



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA  
(Organizador)



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA  
(Organizador)

**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

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 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**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

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



Prof. Dr. Cirêno de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



## Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas

**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Yaidy Paola Martinez  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizador:** Lucio Marques Vieira Souza

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0007-3

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.073222803>

1. Educação física. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**  
Ponta Grossa – Paraná – Brasil  
Telefone: +55 (42) 3323-5493  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
contato@atenaeditora.com.br



## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 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

Apesar da pandemia da COVID-19 parecer ainda longe do fim, a ciência mesmo sendo questionada por pessoas civis e pelos próprios pesquisadores, terá na história um papel importante contra o maior caos sanitário de nossas épocas.

Neste sentido, é com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Educação Física e qualidade de vida\_ Reflexões e perspectivas” que reúne 11 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores das diversas regiões do nosso país.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

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**


QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Fabrcio Franklin do Nascimento

Simonete Pereira da Silva

Mariana de Oliveira Duarte

Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228031>

### **CAPÍTULO 2..... 10**

PRÁTICAS CORPORAIS LÚDICAS NO CONTEXTO DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO IFMS: CAMPUS CAMPO GRANDE: POSSIBILIDADES E PERSPECTIVAS DE APRENDIZAGEM

Luís Eduardo Moraes Sinésio

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228032>

### **CAPÍTULO 3..... 18**

AS TESSITURAS DA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: DAS TEIAS AOS EMARANHADOS DO ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO


Lorena Mota Catabriga

Catarina Messias Alves

Geovana Silva Sversute

Patric Paludett Flores

Vânia de Fátima Matias de Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228033>

### **CAPÍTULO 4..... 31**

ATIVIDADE FÍSICA E FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE OBESIDADE E DOENÇAS CARDÍACAS EM ADOLESCENTES DA PARAÍBA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Allan Tavares Rolim


Lani geizy Ribeiro da Silva

Gertrudes Nunes de Melo

Raizabel Rodrigues

Ana Clara Cassimiro Nunes

Samara Celestino dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228034>

### **CAPÍTULO 5..... 42**

DO NINGUÉM À ESPERANÇA: PODE O ESPORTE TORNAR-SE UMA POLÍTICA MUDANCISTA?

Renato Sampaio Sadi


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228035>

**CAPÍTULO 6..... 51**

**CAPOEIRA: O CORPO QUE GINGA E LUTA**

André Dantas Marins

Soraia Chung Saura

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228036>


**CAPÍTULO 7..... 68**

**LUTA CONTRA A DOPAGEM NO DESPORTO: O IMPACTO DOS PROGRAMAS EDUCATIVOS ANTIDOPAGEM DAS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS**

Túlia Martinó

Mário Teixeira

Maria Céu Machado


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228037>

**CAPÍTULO 8..... 88**

**O SEGREDO POR TRÁS DO ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO**

Carlos Eduardo Gomes Ferreira

Matheus Antonio Pereira Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228038>

**CAPÍTULO 9..... 99**

**PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA NA ÁREA DE LUTAS NA CIDADE DE PORTO VELHO-RO**

Fabiana Pereira de Oliveira

Gleysson Breno Façanha


Daniele Nunes de Mello

Mateus Lima Souza

Diego Monteiro Soares

Luís Felipe Sílio

Kaymann Scheidd Skroch

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.0732228039>


**CAPÍTULO 10..... 106**

**PERFIL SOCIOECONÔMICO E INTERESSE DA COMUNIDADE ACADÊMICA ÀS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA ESCOLA UNIVERSITÁRIA**

Renan Magno Amaral dos Santos

Cristiano Padilha

Felipe Corbellini

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.07322280310>

**CAPÍTULO 11 ..... 118**

**POLÍTICAS PÚBLICAS DE DESPORTO NA ÁREA METROPOLITANA DE LISBOA**

Tiago Miguel Neves Figueira

Vilde Gomes Menezes

Mário Rui Coelho Teixeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.07322280311>

<b>SOBRE O ORGANIZADOR .....</b>	<b>155</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO.....</b>	<b>156</b>

## PERFIL SOCIOECONÔMICO E INTERESSE DA COMUNIDADE ACADÊMICA ÀS PRÁTICAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA ACADEMIA ESCOLA UNIVERSITÁRIA

*Data de aceite: 01/03/2022*

*Data de submissão: 07/02/2022*

### **Renan Magno Amaral dos Santos**

Universidade Comunitária da Região de  
Chapecó  
Chapecó – Santa Catarina

### **Cristiano Padilha**

Universidade Comunitária da Região de  
Chapecó  
Chapecó – Santa Catarina

### **Felipe Corbellini**

Universidade Comunitária da Região de  
Chapecó  
Chapecó – Santa Catarina

**RESUMO:** A sociedade moderna apresenta diversas doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão, diabetes, sedentarismo, entre outras, que são agravadas pela inatividade física. A prática de exercícios físicos é uma intervenção que promove a saúde, previne doenças e oferece tratamentos positivos para a qualidade de vida. O objetivo desta pesquisa foi analisar o perfil, interesse, motivos e barreiras para a prática de atividades físicas da comunidade na Academia Escola da Unochapecó. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo e transversal. As informações foram obtidas a partir da aplicação de um questionário com 23 questões, por meio da plataforma Google Forms, elaborado especialmente para o estudo e validado coletivamente por profissionais e

estudantes de áreas correlatas. Os dados foram tabulados e distribuídos em frequência e estatística descritiva. Foram registrados 490 retornos de forma voluntária, caracterizando a amostra. Os participantes eram 73,7% do sexo feminino e 26,3% sexo masculino, com faixa etária entre 18 a 65 anos de idade. Identificou-se que os indivíduos eram 47% estudantes, 20% técnicos administrativos, 17% estagiários e 16% docentes. Sobre atividades físicas realizadas em academia, 36% relatam frequentar e 64% relatam não frequentar. Quando questionados sobre os motivos que levam ou levariam à prática, foram mais citados em ordem de preferência: ampla maioria a “qualidade de vida e saúde”, seguido de “controle de peso”, “estética e harmonia corporal”, “aptidão física”, “lazer e diversão”, “orientação clínica” e “preparação para competições”. Entre os fatores considerados importantes na escolha de uma academia, surgiram “o atendimento e atenção profissional”, “preço”, “ambiente”, “distância da residência”, “qualidade e quantidade de equipamentos” e “higiene/limpeza do local”. Os resultados obtidos na pesquisa possibilitam a maior compreensão e qualificação para gestão efetiva e sustentável, transformando o projeto das atividades na Academia Escola Unochapecó para/com a participação da comunidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Academia Escola; atividades físicas; exercícios físicos; perfil dos praticantes.

## SOCIOECONOMIC PROFILE AND INTEREST OF THE ACADEMIC COMMUNITY IN PHYSICAL ACTIVITY PRACTICES AT THE UNIVERSITY SCHOOL-GYM

**ABSTRACT:** Modern society has several non-communicable chronic diseases such as hypertension, diabetes, physical inactivity, among others, which are aggravated by physical inactivity. Physical exercising is an intervention that promotes health, prevents diseases and offers positive treatments for quality of life. The objective of this research was to analyze the profile, interest, reasons and barriers for the practice of physical activities in the community at Unochapecó School-Gym. The study is characterized as a quantitative, descriptive and transversal research. The information was obtained from the application of a questionnaire with 23 questions, through the Google Forms platform, specially designed for the study and collectively validated by professionals and students from correlated areas. From there, data were tabulated and distributed in frequency and descriptive statistics. 490 voluntary returns were recorded, characterizing the sample. Participants were 73.7% female and 26.3% male, aged between 18 and 65 years old. The sample identified that the individuals were 47% students, 20% administrative technicians, 17% trainees and 16% professors. About physical activities performed at the gym, 36% reported attending and 64% reported not attending. When asked about the reasons that lead or would lead to the practice, these were the most cited, in order of preference: “quality of life and health”, followed by “weight control”, “aesthetics and body harmony”, “physical fitness”, “leisure and fun”, “clinical guidance” and “preparation for competitions”. Among the factors considered important when choosing a gym, “professional service and attention”, “price”, “environment”, “distance from the residence”, “quality and quantity of equipment” and “hygiene/cleanliness of the place” emerged. The results obtained in the research allow for greater understanding and qualification for effective and sustainable management, transforming the project of activities at Unochapecó School-Gym for/with the participation of the community.

**KEYWORDS:** School-Gym; physical activities; physical exercises; practitioners profile.

### 1 | INTRODUÇÃO

A sociedade moderna apresenta problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras morbidades, que podem estar ligados à inatividade física dos indivíduos. Um estudo realizado por Turi *et al.* (2011), com indivíduos atendidos pela rede pública de saúde, salienta que “o acometimento de pacientes hipertensos e/ou diabéticos por morbidades está associado às altas taxas de inatividade física”. Sabe-se que a prática de atividades físicas e/ou exercícios físicos é importante para promoção à saúde, enquanto a inatividade física é considerada, atualmente, um dos grandes fatores de risco de mortalidade a nível mundial. “Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), no mundo, 31% dos adultos foram classificados como fisicamente inativos” (SANTA-CLARA *et al.*, 2015, p. 28).

A prática de atividade física e/ou exercício físico proporciona benefícios em três dimensões básicas do ser humano: biológica, psicológica e sociológica (SABA, 2012). Desta forma, se praticada de forma regular e orientada por um profissional de Educação Física, a

atividade contribui na promoção de saúde, no aumento na expectativa de vida, na prevenção de doenças e lesões. Além disso, está associada à melhora da autoestima, autoimagem e autoconhecimento e no bem-estar, reduz os riscos de ansiedade e proporciona uma melhora da integração social, dentre outros aspectos positivos para uma boa qualidade de vida (SABA, 2012). Segundo Santa-Clara *et al.* (2015, p. 28), atividade física “pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que resulte num gasto energético acima do nível de repouso”. Já o exercício físico é “definido por movimentos corporais planejados, organizados e repetidos com o objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física” (SANTA-CLARA *et al.*, 2015, p. 28).

Como contexto e local para a prática de atividades físicas e/ou exercícios físicos destacam-se as academias de ginástica e musculação. Estas, segundo Capinussú (2006, p. 6.1), “podem ser entendidas nos dias presentes mais apropriadamente como uma Entidade de Condicionamento Físico, Iniciação e Prática Esportiva de Cunho Privado”. A palavra *academia* aproxima-se muito da origem grega da palavra que se refere a um local de práticas de ginásticas e atividades lúdicas em meio a transações filosóficas (CAPINUSSÚ, 2006, p. 6.1). A academia é um centro de atividade física e bem-estar, que através dos seus serviços, da estrutura física, e do bom atendimento visa proporcionar aos clientes a melhora na qualidade de vida, fazendo com que estes relacionem a atividade física com um hábito saudável e prazeroso (SABA, 2012).

No entanto, para o bom desenvolvimento de um empreendimento como uma academia de musculação, é necessária também uma gestão qualificada. Para isso, um planejamento estratégico e o conhecimento administrativo são questões essenciais – ou seja, isso irá proporcionar uma melhor organização e tornar a gestão mais profissional e eficiente (SABA, 2012). Para que uma empresa coloque em prática a sua filosofia de trabalho de forma clara e com qualidade, é necessário estabelecer quatro pilares: missão, visão, valores e objetivos (SABA, 2012). Com o intuito de estudar e analisar o mercado, Saba (2012, p. 13), diz que “é preciso que a academia [...] faça uma análise periódica sobre: evolução dos comportamentos dos clientes; inovações de mercado (baseadas em tendências reais); e características de ações da concorrência”. Conforme Gonçalves e Filho (2019), com as mudanças recorrentes no mercado, a gestão profissional nas academias se torna necessária para que seja possível consolidar a inovação, a excelência operacional e a excelência no atendimento, buscando evitar eventuais falhas no processo de gerenciamento, e utilizando-se de aspectos inovadores como possibilidade de desenvolvimento.

No decorrer deste trabalho e através dos dados coletados por meio de questionário, correlacionados com embasamentos teóricos, serão apresentados os principais aspectos da pesquisa, buscando responder ao tema central do estudo: “perfil do consumidor, hábito de compra, interesse de prática, motivos de adesão e motivos de barreira para utilização da Academia Escola Unochapecó”. Serão investigados os interesses, necessidades e características dos clientes, pacientes e consumidores da prática de atividades físicas

em academias. Portanto, é possível dizer que a presente pesquisa contribuirá de forma significativa para a tomada de decisões na reformulação do negócio e formulação de estratégias qualificadas de gestão.

## 2 | MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como quantitativo, descritivo e transversal. Segundo Fontelles *et al.* (2009), a pesquisa quantitativa trabalha com variáveis sob a forma de dados numéricos e emprega técnicas estatísticas para classificá-los e analisá-los. Segundo Manzato e Santos (2012), de modo geral, os métodos de pesquisa quantitativa são utilizados quando se pretende avaliar opiniões, hábitos, atitudes entre outros aspectos, de um público-alvo através de uma amostra.

De acordo com Fontelles *et al.* (2009), a pesquisa descritiva tem em vista apenas observar, registrar e descrever as características de um determinado efeito ocorrido em uma amostra ou população. Ainda, o autor destaca que a pesquisa transversal é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento (FONTELLES *et al.*, 2009).

A amostra constituiu-se de 490 respostas ao questionário, com participantes de ambos os sexos, sendo 73,7% público feminino e 26,3% público masculino, com faixa etária entre 18 a 65 anos de idade, acadêmicos e colaboradores da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó). Como instrumento de pesquisa, foi utilizado um questionário contendo 23 questões objetivas, elaborado especialmente para o estudo e disponibilizado por meio da plataforma Google Forms. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva com distribuição de frequência através do Microsoft Excel 2010.

## 3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi composta por 490 participantes, que retornaram as respostas ao questionário de forma voluntária. Trata-se de sujeitos de ambos os sexos, sendo 74% público feminino e 26% público masculino, com idade média de  $28.4 \pm 10.4$  anos (18-68). Os indivíduos integram a comunidade acadêmica e corpo de colaboradores da Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó), sendo 47% estudantes, 20% técnicos administrativos, 17% estagiários e 16% docentes – alguns dos quais com outros exercícios profissionais em paralelo. Sobre o grau de escolaridade, 47% dos participantes apresentaram graduação incompleta, enquanto 19% possuem especialização, 15% mestrado, 8% graduação completa, 6% ensino médio completo e 5% doutorado. Quanto ao estado civil, 66% são solteiros, 25% são casados ou estão em união estável, e 9% são separados/divorciados. Em relação à distância da residência para a Unochapecó, 73% afirmam morar a mais de 3km, 14% a menos de 1 km, e 13% entre 1km e 3km.

Foram questionados aspectos relacionados a padrões de comportamento. Em relação à prática de atividades (exercícios físicos) realizados em academia, 64% relata não frequentar e 36% frequenta academia em diversos pontos da cidade de Chapecó e região. Sobre a opinião de praticar atividades físicas e seus efeitos para saúde geral, 87% acreditam ser muito importante, 11% apenas importante, 1,6% razoavelmente importante e 0,4% considera nada importante. Quanto à satisfação por não praticar atividades físicas, 70% dos participantes afirmam estar nada satisfeitos, 20% estão razoavelmente satisfeitos, 7% estão satisfeitos e 4% muito satisfeitos. Sobre o tempo que passam sentados ou executando atividades repetitivas foi dividido em quatro classes, com os seguintes retornos: 44% ficam até 8 horas nestas condições, 30% ficam acima de 8 horas, 20% ficam até 4 horas e 6% apresentam até 2 horas.

Sobre a frequência semanal, 25% registram não fazer nenhuma atividade física, 27% realizam exercícios físicos entre quatro a cinco dias por semana, 32% realizam de dois a três dias por semana e 16% apresentam um dia ou aos finais de semana. Entre os que praticam atividades fora de academias, 54% preferem ao ar livre, 35% treinam em casa, 7% em quadras esportivas e 4% em estúdios com outras modalidades. Quanto às modalidades, a maioria da amostra prefere musculação, seguido de caminhada e corrida orientada, treinamento funcional, práticas esportivas e ginásticas em academia. Em relação ao horário de preferência para prática, 47% preferem matutino, iniciando às 06h, 29% noturno, estendendo até após o período de aula (22h30), 21% entre o final da tarde e o início da noite e os demais, vespertino ou ao meio dia.

Quando questionados sobre os motivos que levam ou levariam à prática de atividades em academia, foram citados os seguintes, em ordem de preferência: qualidade de vida e saúde, controle de peso, estética e harmonia corporal, aptidão física, lazer e diversão, orientação clínica e preparação para competições. Em relação aos fatores que consideram importantes na escolha de uma academia para praticar atividades, foram apresentados: atendimento e atenção profissional, preço, ambiente, distância da residência, qualidade e quantidade de equipamentos e higiene/limpeza do local. Sobre a comunicação para troca de informações, os canais de e-mail, WhatsApp e Instagram foram os favoritos dos participantes.

Em relação ao perfil socioeconômico dos participantes, 32,5% afirma possuir renda acima de R\$3 mil, 29,4% declaram ter renda mensal entre R\$1,5 mil a R\$3 mil, 27,5% dizem receber entre R\$500,00 a R\$1,5 mil, e 10,6% menos de R\$500. Quanto ao valor que poderiam pagar mensalmente, 40% dos participantes informam entre R\$81 e R\$100, 38% entre R\$60 e R\$80 e 20% acima de R\$100.

Os resultados da Tabela 1, a seguir, mostram que houve maior participação de mulheres na pesquisa e isso pode estar relacionado a uma maior participação de mulheres na prática de atividades físicas. De acordo com Silva e Pureza (2015), em estudo sobre o perfil de praticantes de atividades físicas da academia da praça do município de Macapá/



AP, realizado com 46 indivíduos, sendo 38 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, as mulheres demonstraram estar mais preocupadas com a prática regular de atividade física.

Em relação ao estado civil dos participantes, o maior percentual é dos indivíduos solteiros, com 66%. Já os indivíduos que declararam serem casados ou estar em união estável, representam 25%. Em contraponto a isto, o estudo realizado por Silva e Pureza (2015) mencionado anteriormente apresenta que o maior número de participantes de atividades físicas são indivíduos casados (61%).

No que diz respeito ao grau de escolaridade dos indivíduos participantes da pesquisa, a graduação incompleta foi a mais prevalente, de fato este resultado está relacionado por se tratar de uma academia em ambiente universitário. Em comparação, no estudo realizado por Silva e Pureza (2015), o ensino médio completo é apresentado como mais evidente entre os praticantes de academia. Já Jesus *et al.* (2019) apresenta em seu estudo que a maioria dos indivíduos participantes possui nível superior de escolaridade.

Quando questionados sobre a profissão que exercem, o maior percentual entre os participantes foi de estudante, com 47%, seguido de técnico administrativo, com 20%. Segundo Jesus *et al.* (2019), em estudo referente ao perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano, a maioria da amostra tem vínculo empregatício. Sua pesquisa salienta, ainda, que o perfil profissional parece interferir na adesão às atividades físicas supervisionadas.

Sobre a renda mensal, o maior percentual apresentado foi acima de R\$3 mil, seguido de R\$1,5 mil a R\$3 mil, e de R\$500,00 a R\$1,5 mil. Justaposto à pesquisa de Santos *et al.* (2017), no estudo sobre perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia de Itapeverica da Serra/SP, a renda salarial familiar apresentada foi de um a dois salários mínimos para 43,3% dos praticantes e 35% informaram receber de três a cinco salários.

Informação	Números	Percentual
SEXO		
Feminino	359	74%
Masculino	127	26%
ESTADO CIVIL		
Solteiro	323	66%
Casado e/ou em União estável	122	25%
Separado/divorciado, entre outros	31	9%
LOCAL DE MORADIA (distância do campus)		
Acima de 3km	355	73%
Até 1km	70	14%
Entre 1km e 3km	61	13%
ESCOLARIDADE		

Graduação incompleta	230	47%
Especialização	90	19%
Mestrado	73	15%
Graduação completa	38	8%
Ensino Médio completo	28	6%
Doutorado	23	5%
EXERCÍCIO PROFISSIONAL		
Estudante	229	47%
Técnico Administrativo	99	20%
Docente	81	17%
Estagiário	38	8%
Outros	38	8%
RENDAMENTO MENSAL		
De R\$ 1.501,00 até R\$ 3.000,00	139	30%
De R\$ 500,00 até R\$ 1.500,00	130	27%
Acima de R\$ 4.500,00	82	17%
De R\$ 3.000,00 até R\$ 4.500,00	72	15%
Até R\$ 500,00	50	11%

Tabela 1 – Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa.

Fonte: os autores (2020).

Conforme a Tabela 2, a maioria dos indivíduos participantes da pesquisa relatou não frequentar academias, totalizando 64%. No entanto, quando questionados sobre qual era a opinião sobre a prática de atividades físicas (exercícios físicos) para a saúde, a maioria (87%) considerou ser muito importante. Isso corrobora com o que dizem Silva e Pureza (2015), em seu estudo, afirmando que a saúde se destaca como principal objetivo dos praticantes de atividades físicas. Além disso, 70% dos participantes se dizem nada satisfeitos com a falta de atividades físicas.

Em relação à rotina diária em número de horas, 44% dos participantes relataram ficar até oito horas sentados e/ou em atividades repetitivas. Tais resultados podem ter relação com o público pesquisado, uma vez que o ambiente universitário propicia que o indivíduo fique dentro de uma sala de aula, frente ao computador. No estudo de Silva e Pureza (2015), não foi analisada rotina diária – porém, 76% dos indivíduos participantes do estudo relataram ter uma jornada de trabalho de 20 a 40 horas semanais.

Informação	Números	Percentual
FREQUENTA ACADEMIA		
Sim	299	64%
Não	171	36%
IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA		
Muito importante	426	87%
Importante	53	11%
Razoavelmente importante	6	1,6%
Nada importante	2	0,4%
SATISFAÇÃO COM A FALTA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA		
Nada satisfeito	225	70%
Razoavelmente satisfeito	62	19%
Satisfeito	23	7%
Muito satisfeito	12	4%
TEMPO SENTADO OU ATIVIDADE REPETITIVA		
Até oito horas	213	44%
Acima de oito horas	146	30%
Até quatro horas	100	20%
Até duas horas	29	6%

Tabela 2 – Comportamento em relação à prática de atividades físicas dos participantes.

Fonte: os autores (2020).

Conforme a Tabela 3, em relação à frequência semanal da prática de atividades físicas, o maior percentual foi de 27% para práticas de quatro a cinco vezes na semana. Neste sentido, a pesquisa de Jesus *et al.* (2019) relata que 52,5% dos participantes praticam atividades físicas regulares com uma frequência de quatro a cinco dias por semana. Silva e Pureza (2015) corroboram relatando que os participantes de seu estudo praticam atividades físicas em média 4,85 vezes por semana.

Quando questionados se praticam atividades físicas fora da academia, 54% responderam que praticam ao ar livre, 35% dizem praticar em casa, e 17% relataram utilizar espaços como quadras e campos esportivos para suas práticas. Referente ao horário preferido para frequentar a academia, 47% dos participantes optaram pelo turno matutino, 29% dizem preferir horários noturnos, e apenas 11% preferem o turno vespertino. Em contrapartida, Goés (2014), em seu estudo, com o objetivo de identificar a demanda por novos horários de aulas de ginástica por parte dos clientes, apresenta que 36,1% dos participantes da pesquisa costumam frequentar a academia no turno vespertino, enquanto 33,2% preferem horários noturnos, e 30,7% optam pelo turno matutino.

Em relação a qual tipo de atividade física praticam ou sugerem, 46% dos participantes da pesquisa optaram por musculação, seguido de caminhada e corrida orientada com 45%. Ao encontro do que diz Jesus *et al.* (2019), em seu estudo, no qual era permitido aos

indivíduos escolher mais do que uma opção, 90% da amostra prefere musculação e 35%, atividades aeróbicas (corrida). Além disso, Santos *et al.* (2017), relatam que os exercícios mais praticados (45,0% mulheres e 60,9% homens) foram musculação e aeróbica (35,0% e 15,6%, respectivamente).

Quando questionados sobre qual valor poderiam pagar mensalmente para prática de exercícios físicos em uma academia considerando uma boa qualidade de serviços e equipamentos, 40% optaram por R\$ 81,00 a R\$ 100,00, 38% optaram por R\$ 60,00 a R\$ 80,00 reais, 15% optou por R\$ 101,00 a R\$ 130,00 reais, e apenas 7% optou por acima de R\$130 reais.

<b>Informação</b>	<b>Números</b>	<b>Percentual</b>
<b>FREQUÊNCIA</b>		
Quatro a cinco vezes por semana	128	27%
Não pratica	122	25%
Três vezes por semana	80	16%
Duas vezes por semana	79	16%
Uma vez (ex. Fim de semana)	77	16%
<b>LOCAL DE PRÁTICA</b>		
Ao ar livre	209	54%
Casa	136	35%
Quadras esportivas	27	7%
Estúdios diversos	13	4%
<b>HORÁRIO PREFERIDO</b>		
Matutino (6h)	206	47%
Noturno (após 22h30)	126	29%
Entre tarde e noite	91	21%
Vespertino e meio-dia	71	16%
<b>SUGESTÃO DE ATIVIDADE</b>		
Musculação	219	46%
Caminhada e corrida orientada	213	45%
Treinamento funcional	157	33%
Atividades esportivas	128	27%
Ginástica	56	11%
<b>PREÇO SUGERIDO</b>		
R\$ 81,00 a R\$ 100,00	193	40%
R\$ 60,00 a R\$ 80,00	186	38%
R\$ 101,00 a R\$ 130,00	71	14%
Acima de R\$ 130,00	32	6%

Tabela 3 – Frequência, interesses e preferências de prática de atividades físicas dos participantes da pesquisa.

Fonte: os autores (2020).

Na Tabela 4, são apresentados os motivos que levam ou levariam os participantes da pesquisa para a prática de exercícios físicos na academia, sendo que os respondentes poderiam marcar mais do que uma opção. 89% optou por qualidade de vida e saúde, seguido de controle de peso com 51%. Isto vem ao encontro do estudo de Santos *et al.* (2017), no qual os objetivos para a prática de exercícios foram saúde (36,7%) e aumento da massa muscular (23,3%) para os homens, enquanto que para as mulheres foram saúde (46,9%) e emagrecimento (25,0%). Também corroborando a isso, Silva e Pureza (2015), em seu estudo, apresentam que os objetivos para a prática de exercícios físicos, a saúde vem em primeiro lugar, com 48%, e em segundo está o emagrecimento, com 28%.

No que diz respeito aos fatores considerados importantes na escolha de uma academia, os participantes poderiam marcar até três fatores. Sendo assim, os fatores com maiores percentuais foram: atendimento e atenção (63,4%), preço (58%) e ambiente (56%). Podemos ver semelhanças nos fatores de escolha da academia relacionando com o estudo de Laia (2015), referente ao “Perfil do consumidor e fatores que influenciam a escolha de determinada academia no Município de Manhuaçu (MG)”. Os participantes foram questionados sobre o fator fundamental na escolha de uma academia, e os resultados foram: bom atendimento (47 usuários); qualidade dos instrutores e ambiente agradável (38 usuários cada).

Quanto às formas favoritas de receber informações, os maiores percentuais foram: 58% WhatsApp, seguido de 57,8% que preferem e-mail e 38% que optam pelo Instagram.

Informação	Números	Percentual
<b>MOTIVOS PARA PRÁTICA NA ACADEMIA</b>		
Qualidade de vida e saúde	427	89%
Controle de peso	246	51%
Estética e harmonia corporal	239	50%
Aptidão e condicionamento físico	203	42%
Lazer e diversão	103	21%
Tratamento ou orientação clínica	91	19%
Preparação para competição	29	6%
<b>FATORES DE ESCOLHA DA ACADEMIA</b>		
Atendimento e atenção	305	64%
Preço	281	59%
Ambiente	271	56%
Distância da residência	254	53%
Qualidade de equipamentos	246	51%
Higiene e limpeza	237	49%
Tempo e horários	69	14%
Estacionamento	31	6,4%

Qualidade e capacitação profissional	4	0,8%
CANAL DE COMUNICAÇÃO PREFERIDO		
E-mail	277	58%
WhatsApp	277	58%
Instagram	181	38%
Facebook	45	10%
Vídeos e podcast	36	7%

Tabela 4 – Motivos de prática, fatores importantes na escolha de academia e canal de comunicação preferido dos participantes da pesquisa. Obs.: Nas informações sobre “motivos para a prática na academia” e “fatores de escolha da academia” os participantes poderiam optar por mais de uma escolha.

Fonte: os autores (2020).

## 4 | CONCLUSÃO

O perfil dos participantes apontou para a maioria do público do sexo feminino, estudantes, técnicos administrativos e docentes com especialização ou mestrado, com renda variável entre menos de um salário mínimo a mais de quatro salários mínimos, que residem longe da universidade.

A maioria dos respondentes é praticante de atividade física, entretanto, o grupo dos que relataram não praticar, demonstram estar insatisfeitos e entendem a importância da prática regular, especialmente, pois suas rotinas envolvem ficar sentado ou em trabalho repetitivo muitas horas do dia.

A musculação é a modalidade mais praticada, mais do que duas vezes por semana, nos períodos matutino ou noturno e os motivos desta regularidade estão relacionados a saúde e qualidade de vida, principalmente. A escolha da academia se dá pela qualidade do atendimento e atenção profissional e o melhor canal de comunicação é o WhatsApp.

Os resultados possibilitam maior compreensão e conhecimento do público. As informações colaboram nas tomadas de decisões, contribuindo para uma gestão efetiva e sustentável, com a participação da comunidade acadêmica.

## REFERÊNCIAS

CAPINUSSÚ, José Maurício. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens**. Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: Confef, 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/145.pdf>>. Acesso em: 26 out. 2020.

FONTELLES, Mauro José et al. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. Artigo – Universidade da Amazônia. Belém: 2009. Disponível em: <[https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo\\_C8\\_NONAME.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf)>. Acesso em: 06 nov. 2020.

GÓES, Dhiandra Amabile Simões. **Gerenciamento de custos para tomada de decisão – estudo em academia de musculação e ginástica**. 2014. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Ciências Contábeis) – Universidade Federal de Rondônia, Cacoal, 2014. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/294852982.pdf>>. Acesso em 22 dez. 2020.

GONÇALVES, Eduardo Bezerra; FILHO, Antoniel dos Santos Gomes. **O Papel do Administrador na Gestão Esportiva em Academias de Musculação e Ginástica**. Id-online Revista Multidisciplinar e de Psicologia, [s.l.], v.13, n. 48, p. 137-145, dez/2019 - ISSN 1981-1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2152/0>>. Acesso em: 28 out. 2020.

JESUS, Lazara Layane de; MACEDO, Anderson Geremias; OLIVEIRA, David Michel de. **Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano**. SALUSVITA, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019. Disponível em: <[https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita\\_v38\\_n1\\_2019/salusvita\\_v38\\_n1\\_2019\\_art\\_02.pdf](https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v38_n1_2019/salusvita_v38_n1_2019_art_02.pdf)>. Acesso em: 28 out. 2020.

LAIA, Guilherme Henrique Barbosa de. **Perfil do consumidor e fatores que influenciam a escolha de determinada academia no Município de Manhuaçu (MG)**. 2015. Disponível em: <<http://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositorioctcc/article/view/588/504>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

MANZATO, Antonio José; SANTOS, Adriana Barbosa. **A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa**. 2012. Disponível em: <[http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino\\_2012\\_1/ELABORACAO\\_QUESTIONARIOS\\_PESQUISA\\_QUANTITATIVA.pdf](http://www.inf.ufsc.br/~vera.carmo/Ensino_2012_1/ELABORACAO_QUESTIONARIOS_PESQUISA_QUANTITATIVA.pdf)>. Acesso em: 03 nov. 2020.

SABA, Fabio. **Gestão em atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. 2. Ed. rev. e atual. Barueri: Manole, 2012.

SANTA-CLARA, Helena et al.. **Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco**. Revista Factores de Risco, [s.l.], n. 35, jan/mar. 2015, p. 28-35. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/292906510\\_Actividade\\_Fisica\\_e\\_Exercicio\\_Fisico\\_Especificidades\\_do\\_doente\\_cardiaco](https://www.researchgate.net/publication/292906510_Actividade_Fisica_e_Exercicio_Fisico_Especificidades_do_doente_cardiaco)>. Acesso em: 03 set. 2020.

SANTOS, Kellyane Marim dos; SILVA Edivânia Santana da; VIANA, Sabrina Daniela Lopes. **Perfil socioeconômico, dietas adotadas e motivações de frequentadores de uma academia de Itapeverica da Serra-SP**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 11, n. 68, sup. 2, p.986-994. Jan./dez. 2017. ISSN 1981-9927. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/941>>. Acesso em: 08 set. 2020.

SILVA, Renan Negrão da; PUREZA, Demilto Yamaguchi da. **Perfil dos praticantes de atividades físicas da academia da praça do município de Macapá**. FIEP Bulletin, [s.l.], 2015. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/85.a1.118/10532>>. Acesso em: 08 set. 2020.

THOMAZ, P. M. D; et al. **Fatores associados à atividade física em adultos**. Revista Saúde Pública, Brasília, v. 44, n. 5, p. 894-900. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/lj/rsp/a/Lp3FRtp89bsdfPF66c5ydk/?lang=pt#>>. Acesso em: 26 out. 2020.

TURI, Bruna Camilo et al.. **Associação entre doenças crônicas em adultos e redução dos níveis de atividade física**. Revista Medicina, Ribeirão Preto, v. 44, n. 4., p. 389-395. 2011. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/47450/51178>>. Acesso em: 26 out. 2020.

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Academia escola 106, 108

Acadêmicos 3, 21, 42, 100, 101, 104, 109

Adolescência 17, 31, 32, 33, 34, 38, 40

Ambiente 6, 25, 51, 54, 55, 57, 58, 64, 65, 100, 106, 110, 111, 112, 115, 128

Antidopagem 68, 82, 85, 86

Atividade física 8, 9, 10, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 47, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 107, 108, 110, 111, 113, 116, 117, 118, 119, 124, 125, 128, 129, 131, 133, 136, 140, 145, 147, 148, 151, 152, 153, 154, 155

Autarquias locais 118

### B

Bacharel em Educação Física 100

### C

Capoeira 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67

Corpo 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 51, 52, 53, 54, 61, 64, 65, 66, 101, 105, 109, 131

COVID-19 1, 2, 6, 8, 9, 28

### D

Doenças cardíacas 31, 34

### E

Educação básica 16, 18, 21, 27, 28, 29, 153

Educação Física 1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 29, 30, 39, 40, 42, 48, 49, 51, 54, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 120, 126, 128, 151, 152, 153, 154, 155

Ensino Médio 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 101, 109, 111, 112

Envelhecimento 88, 89, 90, 91, 92, 95, 96, 98, 128, 129, 153

Esporte 15, 16, 17, 29, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 55, 66, 99, 105, 116, 155

Estágio curricular supervisionado 18, 19, 21, 29, 30

Estudantes 1, 2, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 105, 106, 109, 116, 153

Ética 21, 68, 103

Exercícios físicos 94, 96, 106, 107, 108, 110, 112, 114, 115



## **F**

Federações desportivas 68, 69, 72, 73, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86

Fenomenologia 51

Formação inicial 18, 19, 20, 22, 27, 29, 30

Formação profissional 19, 26, 100

## **G**

Gestão do Desporto 68, 118, 120, 132, 139, 149

## **J**

Jogos tradicionais 51, 66, 146

## **L**

Ludicidade 10, 11, 16

Lutas 11, 70, 71, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

## **M**

Medicina 8, 68, 117

Municípios 118, 119, 120, 123, 124, 125, 126, 127, 129, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153

## **O**

Obesidade 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 101, 107

## **P**

Perfil dos praticantes 106, 117

Política 30, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 70, 118, 120, 124, 125, 126, 135, 136, 140, 141, 143, 144, 145, 147, 149, 150, 151, 152

Políticas desportivas 118, 119, 121, 124, 125, 135, 140, 149, 150

Práticas corporais 10, 11, 12, 13, 15, 52

## **Q**

Qualidade de vida 1, 2, 8, 9, 38, 42, 88, 89, 93, 105, 106, 108, 110, 115, 116, 124, 128, 140

## **T**

Telomerase 88, 89, 90, 93, 95, 97


Telômeros 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas

 [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

 [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)

 @atenaeditora

 [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](http://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)



# EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA:

Reflexões e perspectivas