Dessa maneira, todos os conteúdos da Educação Física, previsto na BNCC, são

essenciais para o incentivo de uma vida mais ativa e promoção da saúde. Ainda, são esses conteúdos que contribui para a formação crítica dos alunos, de modo que eles possam analisar e transformar suas práticas corporais, conscientemente (BRASIL, 2018).

Quando esse incentivo não é realizado na educação básica, pode corroborar para a inexistência de afinidade com os programas de atividades físicas ou exercício físico (SILVA, et al., 2009). Nota-se, ainda, que a desistência também é grande, à medida que os indivíduos vão envelhecendo, mesmo falando-se tanto dos benefícios do exercício físico para uma melhor qualidade de vida dos adultos e idosos, algumas informações advindas das mídias, costumam divulgar que o exercício físico só fará efeito à longo prazo e que só terão esses benefícios se iniciados na adolescência (SANTOS, KNIJNIK, 2006).

Vale ressaltar que, o professor de Educação Física, deve entender as especificidades de cada fase do desenvolvimento humano e as práticas a serem realizadas com os adolescentes, respeitando sua individualidade biológica especificidade inerente a sua faixa etária, estimulando a exploração do ambiente onde os indivíduos estão inseridos, conseqüentemente, contribuindo para seu desenvolvimento (GALLAHUE, OZMUN, 2005; TANI, 1988).

Dessa maneira, é preciso sempre levar em consideração o conhecimento e condições prévias dos alunos, para que eles compreendam e desenvolvam autonomia para a prática de atividade física e exercício físico após o término do ensino médio.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante o exposto, conclui-se que, a disciplina de Educação Física e seus conteúdos, são de vital importância para o ensino e incentivo a prática da atividade física e exercício físico para os alunos, corroborando para um estilo de vida mais ativo. Assim, cabe ao professor de Educação Física, discutir em suas aulas, os benefícios de um estilo de vida ativo, seja ele aplicado no ambiente escolar ou fora dele. Desta maneira o aluno poderá ver o protagonismo dos conteúdos da Educação Física e sua aplicabilidade a curto e longo prazo.

Esses conteúdos devem estar associados à realidade escolar, a realidade dos discentes, incentivando o desenvolvimento do prazer pelas diferentes práticas, evitando o sedentarismo desde as primeiras fases da vida.

Torna-se importante entender os benefícios das práticas e os malefícios de não se ter uma vida ativa. Para isso os conteúdos podem ser estudados e objetivados com esse intuito de construção mútua, com seminários, apresentações, palestras com profissionais que entendam sobre assuntos diversos e discutam sobre a realidade vivida dentro da escola.

Por fim, o professor de educação física, licenciado a atuar na escola, precisa estar consciente das suas ações éticas, desenvolvendo seus planejamentos de aulas focados na

luta pelo bem estar de seus alunos, tanto na escola quanto fora dela, realizando a construção do conhecimento, a resolução de problemas entre o professor/ aluno, facilitando o acesso de ambos ao conhecimento de qualidade, com as ferramentas necessárias para que sejam capazes de buscar conhecer cada vez as diversas formas de exercícios, atividades físicas, de forma confiável e prazerosa.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, S. C. et al. **Ambiente escolar, comportamento sedentário e atividade física em pré-escolares**. Revista Paulista de Pediatria, v. 34, n. 3, p. 301-308, 2016.

BATISTA, C.; MOURA, D. L. **Princípios metodológicos para o ensino da educação física escolar: o início de um consenso**. Journal of Physical Education, v. 30, 2019.

BRASIL, **Lei de Diretrizes e Bases**. Lei nº 9.394/96, de 20 de dez de 1996. Brasília, 1996.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular. Proposta preliminar**. Segunda versão revista. Brasília, MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/> Acesso em: 27/04/2021.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

CODOGNO, J. S.; FERNANDES, R. A.; MONTEIRO, H. L. **Prática de atividades físicas e custo do tratamento ambulatorial de diabéticos tipo 2 atendidos em unidade básica de saúde**. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 56, n. 1, p. 06-11, 2012.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. Coleção Magistério 2º grau – série formação do professor.

CORDOVIL, A. P. R.; SILVA COFFANI, M. C. R.; GOMES, C. F. **O espaço da Educação Física no Ensino Médio: as vozes dos alunos**. Educação Física em Revista, v. 8, n. 3, 2015.

DARIDO, S. C.; GALVÃO, Z.; FERREIRA, L. A.; FIORIN, G. **Educação física no ensino médio: reflexões e ações**. Motriz, Rio Claro, v. 5, n. 2, p. 138-145, dez. 1999.

DARIDO, S.C; RANGEL, I.C.A. **Educação Física Na Escola: Implicações para a Prática Pedagógica**. 2ªedição. RJ: Ed. GUANABARA Koogan, 2015.

DIAS, P. J. P. et al. **Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes**. Revista de Saúde Pública, v. 48, p. 266-274, 2014.

FARIAS, L. S. W. et al. **Educação física escolar nos anos finais do ensino fundamental e a prática de atividades físicas fora da escola**. Revista de Educação do Vale do São Francisco-REVASF, v. 7, n. 12, p. 163-176, 2017.

FERREIRA, M. S.; CASTIEL, L. D.; CARDOSO, M. H. C. A. **A patologização do sedentarismo**. Saúde e Sociedade, v. 21, n. 4, p. 836-847, 2012.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 15. ed. São Paulo: Paz e Terra.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2005.

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, n. SPE, p. 37-43, 2011.

JUNIOR, S. P. M.; IRFFI, G.; BENEGAS, M. **Análise da eficiência técnica dos gastos com educação, saúde e assistência social dos municípios cearenses**. Planejamento e Políticas Públicas, n. 36, 2011.

MARINHO, C. L. F.; RIBEIRO, L. S. **Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças**. Revista Uningá, v. 56, n. S4, p. 197-204, 2019.

MEDINA, J. P. S. **Educação física cuida do corpo... e” mente”**. Papirus Editora, 2018.

NILSON, E. A. F. et al. **Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018**. Revista Panamericana de Saúde Pública, v. 44, p. e32, 2020.

OLIVEIRA, T. C. et al. **Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís**. Revista de saúde pública, v. 44, p. 996-1004, 2010.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 1, 2006.

SANTOS, W. et al. **A relação dos alunos com os saberes nas aulas de Educação Física**. Journal of Physical Education, v. 27, n. 1, 2016.

SILVA JUNIOR, F. G. et al. **Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar**. Revista Saúde Física & Mental, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 76-88, 2017.

SILVA, A. G.; SANTOS, M. P.; SENNA, M. **Gestão e autonomia no currículo de educação física: caminhos para a desconstrução da imagem de “jogadores de bola”**. Revista on line de Política e Gestão Educacional, v. 23, n. esp. 1, p. 936-951, 2019.

SILVA, J. R. **A importância da prática de atividade física para adolescentes**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/23432>. Acesso em: 27/04/2021.

SILVA, K. S. et al. **Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, p. 2187-2200, 2009.

SILVA, L. M. **Aulas de educação física: conscientização com práticas corporais na prevenção da obesidade**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33344>. Acesso em: 20/04/2021.

TANI, G.; MANOEL, E.J.; KOKUBUN, E.; PROENÇA, J.E. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo, EPU/EDUSP, 1988.

TENÓRIO, M. C. M. et al. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 13, p. 105-117, 2010.

VIEIRA, G. R. et al. **Os jogos e brincadeiras no contexto da educação infantil em Surubim-PE**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 5, p. 29593-29602, 2020.

VILLANUEVA, M. S. **A função social da educação física escolar no combate ao sedentarismo**. 2018. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/990-4.pdf>. Acesso em: 20/04/2021.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. Editora Vozes Limitada, 2017.

ZAMAI, C. A. et al. **Concepções sobre a prática de atividades físicas e saúde na educação física e esportes**. *Conexões*, v. 7, n. 3, p. 86-102, 2009.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abordagem lúdica 52, 56, 57, 60, 63, 64

Abordagem tradicional 52, 60

Administração esportiva 104

Adolescentes 12, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 21, 25, 131, 132, 133, 164, 165, 166, 167, 171, 172, 173, 174, 188

Ansiedade Pré-Competitiva 187, 193, 195

Autismo 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 167

B

Boas Práticas de governança 104, 106, 107, 109, 111, 114, 115, 137, 147

Brincar 10, 16, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 54

C

Ciclo menstrual 13, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 228

Composição corporal 166, 171, 242, 244, 246, 247, 248, 249, 251, 253

Comunicação Organizacional 66, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 81, 83

Confederações 68, 76, 80, 83, 117, 137, 143, 145, 146, 147, 149

Crianças 10, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 91, 102, 110, 128, 131, 132, 133, 148, 163, 165, 172, 174, 239

Currículo 2, 10, 24, 25, 26, 27, 44, 151, 161, 163

D

Desempenho Atlético 219

Desempenho Físico Funcional 178

E

Educação Especial 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 254

Educação Física 2, 9, 10, 12, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 51, 54, 64, 65, 66, 85, 92, 99, 104, 115, 117, 118, 124, 127, 151, 152, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 167, 177, 184, 186, 195, 196, 206, 207, 209, 217, 229, 239, 241, 254

Educação Física Escolar 2, 9, 10, 11, 23, 24, 26, 30, 34, 152, 153, 158, 162, 254

Educação Física Infantil 10, 12, 13, 15, 20, 22

Efeito Ergogênico 219, 227

Efeito Placebo 219, 228

Ensino Médio 10, 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

Entidades esportivas 11, 66, 67, 68, 70, 75, 76, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 149

Escalada 12, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184

Esporte 2, 9, 11, 12, 6, 7, 10, 25, 30, 31, 33, 34, 47, 48, 53, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 76, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 92, 93, 96, 97, 98, 99, 102, 104, 105, 106, 107, 110, 111, 115, 118, 119, 124, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 178, 179, 183, 184, 187, 188, 190, 195, 196, 197, 199, 206, 207, 219, 240, 241, 242, 243, 244, 251, 252, 253, 254

Esporte Orientação 12, 48, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162

Esportes de Combate 186, 187, 192, 196, 206

Estado da arte 35, 219

Estresse Fisiológico 87

Exercícios Físicos 3, 5, 89, 95, 209, 210, 211, 212, 238, 244

F

Fisiculturismo 242, 243, 244, 245, 246, 249, 250, 251, 252

Força Muscular 12, 164, 165, 166, 172, 173, 174, 178, 179, 181, 184, 217

Força Muscular Isométrica 165, 181

Formação Docente 12, 13, 21

Formação Inicial 12, 3, 20, 151, 152, 153, 156, 157, 158, 159, 161, 162, 163

Futebol 11, 30, 31, 32, 66, 67, 69, 74, 76, 77, 78, 79, 83, 85, 89, 99, 106, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124, 125, 129, 131, 132, 152, 155, 162, 218, 221, 222, 225, 246

G

Gestante 237, 238

Gestão 5, 10, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 79, 85, 106, 107, 109, 111, 113, 114, 116, 117, 129, 136, 137, 141, 143, 144, 145, 146, 148, 150, 237, 241, 254

Gestão Esportiva 117, 137

Goleiro 11, 32, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125

I

Idate 13, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 194

J

Judô 111, 115, 193, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 203, 206, 207

L

Lazer 12, 6, 14, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 136, 152, 159, 206

Lúdico 10, 20, 36, 37, 39, 41, 42, 44, 51, 54, 55, 60, 62, 63, 64, 65, 153, 156

M

Metodologias de ensino 52, 53, 152

Mulheres 53, 128, 148, 172, 196, 199, 209, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 222, 228, 236, 237, 238, 247, 250

N

Natação 11, 33, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 60, 62, 63, 64, 65, 93, 131, 203, 218, 221, 222, 224, 226

Negócios 72, 106, 236, 237, 238, 239, 240, 241

O

Organizações Esportivas 68, 69, 71, 72, 83, 117, 137, 138, 139, 141, 143, 144, 146

P

Paratleta 87

Perda rápida de peso 13, 196, 197, 198, 204, 206, 207

Políticas Públicas 12, 5, 6, 7, 21, 96, 126, 127, 128, 129, 131, 134

Populações Tradicionais 12, 126, 128, 129, 133

Preensão Palmar 171, 173

Princípios operacionais 11, 118, 120, 121, 124

Q

Qualidade de vida 11, 2, 3, 6, 8, 15, 19, 36, 86, 87, 88, 89, 90, 94, 96, 99, 100, 102, 128, 131, 187, 207, 213, 215, 216, 239

Qualidade do sono 13, 196, 197, 198, 200, 203, 204, 207, 208

R

Regras de ação 11, 118, 120, 121, 124, 125

Relacionamento Humano 30, 31

Resiliência Psicológica 87, 99

S

Sedentarismo 10, 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Síndrome de Down 9, 12, 164, 165, 167

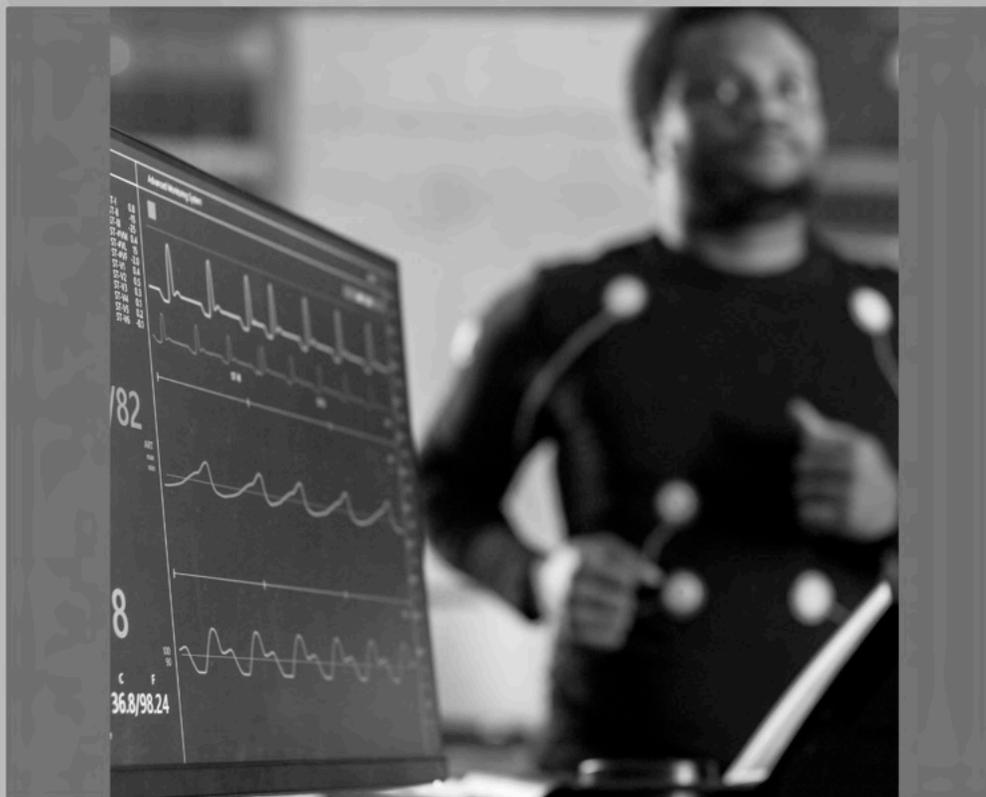
T

Tomada de decisão 11, 118, 122, 123, 124, 138, 139, 140, 147, 155, 183

Treinamento Personalizado 13, 236

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas

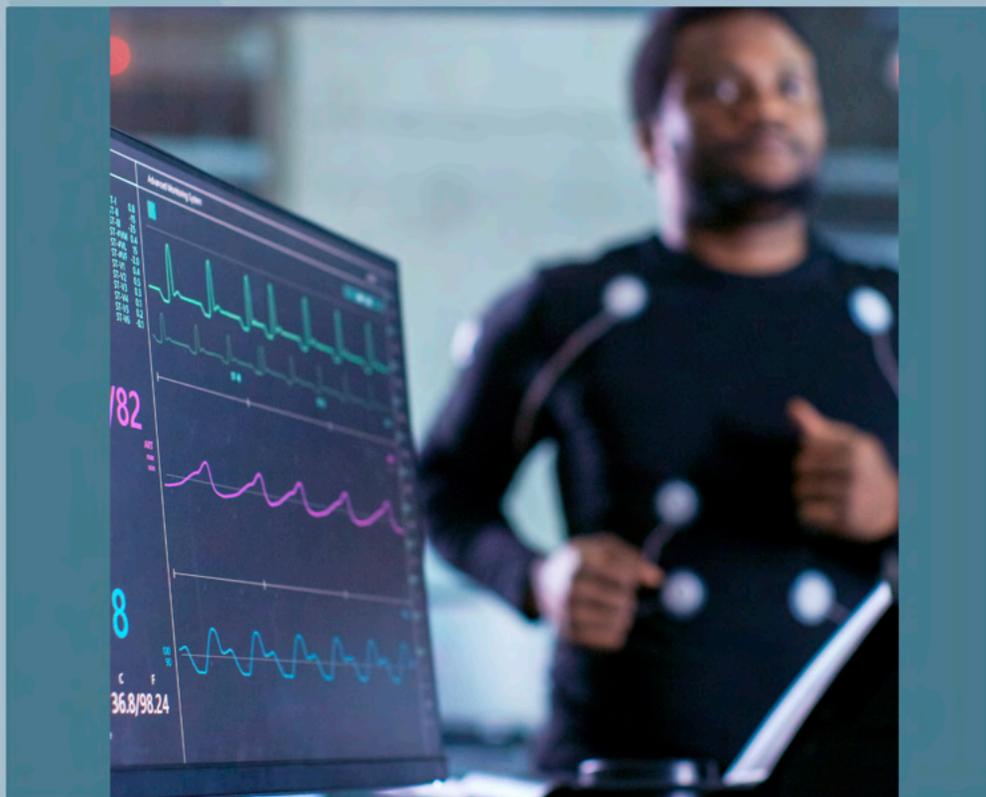


- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras, interdisciplinares e contextualizadas



- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena
Editora
Ano 2021