COMPILADOS TÉCNICOS
EDUCAÇÃO FÍSICA
TEÓFILO OTONI/MG

EDUCAÇÃO FÍSICA

2024

ORGANIZADORES

PEDRO EMÍLIO AMADOR SALOMÃO

ANNA CLARA ROZENSVAIG

DANIEL DE AZEVEDO TEIXEIRA

ISBN: 978-65-84869-52-3

TEÓFILO OTONI – 2024

Copyrigth ©: Autores diversos

Projeto gráfico: Núcleo de Investigação Científica e Extensão (NICE)

Diagramação: Núcleo de Investigação Científica e Extensão (NICE)

Capa: Núcleo de Investigação Científica e Extensão (NICE)

ISBN: 978-65-84869-52-3

SALOMÃO, P. E. A., ROZENSVAIG, A. C., TEIXEIRA, D. A. (Organizadores)

COMPILADOS TÉCNICOS – EDUCAÇÃO FÍSICA - TEÓFILO OTONI - JANEIRO/2024

ISBN: 978-65-84869-52-3

1. PUBLICAÇÕES 2. CAPÍTULOS 3.COLETÂNEAS

NICE 40

FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI

Núcleo de Investigação Científica e Extensão - NICE

Assinado de forma digital por Núcleo de Investigação Científica e Extensão - NICE
DN: cn=Núcleo de Investigação Científica e Extensão - NICE, o=AlfaUnipac, email=nice@unipacto.com.br, c=BR
Dados: 2022.10.26 15:26:05 -03'00'
Versão do Adobe Acrobat: 2022.003.20263

DIREITOS PRESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a citação dos autores. A violação dos direitos de autor (Lei Federal 9.610/1998) é crime previsto no art. 184 do Código Penal.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE NO ADULTO JOVEM 9

Jeferson Guedes Félix 9

José Ângelo Pereira dos Santos 9

Isabel Corrêa 9

Lácio César Gomes da Silva 9

Adenilson Mariotti Mattos 9

Sara Cristina Hott 9

CAPÍTULO 2 - OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E A MELHORA EM QUADROS DE ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS 11

Jeferson Guedes Félix 11

José Ângelo Pereira dos Santos 11

Isabel Corrêa 11

Lácio César Gomes da Silva 11

Flamarion Ribeiro de Souza 11

Sara Cristina Hott 11

CAPÍTULO 3 - A PREVALÊNCIA MUNDIAL DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADULTOS 13

Jeferson Guedes Félix 13

José Ângelo Pereira dos Santos 13

Isabel Corrêa 13

Flamarion Ribeiro de Souza 13

Sara Cristina Hott 13

CAPÍTULO 4 - A ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE 15

Jeferson Guedes Félix 15

José Ângelo Pereira dos Santos 15

Isabel Corrêa 15

Flamarion Ribeiro de Souza 15

Sara Cristina Hott 15

CAPÍTULO 5 - O INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA HUMANO 17

Jeferson Guedes Félix 17
José Ângelo Pereira dos Santos 17
Isabel Corrêa 17
Adenilson Mariotti Mattos 17
Flamarion Ribeiro de Souza 17
Sara Cristina Hott 17
Maicon Douglas Chaves Silva 17
CAPÍTULO 6 - OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS THE BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR SENIORS 19
Elivânia Rodrigues da Silva 19
Núbia Cristina Aguiar Silva 19
Flamarion Ribeiro de Souza 19
Adenilson Mariotti Mattos 19
Flamarion Ribeiro de Souza ..... **Erro! Indicador não definido.**
Sara Cristina Hott 19
Maicon Douglas Chaves Silva 19
CAPÍTULO 7 - EXERCÍCIOS ENTRE OS IDOSOS 21
Elivânia Rodrigues da Silva 21
Núbia Cristina Aguiar Silva 21
Adenilson Mariotti Mattos 21
Flamarion Ribeiro de Souza 21
Sara Cristina Hott 21
Maicon Douglas Chaves Silva 21
CAPÍTULO 8 - OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES 23
Maycon Jordan Moreira de Sousa 23
Pauliane Alves Lopes 23
Adenilson Mariotti Mattos 23
Flamarion Ribeiro de Souza 23
Maicon Douglas Chaves Silva 23
CAPÍTULO 9 - A HISTÓRIA DA DANÇA 25
Maycon Jordan Moreira de Sousa 25
Pauliane Alves Lopes 25

Adenilson Mariotti Mattos 25
Flamarion Ribeiro de Souza 25
Maicon Douglas Chaves Silva 25
CAPÍTULO 10 - A DANÇA PELOS SÉCULOS 27
Maycon Jordan Moreira de Sousa 27
Pauliane Alves Lopes 27
Adenilson Mariotti Mattos 27
Maicon Douglas Chaves Silva 27
CAPÍTULO 11 - A DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: 29
Maycon Jordan Moreira de Sousa 29
Pauliane Alves Lopes 29
Maicon Douglas Chaves Silva 29
CAPÍTULO 12 - O EXERCÍCIO FÍSICO E SEU IMPACTO NA PREVENÇÃO E COMBATE À DEPRESSÃO 30
Andréia Ramos Pereira 30
Deisiele Aparecida Ferreira 30
Isabel Corrêa 30
Pauliane Alves Lopes 30
Maicon Douglas Chaves Silva 30
CAPÍTULO 13 - A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL 32
Andréia Ramos Pereira 32
Deisiele Aparecida Ferreira 32
Isabel Corrêa 32
Adenilson Mariotti Mattos 32
Pauliane Alves Lopes 32
Maicon Douglas Chaves Silva 32
CAPÍTULO 14 - O CONCEITO DE SAÚDE MENTAL E ALGUMAS ESPECIFICIDADES 34
Andréia Ramos Pereira 34
Deisiele Aparecida Ferreira 34
Isabel Corrêa 34
Lácio César Gomes da Silva 34
Pauliane Alves Lopes 34

CAPÍTULO 15 - DEPRESSÃO EM CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS ASSOCIADA AO PÓS PANDEMIA DE COVID-19 36

Andréia Ramos Pereira 36

Deisiele Aparecida Ferreira 36

Isabel Corrêa 36

Adenilson Mariotti Mattos 36

Pauliane Alves Lopes 36

CAPÍTULO 16 - ANÁLISE DO ESPORTE ESCOLAR NO CONTEXTO DAS COMPETIÇÕES ESPORTIVAS 38

Aline Ribeiro 38

Lácio César Gomes da Silva 38

Adenilson Mariotti Mattos 38

Pauliane Alves Lopes 38

CAPÍTULO 17 - A PEDAGOGIA DO ESPORTE ESCOLAR E O DIÁLOGO COM AS COMPETIÇÕES ESPORTIVAS 40

Aline Ribeiro 40

Lácio César Gomes da Silva 40

Adenilson Mariotti Mattos 40

Pauliane Alves Lopes 40

CAPÍTULO 18 - O ESPORTE E SUA CATEGORIZAÇÃO ESCOLAR, RENDIMENTO E PARTICIPAÇÃO. 42

Aline Ribeiro 42

Lácio César Gomes da Silva 42

Adenilson Mariotti Mattos 42

Pauliane Alves Lopes 42

CAPÍTULO 19 - A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DA INTERNET COMO ALIADA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA 44

Carolina Somerlate Santos 44

Luíla Dantas Vieira 44

Pauliane Alves Lopes 44

Lácio César Gomes da Silva 44

Flamarion Ribeiro de Souza 44

Sara Cristina Hott 44

CAPÍTULO 20 - TREINAMENTO ON-LINE SUPERVISIONADO 46

Carolina Somerlate Santos 46

Luíla Dantas Vieira 46

Pauliane Alves Lopes 46

Lácio César Gomes da Silva 46

Adenilson Mariotti Mattos 46

Flamarion Ribeiro de Souza 46

EDUCAÇÃO FÍSICA

A CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE DA ANSIEDADE NO ADULTO JOVEM

Jeferson Guedes Félix
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;
Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

José Ângelo Pereira dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física da AlfaUnipac;
E-mail: j.angelo_1@hotmail.com

Isabel Corrêa
Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.
Professora da AlfaUnipac;
E-mail: bel.correa.to@gmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

CAPÍTULO

A ansiedade é uma emoção que quando exagerada pode se tornar um transtorno. Os transtornos de ansiedade afetam diretamente uma grande quantidade de adultos jovens. Indivíduos que estão entre 20 a 40 anos e, portanto, se encontram começando uma nova fase da vida, com diferentes responsabilidades e metas. Quando algo sai do controle, quando não dá certo, a angústia domina e faz pairar um sentimento de insuficiência. Mas como lidar com essas emoções? Como a

atividade física pode auxiliar o jovem adulto no combate a ansiedade? A literatura diz que o exercício físico auxilia na liberação de diversas substâncias no cérebro e em todo o corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo. A proposta deste estudo é exatamente a de expor a atividade física como forma de tratamento da ansiedade. Isto se dá por ser uma prática benéfica que visa alcançar um grande número de indivíduos e não necessita de grandes preparações ou de significativos investimentos financeiros, apenas que seja algo frequente e que o jovem adulto se identifique e invista seu tempo em busca de um tratamento, e este virá. A prática regular de atividades físicas pelo jovem adulto é considerada como um fator importante na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida, promovendo assim, um envelhecimento saudável. Um dos grandes empecilhos é a falta de informação de qualidade, por isto, este estudo conta com uma revisão bibliográfica feita de maneira qualitativa e utilizando de artigos que datam de um período máximo de 10 anos até os dias de hoje. Diante do exposto, pode-se então entender a atividade física, seja ela moderada ou de alta intensidade, seja corrida ou caminhada, como uma ótima ferramenta para o enfrentamento da ansiedade, pois os benefícios da atividade não estão diretamente ligados à intensidade e sim apenas a prática por si só.

EDUCAÇÃO FÍSICA

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E A MELHORA EM QUADROS DE ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS

Jeferson Guedes Félix
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;
Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

José Ângelo Pereira dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física da AlfaUnipac;
E-mail: j.angelo_1@hotmail.com

Isabel Corrêa
Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.
Professora da AlfaUnipac;
E-mail: bel.correa.to@gmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Flamarion Ribeiro de Souza
Especializaçao em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

CAPÍTULO

Este estudo tem o objetivo de tratar da contribuição da atividade física no controle da ansiedade. O estudo prevê a atividade física como uma alternativa a luta contra a ansiedade, patologia essa que assola milhões de brasileiros e que muitas vezes não sabem lidar direito com ela. O objetivo é tornar claro para muitos que a atividade física tem diversos benefícios e para se inicia-la pode ser feita dentro da própria casa, não requer especificamente que você se dirija para algum lugar ou

que tenha bastante espaço ou tempo disponível. É certo que maiores possibilidades podem gerar maiores resultados, mas o melhor ganho é aquele que é construído dia após dia. A grande questão é saber qual é a relação entre os benefícios da atividade física e a melhora em quadros de ansiedade em jovens adultos. A atividade física já é amplamente recomendada no tratamento da ansiedade, e esta vem sendo a rota de fuga de muitos que não sabem mais lidar com a doença. Isto acontece porque segundo a Universidade Tiradentes (2022): “o exercício físico auxilia na liberação de diversas substâncias no cérebro e em todo o corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo”. As endorfinas proporcionam também a sensação de paz e sossego, descontraindo assim o corpo, combate a ansiedade, e ativa o sistema imunológico fazendo com que o praticante se sinta melhor e refrigera o cérebro com endorfinas de prazer que revertem automaticamente o quadro de baixa produção hormonal causada pela ansiedade.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A PREVALÊNCIA MUNDIAL DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADULTOS

Jeferson Guedes Félix
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;
Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

José Ângelo Pereira dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física da AlfaUnipac;
E-mail: j.angelo_1@hotmail.com

Isabel Corrêa
Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.
Professora da AlfaUnipac;
E-mail: bel.correa.to@gmail.com

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

CAPÍTULO

Segundo Papalia (2013), é consenso entre os cientistas que dissertam a respeito do desenvolvimento sugerem que, para muitos jovens nas sociedades industrializadas, o fim da adolescência e a fase intermediária e final da segunda década de vida tornaram-se um período característico do curso de vida, o início da vida adulta. Ele é um momento na vida em que os adultos jovens podem descobrir quem são e podem ter uma oportunidade de tentar formas de vida novas e diferentes. Basicamente, é um período de tempo durante o qual os jovens não são mais adolescentes, mas ainda não se firmaram nos papéis adultos. Esta nova fase pode trazer consigo novidades que podem atordoar, em um primeiro momento, e aliado a isso existem todas as cobranças sociais de ser bem-sucedido. O mais cedo possível, ter casa própria o mais rápido, estar bem afetivamente o quanto antes, toda esta pressão nada auxilia o jovem e sim aumentando o tenha medo de falhar, criando assim condições para que pensamentos intrusivos aflorem,

fazendo-os desacreditarem da própria capacidade. Segundo Costa et al. (2019) e de acordo com os dados da Organização Mundial de Saúde – OMS, que dissertam a respeito da prevalência mundial do transtorno de ansiedade em adultos (TA), que é de 3,6%. Já em todo o continente americano este transtorno atinge diferentes proporções e chega a alcançar 5,6% da população adulta, com destaque para o Brasil; onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população adulta, sendo assim, o país com mais casos de ansiedade em todo o mundo. Este dado estudo possui então como objetivo geral expor a ansiedade como um transtorno, apontar os seus tipos, falar dos seus males, e propor a atividade física como forma de tratamento acessível para o maior número possível de indivíduos.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Jeferson Guedes Félix
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;
Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

José Ângelo Pereira dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física da AlfaUnipac;
E-mail: j.angelo_1@hotmail.com

Isabel Corrêa
Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.
Professora da AlfaUnipac;
E-mail: bel.correa.to@gmail.com

Flamarion Ribeiro de Souza
Especializaçao em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

CAPÍTULO

A atividade física já é amplamente recomendada no tratamento da ansiedade, e esta vem sendo a rota de fuga de muitos que não sabem mais lidar com a doença. Isto acontece porque segundo a Universidade Tiradentes (2022): “o exercício físico auxilia na liberação de diversas substâncias no cérebro e em todo o corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo”. As endorfinas proporcionam também a sensação de paz e sossego, descontraindo assim o corpo, combate a ansiedade, e ativa o sistema imunológico fazendo com que o praticante se sinta melhor e refrigera o cérebro com endorfinas de prazer que revertem automaticamente o quadro de baixa produção hormonal causada pela ansiedade. A atividade física foi vista como um dos meios de tratamentos pela facilidade com que ela pode ser executada, pois são muitas opções uma vez que corrida, caminhada, ciclismo, lutas, natação, etc. Todas são válidas. A partir desse pensamento notamos que a frequência da atividade física regular está diretamente

relacionada ao nível de interesse do praticante, posto isso, os exercícios como o esporte que a pessoa gosta ou sente mais prazer trarão mais aderência ao indivíduo que as executa (SOUZA, 2022). As possibilidades não faltam e por isto o estudo vê como uma ferramenta viável que está ao alcance de muitas pessoas. A ciência continua ressaltando os benefícios do exercício físico para a saúde do corpo e da mente. Liberando uma sensação de prazer, de bem-estar, que percorre o corpo todo, pois sabemos que a prática de atividade física aumenta os níveis de energia, fazendo bem para a pele e é essencial para o bom funcionamento do sistema cardiovascular. Para entender melhor a ansiedade é preciso compreender que ela se divide em 6 principais tipos, e são eles: Transtorno de pânico, Agorafobia, Fobias específicas, Transtorno de ansiedade social ou fobia social, Transtorno de Ansiedade Generalizada e Transtorno de Ansiedade de Separação.

EDUCAÇÃO FÍSICA

O INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA HUMANO

Jeferson Guedes Félix
Acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado na instituição AlfaUnipac;
Email: jeferson.guedesfelix@outlook.com

José Ângelo Pereira dos Santos
Acadêmico do curso de Educação Física da AlfaUnipac;
E-mail: j.angelo_1@hotmail.com

Isabel Corrêa
Mestre, Especialista em Psicanálise e Saúde Mental, Especialista em Psicologia Hospitalar e Especialista em Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde.
Professora da AlfaUnipac;
E-mail: bel.correa.to@gmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A ansiedade pode ser definida como um quadro patológico que provoca no paciente uma preocupação exagerada sobre situações do cotidiano que podem se transformar em gatilhos de disparos para sintomas de embaraço que prejudicam a interação social e o desempenho em público (FERREIRA, 2020). A ansiedade é uma resposta involuntária do cérebro humano para tentar prevenir situações de perigo, trazendo contigo um estado de alerta iminente para situações que não são de fato perigosas, apenas o seu cérebro entende que pode ser uma situação perigosa quando não há um perigo real. Isto acontece, pois o nosso cérebro ainda carrega informações de respostas primitivas que não se encaixam em igual modo na sociedade moderna. O instinto de sobrevivência humano que foi o que nos permitiu progredir até hoje se observa, então mais como algo enfadonho do que como de fato uma ferramenta funcional de sobrevivência. Estes sintomas, a própria ansiedade como patologia e não como emoção humana é vista como transtorno de ansiedade. Podendo aparecer de várias formas em pessoas ansiosas, pois os seus sintomas são muitos, desde sintomas físicos até mentais. Atrapalhando assim o bom desenvolvimento humano, o raciocínio limpo, mas de várias formas é possível identificá-la, e assim como todas as patologias, quanto mais cedo souber é melhor para tratar, e é certo dizer, a ansiedade tem tratamento.

EDUCAÇÃO FÍSICA

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS THE BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR SENIORS

Elivânia Rodrigues da Silva
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: elivaniarodrigues1000@gmail.com

Núbia Cristina Aguiar Silva
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: nubiaaguiars@gmail.com

Flamarion Ribeiro de Souza
Professor orientador. Licenciatura e bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa. Pós-graduação em futebol. Professor do Curso de Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos – ALFAUNIPAC de Teófilo Otoni – MG. Brasil.
Email: flamaflamarion723@gmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A prática regular de atividade física é de extrema importância para os idosos, trazendo uma série de benefícios para sua saúde física e mental. Manter-se ativo na terceira idade ajuda a promover a independência, melhorar a qualidade de vida

e reduzir o risco de várias condições de saúde. Além disso, a atividade física regular contribui para a manutenção da massa muscular, fortalecimento dos ossos e melhoria da flexibilidade, o que é essencial para a mobilidade e prevenção de quedas. Além dos aspectos físicos, a prática regular de exercícios também ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo um estado mental mais positivo. Ao participar de atividades em grupo, os idosos também podem experimentar um aumento no senso de comunidade e conexão social. A prática regular de atividade física oferece uma série de benefícios holísticos para os idosos, abrangendo aspectos físicos, mentais e sociais, permitindo-lhes desfrutar de uma vida mais saudável e gratificante. Este artigo tem como objetivo explorar desses benefícios, destacando a importância e a necessidade da prática regular de atividades físicas na terceira idade, além de analisar quais exercícios causam melhores resultados, o papel do educador físico nesse processo e quais projetos podem ser desenvolvidos a fim de obter resultados efetivos e de longo prazo. Tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica, incluindo literaturas publicadas em sites acadêmicos e em revistas. Ao final desta pesquisa confirmou-se a importância desta discussão dadas aos diversos benefícios, cuidados e a importância do papel do Educador Físico, visto que envolve a qualidade de vida e a segurança dos idosos.

EDUCAÇÃO FÍSICA

EXERCÍCIOS ENTRE OS IDOSOS

Elivânia Rodrigues da Silva
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: elivaniarodrigues1000@gmail.com

Núbia Cristina Aguiar Silva
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: nubiaaguiars@gmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A história da prática de exercícios entre os idosos tem raízes em civilizações antigas, mas ganhou mais reconhecimento e impulso nos tempos modernos. No passado, muitas culturas tradicionais incorporavam atividades físicas em suas rotinas diárias, independentemente da idade. No entanto, com a industrialização e

a urbanização, os estilos de vida mudaram, resultando em uma redução na atividade física para todas as faixas etárias, incluindo os idosos. A conscientização sobre a importância da atividade física para a saúde dos idosos começou a aumentar nas últimas décadas do século XX. Os estudos científicos começaram a destacar os benefícios específicos da prática de exercícios para essa faixa etária, incluindo a prevenção de doenças crônicas, a melhoria da qualidade de vida e a promoção da independência. (SILVA JÚNIOR, VELARDI, 2009). Na década de 1950, por exemplo, a ginástica para idosos começou a ser mais popularizada como uma maneira de manter a saúde e a mobilidade na terceira idade. A partir daí, houve um crescimento gradual de programas e iniciativas voltados para a promoção da atividade física entre os idosos em todo o mundo. Hoje em dia, diversos programas e atividades adaptadas para idosos, como aulas de exercícios, ioga, natação, caminhadas e dança, estão disponíveis para atender às necessidades e capacidades individuais. A compreensão dos benefícios da atividade física para os idosos continua a evoluir, incentivando mais pessoas a adotarem um estilo de vida ativo mesmo em idade avançada. (PASCHOAL, 2004). Também embasa políticas públicas e iniciativas de saúde direcionadas a essa faixa etária, garantindo que se adaptem às necessidades históricas e contemporâneas. O conhecimento das abordagens históricas possibilita identificar o que funcionou e o que não funcionou nos programas de exercícios, contribuindo para a criação de programas mais eficazes e adaptados às necessidades de saúde dos idosos.
Diante do exposto entendeu-se que seja de suma importância pesquisar sobre os benefícios da prática regular de atividade física para idosos, pois promove a compreensão das transformações sociais, culturais e científicas que influenciaram a abordagem da saúde dos idosos ao longo do tempo.

EDUCAÇÃO FÍSICA

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Maycon Jordan Moreira de Sousa
Discente do 8° período do curso de Educação Física da F aculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: mayconity09@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG.
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A dança é uma forma de expressão artística que oferece benefícios físicos, emocionais e sociais para crianças e adolescentes. Além de proporcionar diversão e entretenimento, a prática da dança ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade. Para os mais jovens, a dança é uma maneira excelente de canalizar energia de forma positiva, enquanto para os adolescentes, pode ser uma forma de expressar emoções e criatividade. Ao participar de aulas de dança, crianças e adolescentes têm a oportunidade de aprender diferentes estilos, como balé, jazz, hip-hop, dança contemporânea e muitos outros. Além dos

benefícios físicos, a dança também contribui para o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. Ela ajuda a aumentar a autoconfiança, promove a disciplina e a perseverança, ensina o trabalho em equipe e melhora a capacidade de concentração. É uma jornada que nutre o corpo, a mente e a alma, proporcionando uma base sólida para o crescimento saudável e o bem-estar emocional dos jovens. Portanto, oferecer oportunidades para que crianças e adolescentes participem de aulas de dança é investir não apenas em suas habilidades físicas, mas também em seu crescimento como indivíduos confiantes, criativos e resilientes. Esse artigo tem como objetivo explorar os benefícios da dança para crianças e adolescentes, tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica, incluindo literaturas publicadas em sites acadêmicos e em revistas. Ao final desta pesquisa confirmou-se a importância desta discussão dadas aos diversos benefícios, cuidados e a importância do papel do Educador Físico, visto que envolve a qualidade de vida, em aspectos pessoais, emocionais e sociais.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A HISTÓRIA DA DANÇA E SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

Maycon Jordan Moreira de Sousa
Discente do 8° período do curso de Educação Física da F aculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: mayconity09@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG.
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A dança é uma palavra com etimologia francesa, e pode ser definida como a arte de movimentar o corpo e de expressar através dele, e isso faz parte da nossa atualidade. A dança é considerada um tipo de alfabetização sendo ela, uma das maneiras mais dinâmicas e extrovertida de ensino, onde os alunos podem aprender sobre o desenvolvimento físico e também, trabalhar toda sua criatividade e expressão corporal. (ARAÚJO, 2018). A história da dança remonta a tempos pré-históricos, com evidências arqueológicas indicando que as danças rituais eram praticadas por comunidades antigas para celebrar eventos importantes, como

colheitas, casamentos, e rituais religiosos. As danças tribais eram uma forma de comunicação e expressão, muitas vezes acompanhadas por música produzida por instrumentos rudimentares. Ao longo dos séculos, a dança evoluiu e se diversificou em diferentes culturas ao redor do mundo.

Na Grécia Antiga, a dança era uma parte fundamental da educação, sendo considerada uma forma de arte. Os romanos também valorizavam a dança e a incluíam em festivais e celebrações. Durante a Idade Média na Europa, as danças de salão tornaram-se populares entre a nobreza, influenciando o desenvolvimento da dança social e de salão que conhecemos hoje.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A DANÇA PELOS SÉCULOS

Maycon Jordan Moreira de Sousa
Discente do 8° período do curso de Educação Física da F aculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: mayconity09@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG.
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014) Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

Durante o Renascimento, na Europa, houve um ressurgimento do interesse pelas artes, incluindo a dança. Coreógrafos e dançarinos começaram a desenvolver técnicas mais sofisticadas e a criar ballets para serem apresentados nos palcos. O ballet clássico surgiu na corte francesa no século XVII e tornou-se uma forma de arte altamente estilizada, com movimentos graciosos e figurinos elaborados. No século XIX, o ballet se espalhou para a Rússia, onde floresceu sob a influência de coreógrafos como Marius Petipa. Paralelamente, nos Estados Unidos, a dança evoluiu com influências africanas, europeias e indígenas, dando origem a estilos como o jazz, rap e danças urbanas. Já no século XX, a dança moderna surgiu como uma reação ao formalismo do ballet clássico. Coreógrafos como Isadora Duncan, Martha Graham e Merce Cunningham buscaram explorar movimentos mais livres e expressivos, rompendo com as tradições do ballet. A dança contemporânea, que incorpora uma variedade de estilos e técnicas, também ganhou destaque neste período. Atualmente, a dança continua a evoluir,

incorporando novas influências culturais, tecnológicas e sociais. Portanto, é notória a presença da dança em diversos aspectos da sociedade, assim, sua inclusão entre crianças e adolescentes é uma prática valiosa que promove o desenvolvimento físico, emocional e social de indivíduos de todas as habilidades e origens.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A DANÇA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES:

Maycon Jordan Moreira de Sousa
Discente do 8° período do curso de Educação Física da F aculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: mayconity09@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG.
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014)
Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

A dança para crianças e adolescentes A dança por ser associada a prática de atividades físicas se torna um instrumento de grande valor, por trabalhar a expressão, a relações interpessoais, a timidez, vergonha, a coordenação motora, entre outros. (PEREIRA, ARRUDA,2011). Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997), o profissional de Educação Física deve trabalhar com a dança de forma inclusiva, oportunizando a todos de forma antiautoritária, sem que haja preconceito ou discriminação, desenvolvendo diversidade de atividades, levando em conta a personalidade e individualidade de cada um, respeitando suas diferenças com ênfase na formação pessoal, para que assim, possam amplificar suas habilidades intelectuais e emocionais. Trabalhar dança com crianças e adolescentes requer uma abordagem cuidadosa e adaptável para atender às diferentes faixas etárias, habilidades e interesses. É importante escolher estilos que sejam apropriados para diferentes faixas etárias e que ofereçam benefícios físicos, emocionais e sociais

O EXERCÍCIO FÍSICO E SEU IMPACTO NA PREVENÇÃO E COMBATE À DEPRESSÃO

Andréia Ramos Pereira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: ramospereiraandreia72@gmail.com

Deisiele Aparecida Ferreira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: deisyelle_lada@hotmail.com

Isabel Corrêa
Psicóloga clinica, Mestre, Especialista em Saúde Mental e Psicanálise, Especialista em Psicólogia Hospitalar, Especialista em Gestão nas Regiões de Saúde e Professora do Curso de Psicologia da Alfa Unipac Teófilo Otoni.
Email: bel.correa.to@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014)
Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

Nos últimos anos, cresceu significativamente o interesse pela relação entre o exercício físico e a saúde mental, especialmente no que diz respeito à prevenção e ao combate à depressão. Este resumo explora de forma abrangente o impacto positivo do exercício físico na saúde mental, com um foco particular na sua capacidade de ser uma ferramenta eficaz na prevenção e tratamento da depressao. A metodologia utilizada para compreender o impacto do exercício físico na saúde mental e na depressão envolveu uma revisão abrangente da literatura

científica disponível. Foram analisados estudos que investigam os efeitos do exercício em pacientes com depressão, bem como pesquisas sobre os mecanismos neurobiológicos subjacentes a essa relação. Além disso, foram considerados relatos de casos e evidências clínicas. Caracterizar os Benefícios do exercício físico na melhoria da saúde mental; O exercício físico como ferramenta de prevenção e combate à depressão; descrever acerca dos aspectos epidemiológicos da depressão. Conceituar sobre saúde mental. Este trabalho ressalta a importância do exercício físico como uma ferramenta valiosa na promoção da saúde mental e na prevenção e tratamento da depressão. A depressão é um transtorno mental comum que afeta a saúde emocional e psicológica de uma pessoa e pode ser causada por uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética, desequilíbrios químicos no cérebro, eventos estressantes, traumas emocionais, problemas de saúde física, uso de substâncias e outros fatores ambientais. Os estudos revisados demonstram consistentemente que o exercício não apenas melhora o condicionamento físico, mas também influencia positivamente os processos neurobiológicos relacionados ao humor e ao bem-estar. Além disso, promove a resiliência emocional e a interação social, reduzindo o isolamento frequentemente associado à depressão. Portanto, o exercício físico é uma intervenção promissora no campo da saúde mental e merece uma consideração séria em políticas de saúde pública e práticas clínicas.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL

Andréia Ramos Pereira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: ramospereiraandreia72@gmail.com

Deisiele Aparecida Ferreira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: deisyelle_lada@hotmail.com

Isabel Corrêa
Psicóloga clinica, Mestre, Especialista em Saúde Mental e Psicanálise, Especialista em Psicólogia Hospitalar, Especialista em Gestão nas Regiões de Saúde e Professora do Curso de Psicologia da Alfa Unipac Teófilo Otoni.
Email: bel.correa.to@gmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Maicon Douglas Chaves Silva
Especialização em Libras pela Faculdade Mário Schenberg, Brasil(2014)
Professor Interprete de Libras da Escola Estadual Dr. Manoel Esteves Otoni, Brasil
E-mail: maiconchavesprof@hotmail.com

CAPÍTULO

O estudo da relação entre exercício físico e saúde mental, especialmente no contexto do combate à depressão, tem sido um interesse crescente na comunidade científica. Os vínculos entre atividade física e bem-estar emocional têm sido alvo de análises rigorosas, como enfatizam pesquisas recentes.

O exercício físico se mostra a muito tempo como um verdadeiro remédio para o ser humano, a pratica regular de atividades corporais é de grande auxilio para a prevenção de futuras doenças e ate de tratamento para outras. Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida (FERREIRA et. al. 2015 apud ROCHA, GODINHO e MATTOS, 2020). Essas citações ressoam com o cerne deste estudo, que busca mergulhar profundamente na evidência científica existente para entender como o exercício físico se converte em um instrumento valioso no cuidado da saúde mental e no enfrentamento da depressão. Com base em uma revisão crítica da literatura, dados empíricos e resultados de estudos clínicos, este artigo científico visa desvendar os mecanismos subjacentes que sustentam a conexão entre a atividade física e a saúde mental positiva. Ao examinar as complexas interações entre o corpo e a mente, é crucial considerar as descobertas de estudos longitudinais que documentam os efeitos do exercício regular sobre a redução dos sintomas depressivos. O entendimento desses resultados pode não apenas enriquecer nossa compreensão das bases neurobiológicas envolvidas, como também oferecer insights valiosos para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais abrangentes e eficazes.

EDUCAÇÃO FÍSICA

O CONCEITO DE SAÚDE MENTAL E ALGUMAS ESPECIFICIDADES

Andréia Ramos Pereira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: ramospereiraandreia72@gmail.com

Deisiele Aparecida Ferreira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: deisyelle_lada@hotmail.com

Isabel Corrêa
Psicóloga clinica, Mestre, Especialista em Saúde Mental e Psicanálise, Especialista em Psicólogia Hospitalar, Especialista em Gestão nas Regiões de Saúde e Professora do Curso de Psicologia da Alfa Unipac Teófilo Otoni.
Email: bel.correa.to@gmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

EDUCAÇÃO FÍSICA

CAPÍTULO

Saúde e saúde mental têm conceitos complexos e historicamente influenciados por contextos sócio-políticos e pela evolução de práticas em saúde. Entretanto, com a consolidação de um cuidado em saúde multidisciplinar, diferentes áreas de conhecimento têm, gradualmente, incorporado tais conceitos. (GAINO et al, 2018) Almeida (2014) ainda cita que os determinantes da saúde mental incluem fatores físicos mas também comportamentos e estilos de vida, capacidades de enfrentar as tensões do dia-a-dia, o bom relacionamento interpessoal, factores sociais e ambientais. Segundo Jesus (2019), os determinantes sociais de saúde são tidos

como mecanismos e fatores pelos quais as condições sociais influenciam na saúde, porém podem ser alterados potencialmente através de ações fundadas em informações e ações educacionais.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) apud Gaino et al 2018, a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. Essa definição, de 1946, foi inovadora e ambiciosa, pois, em vez de oferecer um conceito inapropriado de saúde, expandiu a noção incluindo aspectos físicos, mentais e sociais. A OMS (2017), afirma que, Globalmente, a depressão é uma das principais causas de morbilidade e incapacidade entre os adolescentes, apresentando uma prevalência total de cerca de 6%, sendo responsável pela maior carga atribuível aos resultados de saúde não fatais, respondendo por 7,5% do total de anos vividos com incapacidade. De acordo com Almeida (2014), problemas de saúde mental, comportamentais e sociais, podem interagir entre si e intensificar os efeitos individuais sobre o comportamento e bem-estar. Problemas de saúde como o abuso de substâncias, depressão e ansiedade são mais prevalentes e mais difíceis de lidar quando interagem com determinadas condições: desemprego, fracos recursos económicos, stress, género, estilo de vida. Segundo Medina (2016), saúde mental é um conceito dentro do construto de saúde, sendo os transtornos mentais produto de um desequilíbrio entre o homem e o seu contexto social.

EDUCAÇÃO FÍSICA

DEPRESSÃO EM CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS ASSOCIADA AO PÓS PANDEMIA DE COVID-19

Andréia Ramos Pereira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: ramospereiraandreia72@gmail.com

Deisiele Aparecida Ferreira
Discente do 8° período do curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil.
E-mail: deisyelle_lada@hotmail.com

Isabel Corrêa
Psicóloga clinica, Mestre, Especialista em Saúde Mental e Psicanálise, Especialista em Psicólogia Hospitalar, Especialista em Gestão nas Regiões de Saúde e Professora do Curso de Psicologia da Alfa Unipac Teófilo Otoni.
Email: bel.correa.to@gmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

CAPÍTULO

O vírus surgiu no mês de dezembro do ano de 2019, sendo o mesmo contagiante, conhecido por coronavírus, o primeiro caso confirmado aconteceu na China, na cidade de Wuhan, a doença se espalhou pelo mundo todo, inclusive no Brasil, causando inúmeros 3 impactos na saúde física e mental da população. Esses impactos surgiram a partir das mudanças sofridas no cotidiano dos indivíduos (FIGUEIREDO et al, 2020). Segundo Grelle (2023), o conhecimento propiciado por outros surtos de viroses da família corona, como o SARSCoV pode ser útil para

antecipar e entender a evolução da COVID-19. Sintomas psiquiátricos, incluindo os do transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e depressão, foram descritos entre os pacientes com o SARS-CoV-1 durante a epidemia de SARS, e nos períodos de 1 mês, 1 ano e mais de 30 meses após a alta hospitalar. De acordo com Vasquez et al (2022), o fechamento das escolas e a suspensão das aulas presenciais foram algumas das primeiras medidas adotadas para o enfrentamento do novo coronavírus em quase todos os países. Por se tratar da principal atividade da maioria dos jovens, a falta da escola afetou significativamente as relações de sociabilidade e as rotinas diárias por um longo período e de forma inédita. Da Silva et al (2021), cita que, as medidas de contenção, como o fechamento de escolas e centros de atividades por longos períodos, expõem as crianças aos efeitos debilitantes sobre o desempenho educacional, psicológico e de desenvolvimento à medida que experimentam solidão, ansiedade e incerteza. O uso compulsivo de jogos na Internet e mídias sociais os coloca em maior risco.
Para Almeida e Silva Júnior (2020), as mudanças nas vidas cotidianas dos jovens e o cenário atual da pandemia, no qual se perpetua o medo da infecção, o tédio, o estresse, o desamparo, a falta de contato com os amigos, a falta de atividades e a frustração, são fatores capazes de provocar consequências negativas para a saúde mental e o desenvolvimento infantil. A depressão na adolescência e o uso indiscriminado de antidepressivo tem se tornado frequente hoje, configurando-se como um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, a qual se agravou com a pandemia COVID-19. (SOUZA, 2017) Segundo Dias et al (2021), muitas pessoas desenvolveram doenças como ansiedade e depressão durante a pandemia. A depressão é uma doença psiquiátrica de cunho muito sério, crônico e pode ser confundida com a ansiedade, caracterizada pela tristeza persistente e perda da vontade de cumprir as atividades que proporcionam prazer, oscilações de humor e até pensamentos suicidas. A pandemia de COVID-19 e suas consequências ocasionaram um impacto considerável nos jovens e seu bem-estar psicológico (ARAUJO et al., 2020). É inegável que a pandemia da COVID-19 causou impactos profundos na sociedade, alterando a rotina diária e principalmente privando o convívio entre as pessoas. Nesse sentido, é possível dizer que os impactos psicossociais da pandemia podem ser maiores do que os biológicos (NABUCO, OLIVEIRA, E AFONSO, 2020). Para Trusz (2022), no caso das crianças, os impactos podem perdurar até a fase adulta, tendo em vista que, por ser um indivíduo em formação, ainda não possui todos os recursos psicológicos e maturidade para lidar com as situações impostas pela pandemia. Assim, encontrar alternativas que minimizem estes impactos é obrigação de toda a sociedade e a prática de atividades e exercícios físicos configura-se como uma dessas alternativas.

ANÁLISE DO ESPORTE ESCOLAR NO CONTEXTO DAS COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

Aline Ribeiro
Licenciada em. Educação Física,
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil
E-mail: alineribeiromordomia@hotmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

CAPÍTULO

A presente pesquisa analisa o esporte escolar a partir da perspectiva das competições escolares, das intervenções didático-pedagógicas e metodológicas do professor de Educação Física. O objetivo principal da investigação foi refletir sobre as contribuições das competições esportivas escolares para o aprendizado e desenvolvimento integrado do aluno. Em termos metodológicos a pesquisa de natureza qualitativa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, análise documental e assume características analítico-descritas do esporte escolar com ênfase nas competições escolares para o desenvolvimento do aluno. Além do acesso às obras físicas, utilizou-se do acesso ao acervo Scielo, do ambiente da minha biblioteca da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, com o intuito de fundamentar a participação discente em competições esportivas escolares. Utilizou-se também dos documentos que sustentam a política educacional, com destaque para a LDB 9394/96, BNCC e o MAPA Minas Gerais.

A assimilação pelo Profissional de Educação de forma crítico-reflexiva dos documentos orientadores da política educacional, a compreensão das diferentes possibilidades de organização didático-pedagógica das aulas, por princípios de diversificação e inclusão, a compreensão do esporte em suas múltiplas possibilidades de representação da cultura corporal de movimento e a capacidade de intervenção pedagógica do professor no contexto das competições escolares, especialmente quanto a fundamentação dos seus princípios e valores, são condições essências para que as competições escolares sejam vivenciada em consonância com o pressupostos educacionais. Conclui-se que o trabalho de mediação docente nas competições escolares é fundamental para aprendizagem de princípios fundamentais com o flayr play, princípio derrota-vitória e maximização do respeito e da cooperação no contexto social. Além disso, a aprendizagem de aspectos históricos, fundamentos técnicos-táticos e a possibilidade de experimentação esportivo depende fundamentalmente de um trabalho intencional, planejado, executado sistematicamente e avaliado pelo professor.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A PEDAGOGIA DO ESPORTE ESCOLAR E O DIÁLOGO COM AS COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

Aline Ribeiro
Licenciada em. Educação Física,
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil
E-mail: alineribeiromordomia@hotmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

CAPÍTULO

Segundo Paes e Balbino (2005) a Pedagogia do Esporte é um campo da Educação Física que analisa o trabalho de iniciação esportiva em um contexto sociocultural, plural e complexo, com exploração das suas múltiplas possibilidades de contribuir com o desenvolvimento de crianças e adolescentes, fundamentandose em sua função educacional, na prática do esporte enquanto modalidade e nos aspectos metodológicos e socioeducativos relacionados ao seu ensino. A análise da pedagogia do esporte escolar implica em considerar a relação entre o esporte e a educação escolar, tendo como referência à compatibilização dos princípios esportivos, especialmente daqueles relacionados à competição e ao rendimento, com os princípios e propósitos orientadores da educação física no contexto das políticas educacionais escolares vigentes. Para Dias (2020), o esporte escolar consiste em uma abordagem pedagógica com o intuito de ensinar diferentes modalidades esportivas e práticas corporais dentro do ambiente escolar. O esporte

escolar pode contribuir para o desenvolvimento físico, cognitivo e social dos alunos, além de promover valores como cooperação, respeito, ética e cidadania. O esporte pode ser entendido como aquele práticado dentro das unidades escolares, tendo como orientação central o desenvolvimento dos princípios pedagógicos fundamentais ao desenvolvimento integrado do aluno. Assim as características do esporte, especialmente os valores e objetivos são compatibilizados como os princípios educativos, especialmente aqueles relacionados à participação e inclusão (DIAS, 2020). O potencial educativo do esporte vincula-se à sua constituição como um saber pedagógico, qualificado pelo trabalho pedagógico que é exercido por professor-aluno, da constituição de unidades pedagógicas enquanto saberes característicos da escola. Dentre as unidades pedagógicas destaca-se valores esportivos como a solidariedade, o respeito humano, o jogo coletivo com o companheiro e não contra o adversário (BRACHT; ALMEIDA, 2003). Ao analisar o esporte escolar Paes e Balbino (2005) alerta para problemas relacionados ao alto rendimento esportivo, como a estimulação e construção de prontidão motora de treinamento desportivo precoce. Aponta que o treinameno especializado, planejado e sistematizado dura em média de seis a dez anos e deve inciar-se após os 14 anos de idade. Enfatiza a importância a importância de um processo integrado de desenvolvimento esportivo, focalizando a importância de se considerar as inteligências múltiplas na abordagem dos jogos desportivos coleitvos. Nesse perpectiva do desenvovlimento integrado da pessoa é preciso considerar que o esporte desempenha um papel essencial para o desenvolvimento dos escolares, dialogando com questões cogntivas, físiológicas, motoras, socias e psicológicas essencias para desenvolvmento do aluno.

EDUCAÇÃO FÍSICA

O ESPORTE E SUA CATEGORIZAÇÃO ESCOLAR, RENDIMENTO E PARTICIPAÇÃO

Aline Ribeiro
Licenciada em. Educação Física,
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, Brasil
E-mail: alineribeiromordomia@hotmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Pauliane Alves Lopes
Especialização em ESPECIALIZAÇÃO BIOMECÂNICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE E REABILITAÇÃO pela UNIAO DE GRANDES INSTITUIÇÕES BRASILEIRA DE FORMAÇÃO, Brasil(2020)
Coordenação curso Educação Física do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

CAPÍTULO

A Carta Internacional da Educação Física e do Esporte da UNESCO em seu Art. 1º pondera que o acesso à educação física e ao esporte com direito fundamental da pessoa para o seu desenvolvimento pleno da personalidade, das aptidões físicas, intelectuais e moral por meio do sistema educacional e de outros aspectos da vida social (UNESCO, 1978). É importante considerar que há três categorias fundamentais básicas de organização do esporte, com seus princípios e fundamentos próprios mas, que mantém ao mesmo tempo, relações entre si, sendo denominado por Tubino (2017) como esporte-participação ou lazer, esporte-educação e esporte de desempenho ou rendimento. O esporte escolar, denominado de esporte-educação, tem com orientação central os princípios educativos, sendo desenvolvido por meio de princípios didáticos e metodológicos próprios, tendo como referência sua inserção no contexto de uma organização

curricular do Projeto Político Pedagógico da escola, do processo de planejamento com base em um calendário e diretrizes pedagógicas a serem observadas.

Na atualidade as diretrizes de organização do esporte escolar são definidas principalmente pela BNCC (BRASIL, 20218) e pelos documentos orientadores da aprendizagem por cada Estado, com destaque em Minas Gerais para o MAPA (MINAS GERAIS, 2023). Com bases nos documentos orientadores (BNCC, 2018; MAPA, 2023) observa-se que o esporte escolar tem como objetivo proporcionar uma formação integrada do aluno, em que a interlocução teórico-prática, promova aspectos relacionadas a experimentação e vivência do esporte, assim como, valores como inclusão, diversidade, cooperação, respeito, ética e cidadania.

O foco principal é garantir a participação de todos os alunos, independentemente de suas habilidades. Em termos do Estado de Minas Gerais o MAPA é organizado com base na BNCC, especialmente nas habilidades e competências previstas para os conteúdos em seus respectivos anos de escolarização. O documento apresenta orientações bimestres ao trabalho do professor, com destaque para todos os componentes curriculares, inclusive para a Educação Física e esportes.

EDUCAÇÃO FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA INCLUSÃO DA INTERNET COMO ALIADA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Carolina Somerlate Santos
Discentes do 8º período do curso de Educação Física bacharelado, Universidade Presidente Antônio Carlos, Brasil,
E-mail: carolinasomerlate14@gmail.com

Luíla Dantas Vieira
Discentes do 8º período do curso de Educação Física bacharelado, Universidade Presidente Antônio Carlos, Brasil,
E-mail: luila.dantas.173@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e Bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG,
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

Sara Cristina Hott
Doutorado em Ciências Biológicas (Farmacologia) pela Universidade de São Paulo, Brasil(2015), Professor do INSTITUTO EDUCACIONAL ALFAUNIPAC LTDA , Brasil
E-mail: scrshott@yahool.com.br

CAPÍTULO

Com o avanço contínuo da Internet, ocorreu um enorme impacto na vida da população. Numa sociedade em envelhecimento, e o aumento da utilização da Internet para crianças, é necessário o fornecimento de fontes técnicas e informativas para as pessoas manterem um estado físico saudável. Neste

contexto, a associação do uso da Internet e do exercício físico dos residentes tornou-se gradualmente um importante tema de investigação. Argumenta-se que o uso da Internet incentiva o exercício físico entre a população, aumentando o acesso dos indivíduos à informação, facilitando a comunicação comunitária e melhorando o conhecimento sobre exercícios e esportes. Nesse sentido, o uso da Internet pode um impacto significativo no aumento do exercício físico e consequentemente, na qualidade de vida das pessoas. Portanto, esse estudo tem como objetivo descrever a importância da inclusão da internet como aliada a prática de atividade física. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura narrativa, através das bases de dados: Scielo; Lilacs e PubMed. Com isso, identificou-se que, a internet tem atualmente o potencial de fornecer intervenções de atividade física domiciliar personalizadas, atividades em grupo, atividades personalizadas, aplicativos e outras modalidades que se tornam de fácil acesso e mais econômicas. À medida que novos aplicativos e hardwares são desenvolvidos ou atualizados, mais opções ficam disponíveis com a tecnologia de telecomunicações 4G. Os benefícios de intervenções adaptadas de forma interativa são apoiadas para promover o acesso a educação em saúde, incentivo a prática de exercícios, de hábitos saudáveis e socialização em todas as idades.

EDUCAÇÃO FÍSICA

TREINAMENTO ON-LINE SUPERVISIONADO

Carolina Somerlate Santos
Discentes do 8º período do curso de Educação Física bacharelado, Universidade Presidente Antônio Carlos, Brasil,
E-mail: carolinasomerlate14@gmail.com

Luíla Dantas Vieira
Discentes do 8º período do curso de Educação Física bacharelado, Universidade Presidente Antônio Carlos, Brasil,
E-mail: luila.dantas.173@gmail.com

Pauliane Alves Lopes
Licenciatura e Bacharelado em Educação Física pela Alfa Unipac TO. Pós graduação Educação Física Escolar e Psicomotricidade- Especialista Biomecânica da Atividade Física na saúde e reabilitação- Coordenador e Professora curso Educação Física da Universidade Presidente Antônio Carlos - ALFA UNIPAC de Teófilo Otoni- MG,
E-mail: paulinha_edfisicalopes@hotmail.com

Lácio César Gomes da Silva
Mestrado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil(1998), Consultoria técnica da Faculdade ISEIB de Betim , Brasil
E-mail: lacioc@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelo Centro Universitário UNA, Brasil(2013) Professor do Instituto Educacional AlfaUnipac, Brasil
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br

Flamarion Ribeiro de Souza
Especialização em Educacao Fisica pela Universidade Federal de Viçosa, Brasil(2010), Professor da Universidade Presidente Antônio Carlos , Brasil
E-mail: flamarionribeiro@bol.com.br

CAPÍTULO

A literatura vem indicando a contribuição inovadora do treinamento de supervisionado on-line para condicionamento físico, na saúde mental e no bem-estar da população. A combinação da atividade física com a tecnologia de Internet móvel pode fornecer aos utilizadores de aprendizagem fitness e outros serviços

em tempo real, de modo a facilitar a utilização dos vários recursos de aprendizagem disponíveis no processo de exercício (VANDONI et al., 2022).

Foi demonstrado que as intervenções para AF baseadas na Internet têm potencial porque podem atingir um grande número de participantes em risco em uma variedade de ambientes, a qualquer hora e local. Há evidências de que o comportamento relacionado à saúde é mais afetado por uma abordagem personalizada do que por atividades gerais de promoção da saúde. Programas de promoção de AF personalizados são relativamente novos. Eles fornecem aos utilizadores, feedback adaptado individualmente sobre seu nível atual de AF e, adicionalmente, fornecem sugestões individualizadas para mudar o comportamento sedentário e promover AF diária. Os profissionais de educação física podem utilizar a metodologia da telemedicina para promover orientações, treinamentos e acompanhamentos on-line e em tempo real (KIKUCHI et al., 2021). Essa é a mais nova tendência, com personal trainer online o serviço é normalmente divulgado através de meios de comunicação virtuais como e-mails, WhatsApp, Facebook, Skype, aplicativos, entre diversas outras aplicações da era digital. Para que o atendimento online tenha sucesso, os alunos precisam ser mais disciplinados, pois não terão hora marcada fisicamente na academia, porém, pode ter a possibilidade de treinamento em tempo real on-line com o personal (VANDONI et al., 2022). Esse é um fator de alinhamento entre as ferramentas tecnológicos disponíveis no mercado às relações humanos, pois o papel do personal trainer é trazer uma infinidade de benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais aos seus clientes, através de o exercício. Assim, os profissionais poderão utilizar diferentes ferramentas para acompanhar e monitorar seus clientes. Portanto, é lógico perceber que medir a evolução desde o seu estado inicial através de ferramentas tecnológicos poder ajudar o cliente a ultrapassar obstáculos, constituindo assim uma estratégia interessante para a continuação da utilização dos serviços do personal trainer pelo cliente e uma ferramenta de ampliação da AF na população, pois facilita o acesso e o acompanhamento (KIKUCHI et al., 2021). O profissional pode através da tecnologia e internet, realizar consultas de educação física, orientar e prescrever treinos, realizar o acompanhamento periódicos dos alunos e até mesmo, monitorar o treinamento em tempo real, através de aplicativos e meios de comunicação on-line (KIKUCHI et al., 2021).