

Ciências do esporte

e educação física: Pesquisas científicas inovadoras,
interdisciplinares e contextualizadas

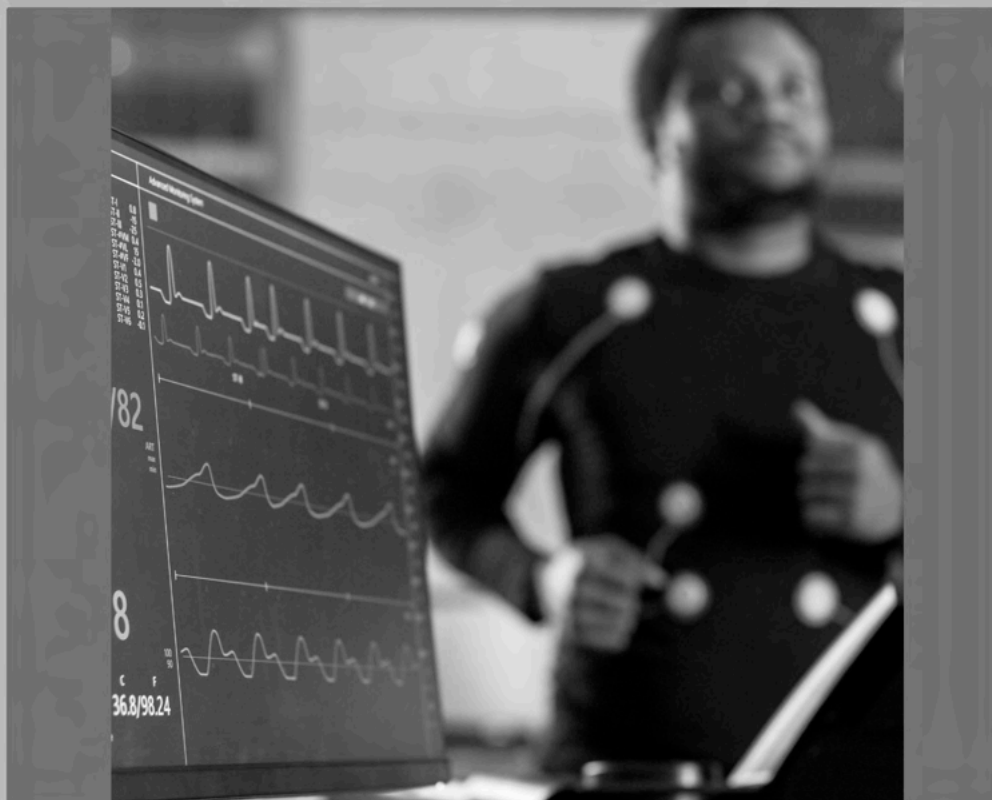


Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

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
Cleberon 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 20

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

Data de aceite: 01/09/2021

Data de submissão: 21/07/2021

Clara Mockdece Neves

Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/1049073381554789>

Eduardo Borba Salzer

Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/3208042319343974>

Juliana Fernandes Figueiras Meireles

Kenessaw State University

Geórgia – EUA

<http://lattes.cnpq.br/9257919571595084>

Alessandra Freitas Ângelo Toledo

Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/0719028587192025>

Aline Borba Salzer

Estácio de Sá

Rio de Janeiro – Rio de Janeiro

<http://lattes.cnpq.br/3068130181506697>

Heglison Custódio Toledo

Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/7214756835480493>

Polyana de Castro Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e

Tecnologia

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/3633045010684348>

Maria Elisa Caputo Ferreira

Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora – Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/5946302960721307>

RESUMO: A gravidez é um momento marcante e de grande complexidade na vida das mulheres, trazendo consigo diversas alterações físicas significativas em um curto período de tempo. As alterações corporais e comportamentais têm impacto sobre a percepção corporal e o sentimento das gestantes, podendo gerar problemas na gestação e pós-parto. Um aspecto muito importante, que pode minimizar os impactos negativos e proporcionar saúde e bem estar na gestação é a prática de atividade física regular, com órgãos nacionais e internacionais apresentando recomendações para a prática regular de exercício físico durante este período, salvo eventuais contra-indicações. Entendendo empreendedor como quem que cria algo novo ou inova o que já existe, que busca novas oportunidades e novos negócios com a preocupação da melhoria de produtos e serviços e suas ações são pautadas nas necessidades de mercado, o presente capítulo tem como objetivo apresentar uma proposta de negócio inovadora ao indicar a criação de um centro de treinamento físico personalizado, direcionado para o atendimento de gestantes na cidade de Juiz de Fora. Para tal, realizou-se um levantamento de referenciais específicos do empreendedorismo e um levantamento de dados da cidade relativos ao quantitativo do público alvo bem como dos centros de atividade física registradas, sendo

constatados 6395 nascimentos no ano de 2019 e 177 academias registradas no CREF em 2021, sendo que não há apontamento de nenhuma organização específica para o treinamento de gestantes. Ao detectarmos um elevado número de gestantes e a ausência de centros especializados em atividade física para este público, emergiu a possibilidade de inovação no ramo fitness, ao apontar a necessidade de criação de um centro específico de exercício físico que atenda gestantes com qualidade, excelência profissional, material e acima de tudo, segurança.

PALAVRAS - CHAVE: Gestante; Exercício Físico; Treinamento Personalizado; Gestão; Negócios

PERSONALIZED TRAINING STUDIO FOR PREGNANT WOMEN FROM JUIZ DE FORA: A BUSINESS PROPOSITION

ABSTRACT: Pregnancy is a key moment and with great complexity on women's lives, bringing along several physical alterations in a short time span. Body and behaviour alterations have an impact over the pregnant's body perception and feelings, which may generate problems during gestation and post childbirth. An important aspect, which may minimize negative impacts and provide health and well-being on gestation, is the practice of regular physical activities, with national and worldwide organizations presenting recommendations for the regular practice of physical exercise during this period, except for eventual contra-indications. Recognizing an entrepreneur as the one who creates something new or innovates what already exists, who seeks new opportunities and new businesses with the concern to improve products and services, and whose actions are based on market needs, this chapter aims to present an innovative business proposal by indicating the establishment of a personalized physical training center, aimed at attending pregnant women in the city of Juiz de Fora. To this end, it was carried out a survey of specific entrepreneurship references and a city data survey related to the size of the target audience, as well as the quantity of registered physical activity centers, with 6395 births in 2019 and 177 gyms registered in CREF in 2021, and there is no pointing of any specific organization for the training of pregnant women. When we detected a high number of pregnant women and the absence of specialized centers in physical activity for this audience, the possibility of innovation in the fitness field emerged, pointing out the need to create a specific physical exercise center that serves pregnant women with quality, professional and material excellence, and above all, security.

KEYWORDS: Pregnant; Physical Exercise; Personalized Training; Managing; Business.

1 | INTRODUÇÃO

A gravidez é um momento marcante e de grande complexidade na vida das mulheres, trazendo consigo diversas alterações físicas significativas em um curto período de tempo - aproximadamente 40 semanas (SKOUTERIS *et al.*, 2005). As alterações corporais podem impactar a percepção e as atitudes corporais das gestantes e, conseqüentemente, podem provocar problemas na gestação e pós-parto, como foi observado no estudo de Brown, Rance e Warren (2015). Gestantes que apresentavam preocupações corporais significativas durante a gestação não amamentaram seus bebês após o nascimento (BROWN; RANCE;

WARREN, 2015).

Um aspecto muito importante, que pode minimizar os impactos negativos e proporcionar saúde e bem-estar na gestação é a prática de atividade física regular. Estudos apontam que o exercício físico realizado de forma adequada pela gestante apresenta diversos resultados positivos para a saúde da mãe, tais como a manutenção ou aumento da capacidade cardiorrespiratória, controle dos problemas musculoesqueléticos ligados à gestação, prevenção do ganho de peso excessivo, redução do risco de problemas hipertensivos gestacionais e de diabetes mellitus, além de auxiliar no humor e na saúde mental (ACOG, 2020; BRASIL, 2021; GASTON, VAMOS, 2013). O *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG,2020) indica que na ausência de complicações ou contra-indicações médicas ou obstétricas, a atividade física na gestação é segura e desejável e gestantes devem ser encorajadas a continuarem ou comecem a se exercitar.

Alguns órgãos de abrangência nacional e internacional postularam recomendações a respeito da prática de exercício físico regular para gestantes. O ACOG recomenda que todas as gestantes pratiquem, salvo as que têm alguma contraindicação médica, exercícios físicos de intensidade moderada de 20 a 30 minutos por dia na maioria ou todos os dias da semana (ACOG, 2020). Apesar de não se ter um valor de referência, mulheres que já eram ativas fisicamente antes da gestação são capazes de praticarem exercícios de alta intensidade atentando-se ao tempo, à hidratação e ingestão calórica, enquanto gestantes que sedentárias devem ser orientadas a seguirem uma progressão mais gradual de exercícios (ACOG, 2020). O Ministério da Saúde em seu Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda a prática de ao menos 150 minutos de atividade física moderada por semana (BRASIL, 2021). Caso a gestante já seja ativa fisicamente, é recomendada semanalmente uma prática de no mínimo 75 minutos de atividades físicas vigoras, podendo complementar o tempo total de atividade com exercícios moderados. Em caso de gestantes sedentárias, as recomendações são iguais às propostas pelo ACOG. Recomendam-se também atividades para o fortalecimento do assoalho pélvico durante e após a gestação.

Grávidas devem ser encorajadas a praticarem exercícios aeróbicos e de força antes, durante e após a gravidez. As contraindicações são para exercícios que envolvem risco de trauma abdominal ou desequilíbrio e risco de quedas. O mergulho também deve ser evitado durante este período (ACOG, 2020; BRASIL, 2021). Recomenda-se ainda que caso a gestante apresente sintomas como lesão ou desconforto abdominal, náuseas, tonturas ou falta de ar sangramento vaginal, contrações dolorosas regulares, vazamento de líquido amniótico, fraqueza muscular que afete o equilíbrio e dor ou inchaço na panturrilha o exercício seja interrompido e o médico seja procurado (ACOG, 2020; BRASIL, 2021).

Felippe (1996) define empreendedor como aquela pessoa que cria algo novo ou inova o que já existe, que busca novas oportunidades e novos negócios com a preocupação da melhoria de produtos e serviços e suas ações são pautadas nas necessidades de mercado.

Portanto, tendo em vista as recomendações dos órgãos oficiais a respeito da prática de exercício físico na gestação, somado aos benefícios amplamente difundidos oriundos dessa prática, o presente capítulo tem como objetivo apresentar uma proposta de negócio inovadora ao indicar a criação de uma organização esportiva, mais especificamente, um centro de treinamento físico personalizado, direcionado para o atendimento de gestantes que queiram se exercitar com qualidade e segurança a fim de proporcionar mais saúde, bem-estar e qualidade de vida para mães e futuros bebês.

2 | MÉTODO

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa de referenciais específicas do empreendedorismo. Posteriormente, foi desenvolvido um levantamento de dados da cidade de Juiz de Fora relativos ao quantitativo do público alvo da proposta, bem como dos centros de atividade física registradas atualmente.

3 | RESULTADOS

Dados demográficos de nascimentos da cidade de Juiz de Fora/MG no ano de 2019, apontam que nasceram vivas 6395 crianças em que as mães residiam na cidade (IBGE, 2019), sendo indicativo de uma quantidade alta de gestantes.

De acordo com o site do Conselho Regional de Educação Física (CREF/MG), existem atualmente 177 academias ou estúdios registrados na cidade de Juiz de Fora (CREF/MG, 2021). Dentre estas academias registradas, realizou-se uma busca no nome e nome fantasia, não sendo identificada nenhuma academia especificamente direcionada para o público de gestantes. Por meio de redes sociais, verificaram-se algumas ações elaboradas por profissionais de educação física voltadas a este público em Juiz de Fora, mas somente atendimentos exclusivos e sem um local específico.

Tidd e Bessant (2015, p. 22) destacam que “o problema de uma pessoa é a oportunidade da outra”. Portanto, ao constatar o alto número de gestantes na cidade e ao detectar a ausência de centros de treinamento especializados para este público, torna-se oportuno atentar-se para este nicho específico e buscar criar espaços e ferramentas especializadas para suprir as necessidades e proporcionar um treinamento físico de qualidade para as gestantes juiz-foranas.

4 | DISCUSSÃO

Filion (1999) define empreendedor como uma pessoa criativa, capaz de traçar metas e estabelecer objetivos, tendo um alto nível de consciência do ambiente em que está inserido e sendo capaz de usá-la para detectar oportunidades de negócios. Para Mintzberg *et al.* (2006), estratégia é o conjunto de decisões que irá afetar a organização de diferentes

formas, por um longo período de tempo e comprometimento de recursos. Tem por função revelar os objetivos e metas e produzir planos e políticas para alcançá-las. Campestrini (2016, p. 23) diz que “o desafio dos negócios relacionados ao esporte passa pela criação de plataformas econômica e tecnologicamente sustentáveis”. Desta forma, ao analisarmos regionalmente a indústria do esporte como propõe (ROCHA; BARROS, 2011) e pensando a partir da estratégia do oceano azul (KIM; MAUBORGNE, 2005), detectamos a oportunidade de criação de um centro de treinamento físico personalizado específico para gestantes na cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais.

Tidd e Bessant (2015) destacam que inovação não é somente abertura de novos mercados, mas pode significar também novas formas de servir a mercados já existentes. Kim e Mauborgne (2005) sugerem desenvolver os negócios em espaços inexplorados, pela criação de demanda e pelo crescimento altamente lucrativo. Logo, ao detectarmos um elevado número de gestantes e a ausência de centros especializados em atividade física para este público, emerge a possibilidade de inovação no ramo fitness, na cidade de Juiz de Fora, ao apontar a necessidade de criação de um centro específico de exercício físico que atenda gestantes com qualidade, excelência profissional e material e acima de tudo, segurança.

5 | CONCLUSÃO

“O empreendedorismo é uma característica humana que mistura estrutura e paixão, planejamento e visão, as ferramentas e a sabedoria ao usá-las, a estratégia e a energia para executá-la e o bom senso e a disposição de assumir riscos” (TIDD; BESSANT, 2015, p. 22). Estamos em busca de inovação! Pretendemos empreender no mercado fitness, em um oceano azul caracterizado como mercado inexplorado (KIM; MAUBORGNE, 2005), com o objetivo de disponibilizar estrutura física e profissional para um treinamento físico de qualidade, proporcionando mais saúde e segurança durante o período gestacional para as futuras mães da cidade de Juiz de Fora/ MG.

Acreditamos que essa proposta seja inovadora e possa ser difundida e proliferada para mais localidades a fim de proporcionar estrutura física, técnica e material que favoreçam um treinamento físico seguro e de qualidade para gestantes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, 2021.

BROWN, A.; RANCE, J.; WARREN, L. **Body image concerns during pregnancy are associated with a shorter breast feeding duration**. *Midwifery*, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 80-89, jan. 2015. Elsevier BV.

Conselho Regional de Educação Física (CREF/Minas Gerais). **Profissional**. Consulta cadastral: pessoa jurídica. 2021. Disponível em: <http://portal.cref6.org.br/spw/ConsultaCadastral/TelaConsultaPublicaCompleta.aspx>. Acesso em: 10 jul. 2021.

FILION, Louis Jacques. **Empreendedorismo**: empreendedores e proprietários-gerentes de pequenos negócios. Revista de administração, v. 34, n. 2, p. 5-28, 1999.

GASTON, Anca; VAMOS, Cheryl A. **Leisure-time physical activity patterns and correlates among pregnant women in Ontario, Canada**. Maternal and child health journal, v. 17, n. 3, p. 477-484, 2013.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Registro civil**: nascidos vivos. 2019. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/juiz-de-fora/pesquisa/20/29767>. Acesso em: 20 jan. 2021

KIM, W. Chan; MAUBORGNE, Renée. **Blue ocean strategy, expanded edition: How to create uncontested market space and make the competition irrelevant**. Harvard business review Press, 2005.

FELIPPE, Maria Inês. **Empreendedorismo**: buscando o sucesso empresarial. Sala do Empresário, São Paulo, v. 4, n. 16, p. p10-12, 1996.

MINTZBERG, Henry; LAMPEL, Joseph; QUINN, James Brian; GHOSHAL, Sumantra. **O processo da estratégia**: conceitos, contextos e casos selecionados. Bookman Editora, 2006.

ROCHA, Cláudio Miranda da; BASTOS, Flávia da Cunha. **Gestão do esporte**: definindo a área. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 91-103, 2011.

SKOUTERIS, Helen; CARR, Roxane; WERTHEIM, Eleanor H.; PAXTON, Susan J.; DUNCOMBE, Dianne. **A prospective study of factors that lead to body dissatisfaction during pregnancy**. Body Image, v. 2, n. 4, p. 347-361, dez. 2005. Elsevier BV.

The American College of Obstetricians and Gynecologists. **Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period**. Obstetrics e Gynecology. v. 135, n. 4, p. 178-188, abr. 2020. doi: 10.1097/AOG.0000000000003772.

TIDD, Joe; BESSANT, Joe. **Gestão da inovação**. Bookman Editora, 2015.

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

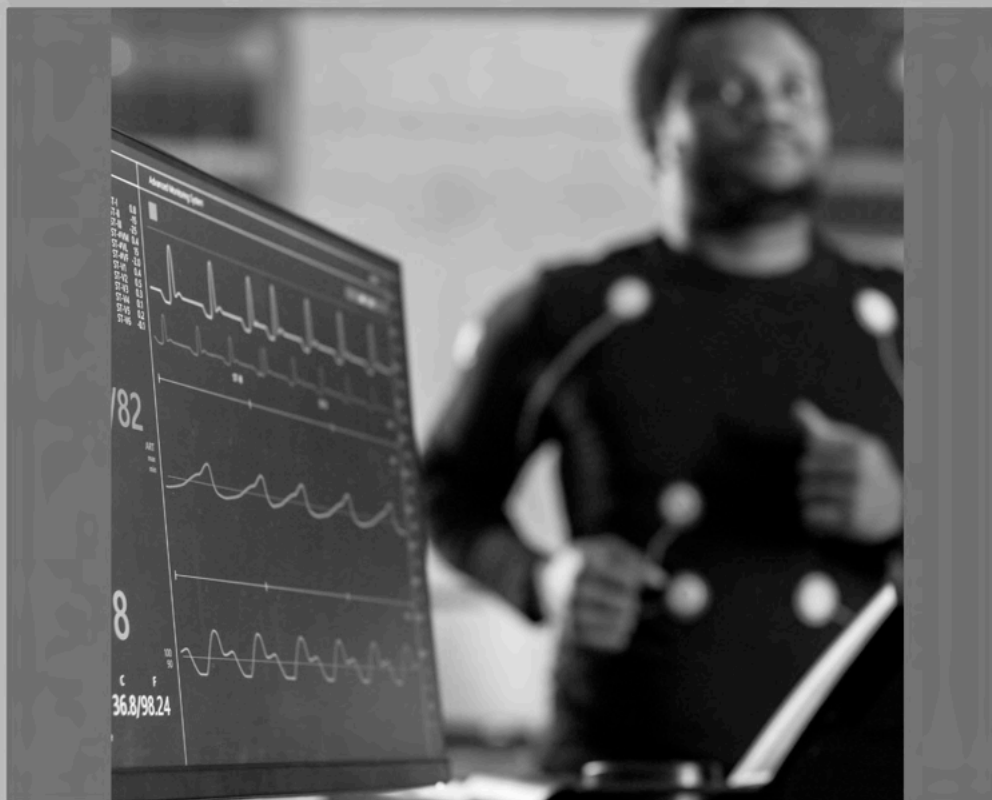
T

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

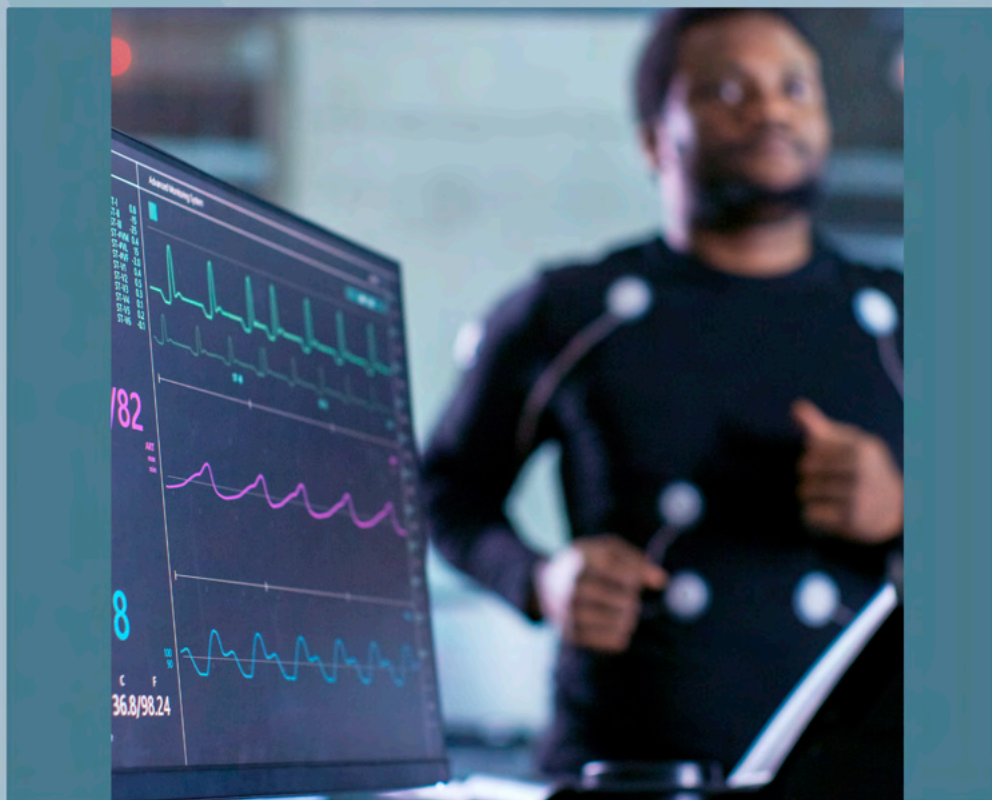


- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

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