



SÃO LUCAS

J I - P A R A N Á • R O

A F Y A

E D U C A C I O N A L

ADRIEL BARBOSA DE MATOS

THALISSON ALVES TEIXEIRA

TREINAMENTO RESISTIDO PARA ESCOLARES

ADRIEL BARBOSA DE MATOS
THALISSON ALVES TEIXEIRA

TITULO:
TREINAMENTO RESISTIDO PARA ESCOLARES

Artigo apresentado ao curso de Educação Física Licenciatura, do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito final para obtenção do título de graduação licenciatura em Educação Física.
Orientadora: Profª. Dra. Susana Maria Mana de Araújo

Ji-Paraná
2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

M433t	Matos, Adriel Barbosa de. Treinamento resistido para escolares. / Adriel Barbosa de Matos ; Thalisson Alves Teixeira. – Ji-Paraná, 2021. 16 p. Artigo Científico (Curso de Educação Física) – Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2021. Orientadora: Profª. Dra. Susana Maria Mana de Araújo. 1. Educação Física Escolar. 2. Treinamento resistido. (força). 3. Saúde - crianças e adolescentes. I. Teixeira, Thalisson Alves. II. Araújo, Susana Maria Mana de. III. Título. CDU 796.015.54:37
-------	---

ADRIEL BARBOSA DE MATOS
THALISSON ALVES TEIXEIRA

TREINAMENTO RESISTIDO PARA ESCOLARES

Artigo científico apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador (a):
Prof. Dra. Susana Maria Mana Aráoz

Ji-Paraná, 11 de junho de 2021.
Avaliação/Nota: 9,4

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Susana Maria Mana Aráoz

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná



Prof. Esp. Juliana Ap. Dias Maciel
Paraná

Centro Universitário São Lucas Ji-



Prof. Ma. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

TREINAMENTO RESISTIDO PARA ESCOLARES¹

Adriel Barbosa de Matos²

Thalisson Alves Teixeira³

Susana Maria Mana de Araoz⁴

Resumo:

O ensino da prática de atividade física é passada para os alunos desde muito cedo pelos professores de Educação Física, porém estes não trabalham atividades em prol da melhora da saúde e prática dessa, realizando a tal prática com foco apenas nos esportes tradicionais como futebol, futsal, vôlei e basquete, que trazem benefícios para torná-los pessoas mais ativas, mas, muitas modalidades são deixadas de lado, e uma delas é o treinamento resistido (TR), que traz grandes benefícios e é pouco utilizado nas aulas de Educação Física escolar. Sendo assim o objetivo deste trabalho é propor o TR como conteúdo escolar, mostrando a quão benéfica pode ser a implantação desse treinamento para os alunos, quebrando os mitos e mostrando os cuidados a serem tomados com a sua aplicação. A metodologia utilizada foi de pesquisa biobibliográfica em plataformas digitais. Foram levantadas e utilizadas onze publicações para responder o objetivo, os dados colhidos das publicações foram apresentados seguindo os temas propostos. Foi desmitificada a prática do TR nas escolas, colocado que essa prática pode ser passada nas escolas, porém o profissional tem que elaborar um bom planejamento. Também o cuidado na aplicação, que se torna o mais importante pois o profissional deve conhecer bem seus alunos, e sempre trabalhar com eles questão de imagem corporal que é imposta pela sociedade, e a partir daí fazer a interação da prática do treinamento resistido para os alunos com o foco sempre na saúde e aptidão física. Os benefícios da prática do TR foram expostos nas publicações utilizadas, sinalizando que podem trazer para as crianças e adolescentes que é a melhora no seu desenvolvimento escolar, na aptidão física do aluno, e no ganho de força. As publicações atuais estão de acordo com aquelas que despertaram o interesse pelo assunto e pode-se concluir que as contribuições bibliográficas atuais quebraram os mitos de que o TR não pode ser utilizado na Educação Física escolar, além de descrever os benefícios que traz para criança e adolescentes, sempre dando ênfase nos cuidados que devem ser tomados ao utilizar o TR. Pode-se perceber que a produção científica sobre o tema é escassa e que pesquisas de campo sobre o tema devem ser realizadas para se ter mais dados sobre os benefícios que dela podem ser obtidos para a saúde de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Educação Física, saúde, crianças, adolescentes.

¹ Artigo apresentado no curso de graduação em Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas 2021, como Pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação da professora Doutora Susana Maria Mana de Araoz. E-mail: susana.araoz@saolucasjiparana.edu.br

² Acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná. E-mail: adrielbmatos@gmail.com

³ Acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná. E-mail: thalissonlles30@gmail.com

⁴ Professora do Centro Universidade São Lucas Ji-Paraná, Orientadora, Dra. Susana Maria Mana de Araoz

Abstract

The teaching of physical activity practice is passed on to students from a very early age by Physical Education teachers, but they do not work activities to improve health and practice it, carrying out such practice focusing only on traditional sports such as soccer, futsal, volleyball and basketball, which bring benefits to make them more active, but many modalities are left out, and one of them is resistance training (RT), which brings great benefits and is little used in Physical Education classes at school. Therefore, the objective of this work is to propose the RT as a school content, showing how beneficial the implementation of this training can be for students, breaking the myths and showing the care to be taken with its application. The methodology used was biobibliographic research on digital platforms. Eleven publications were raised and used to answer the objective, the data collected from the publications were presented following the proposed themes. The practice of RT in schools was demystified, stating that this practice can be passed on in schools, but the professional has to prepare a good plan. Also the care in the application, which becomes the most important because the professional must know their students well, and always work with them a matter of body image that is imposed by society, and from there, make the interaction of the practice of resistance training for the students always focused on health and fitness. The benefits of the RT practice were exposed in the publications used, signaling that they can bring to children and teenagers what is the improvement in their school development, in the student's physical fitness, and in the strength gain. Current publications are in line with those that aroused interest in the subject and it can be concluded that current bibliographic contributions broke the myths that RT cannot be used in physical education at school, in addition to describing the benefits it brings to children and adolescents, always emphasizing the care that should be taken when using the RT. It can be seen that the scientific production on the subject is scarce and that field research on the subject must be carried out in order to obtain more data on the benefits that can be obtained from it for the health of children and adolescents.

Keywords: Physical Education, health, children, adolescents.

1 INTRODUÇÃO

“O termo ‘treinamento resistido’ faz referência a qualquer tipo de exercício contra uma resistência, quer seja ela uma carga opositora, o próprio peso corporal, resistências elásticas ou resistência do ar.” (FLECK & KRAEMER, 2017, p. 1)

De acordo com o trabalho publicado por Costa et al. (2007) o treinamento físico pode promover alterações fisiológicas em diversos sistemas corporais, tais como o cardiovascular, pulmonar, endócrino, nervoso, muscular, entre outros. Tendo isso em vista, o professor deve montar o planejamento de ensino da modalidade de Treinamento Resistido (TR) visando tais alterações que afetarão seus alunos. Considerando uma turma saudável, onde não tenha nenhum aluno com problemas de saúde, independente da modalidade à ser aplicada nas aulas só trará benefícios. Visando o TR isoladamente, dessas alterações fisiológicas, serão afetadas mais as mudanças no sistema muscular, nervoso e endócrino.

Segundo Darido (2012) os temas transversais tem o intuito que haja mais interação com os alunos através de temas como saúde, religião, ética, meio ambiente, trabalho e consumo e orientação sexual, onde podemos trabalhar todas essas temáticas em conjunto com os eixos propostos da BNCC que são passados no dia a dia do aluno.

Pode-se observar que com o treinamento resistido é possível abranger todos os temas transversais, entre outros temas como a prática de atividade física sem equipamentos, sedentarismo e a obesidade, que necessitam de atenção para ser trabalhado no atual século, dessa maneira é possível que o aluno tenha vontade de praticar atividade física e sempre estar se movimentando. Essa prática mostra que o treinamento resistido pode ser praticado em qualquer lugar com materiais de fácil acesso ou apenas com o peso do próprio corpo, trazendo vários benefícios para a saúde.

Segundo Braga et al. (2008) que coloca a força como um elemento primordial em toda capacidade motora, e o período escolar ser uma fase muito propícia a ser trabalhada, sugere-se que o TR seja um conteúdo indispensável, tendo em vista a fase de adaptação motora pela qual o adolescente passa, é mais fácil trabalhar para que cresça com as valências físicas e motoras dentro do esperado do que acabar tendo que “corrigir” o atraso motor quando mais velho.

Junto com os benefícios das melhoras fisiológicas, vem a melhor aceitação do próprio corpo por parte dos praticantes, uma vez que com a prática do treinamento resistido o indivíduo ganha força, e juntamente melhora sua aptidão física, com isso

melhorando a sua imagem corporal, e auxiliando no conhecimento de seu esquema corporal (BRAGA et al. 2008).

Assim sendo, o objetivo deste trabalho é propor o TR como conteúdo escolar, mostrando a quão benéfica pode ser a implantação desse treinamento para os alunos, quebrando os mitos e mostrando os cuidados a serem tomados com a sua aplicação.

Em vista do colocado, este trabalho teve por objetivo a procura por bibliografia atualizada sobre o Treinamento Resistido em escolares que faça referência aos mitos quanto à prática do TR por adolescentes e crianças, os resultados obtidos com esse treinamento e cuidados que devem ser tomados quanto à sua aplicação para trazer uma proposta de trabalho com esse conteúdo.

2 MATERIAL E MÉTODO

Este trabalho foi realizado através de uma pesquisa descritiva com técnica bibliográfica para levantar a temática descrita no objetivo Gil (2002). A busca pelas publicações foi realizada nas plataformas digitais, Google Acadêmico e ABCS HEALTH SCIENCES com os descritores “treinamento resistido”, “escolares”, “treinamento para escolares”, “treinamento resistido para adolescentes e jovens”.

Os estudos abordando o tema foram restringidos aos anos entre 2011 até o ano de 2019, onde foram 11 (onze) publicações colhidas e escolhidas 7(sete). O procedimento utilizado para a seleção dos trabalhos utilizados foi a verificação de se a finalidade do trabalho coletado condiz, integralmente ou em partes, com o objetivo da presente pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Gagliard et al. (2011) nota-se que a quantidade de pessoas na década de 40 que chagava a marca de 40 mil habitantes foi triplicada na década de 70 que de 40 mil pulou para 93 mil habitantes e com o aumento da população vem as mudanças de hábitos, onde comidas saudáveis passa ser extintos e entra a comida não saudável que é hambúrguer, batatas fritas, refrigerantes, além disso tudo isso pode ser entregue na porta da sua casa fazendo com que você comece a se tornar uma pessoa sedentária. Diante disso, se vê uma necessidade da prática de atividade física de um modo geral na população, dessa maneira o TR pode ser bem eficaz quando bem implantado na infância e adolescência pois os alunos levarão isso para o resto da vida.

Quando se fala em aplicação do TR em indivíduos na fase escolar, logo se levanta alguns questionamentos provindos de mitos onde os principais são sobre às lesões que esse estilo de treinamento pode causar, e também com relação ao crescimento, pois acredita-se que pode afetar negativamente nesse fator.

Com relação às lesões, Benedet et al. (2013) destaca que o número de lesões por causa do treinamento é numericamente semelhante aos de adultos, não havendo assim nenhuma relação de lesões com a idade do praticante. Ainda com relação ao fator crescimento, em seu estudo Benedet et al. (2013) destaca que na literatura há um aumento dos níveis de IGF-1 (somatomedina c), importante hormônio do fator crescimento juntamente com o GH, em indivíduos praticantes de exercício resistido, assim como há também uma melhora na prevenção de doenças cardiovasculares, e mudança na composição corporal do praticante, fazendo com que o mesmo tenha um estilo de vida mais saudável.

Com relação ao risco de lesões, já foi constatado que o treinamento resistido pode ocasionar lesões, porém não é um número tão alto e preocupante quanto a maioria pensa. Fleck e Kraemer (2017) dizem que os benefícios do TR para crianças e adolescentes superam os riscos quando bem elaborados e planejados. Trazem ainda que muitas das atividades desportivas das quais as crianças participam podem trazer mais risco de lesões que o treinamento com pesos.

Falando na aplicação do TR em indivíduos no período escolar, tem que ter em mente alguns cuidados à mais que a aplicação em adultos.

Benedet et al. (2013) colocam a procura dos jovens por academias de musculação, em grande parte se dá pela busca estética, não de saúde. Com isso em vista, pode-se

acarretar vários problemas emocionais na criança/adolescente, diante disso, é importante que o professor trabalhe em suas aulas, esquema e imagem corporal antes ou no decorrer de suas aulas para que os alunos tenham mais aceitação do próprio corpo.

A procura do TR entre jovens e adolescentes cresceu de forma irreal, principalmente com o aumento da obesidade nessa fase, e com o padrão de estética corporal midiática, os jovens procuram no exercício físico uma forma de aceitação pessoal e social. Benedet et al. (2013) destaca ainda sobre a procura por déficit calórico e usos de substâncias ilícitas (desde drogas à esteroides) muitas vezes realizadas pelos jovens, por diversão ou por busca de melhores resultados.

Uma das principais questões que se deve ter em mente é que o treinamento será passado para crianças e adolescentes, e deve-se levar o fator idade-maturidade muscular em conta, lembrando que os níveis de desenvolvimento de uma criança não são os mesmos que de um adulto. A utilização de 1 hora de treinamento entre 2 e 3 vezes por semana, utilizando cerca de 75% de 1 Repetição máxima (RM) se mostra apropriado para trabalhar com esse público (CLETO, 2017).

Outro fator importante é realizar a distinção de treinamento de força, fisiculturismo e levantamento de peso olímpico (LPO). Deve-se trabalhar com os alunos, em fase introdutória ao TR a distinção desses três, e colocando metas possíveis de serem alcançadas levando em consideração os materiais que serão utilizados nas aulas. Sabendo a realidade das escolas públicas, onde não consegue fácil os materiais necessários, o professor deve traçar metas de ganhos de força plausíveis e não focar no aumento da hipertrofia muscular, uma vez que seria mais fácil de se trabalhar com exercícios de calistenia onde se utiliza apenas o próprio peso corporal, dessa maneira dificultando o princípio da sobrecarga que é um fator determinante da hipertrofia. (CLETO, 2017).

Diante dos artigos selecionados, encontra-se diversos benefícios ao aplicar o TR para Crianças e adolescentes, como recomposição corporal, melhora na aptidão física entre outros inúmeros fatores.

O treinamento resistido pode ser encontrado na literatura com a utilização de pesos, elásticos, máquinas ou o próprio peso corporal, sendo utilizado na intenção da melhora de uma valência física e desenvolvimento da função muscular apropriando-se do princípio da sobrecarga (CLETO, 2017).

De acordo com Fleck e Kraemer (2017), dentre os benefícios do TR, destacam-se Aumento da força, potência e resistência muscular localizada (isto é, a capacidade de um

músculo ou músculos realizar múltiplas repetições contra uma dada resistência), diminuição de risco cardiovascular, melhoria no desempenho em esportes e atividades recreativas, aumento da proteção a lesões relacionadas aos esportes.

Ribeiro e Fachineto (2011) divulga que o TR além de trazer benefícios ao aluno em questões fisiológicas, ajudam a ter um melhor desempenho nas atividades recreativas e competitivas, se tornando também um importante recurso para se trabalhar com os alunos que almejam destaque nas competições dos jogos escolares local. Com a participação das crianças e adolescentes em programas de treinamento de força traz uma importante vantagem que é a melhora das habilidades motoras e cognitivas além de reduzir o risco de lesão em atividades esportivas e recreativas.

Ricco et al. (2019) com relação de qual idade as crianças e adolescentes devem começar a praticar o treinamento resistido/força, mostra que quanto mais cedo a criança comece a ter contato com a prática de atividade física, mais fácil ela vai se adaptar a hábitos saudáveis levando para vida adulta. Dessa forma uma criança pode vir a praticar 60 minutos de treinamento resistido moderado três vezes na semana, sempre tentando trazer as atividades de formas lúdicas para chamar a atenção da criança. Combatendo assim um dos piores inimigos dos jovens e adolescentes que é a obesidade, presente na vida dessas crianças desde cedo com alimentações não saudáveis. Esse estudo mostra que o treinamento resistido pode trazer uma redução significativa na gordura corporal do praticante.

Cleto (2017) em seu trabalho trás que as crianças nos dias de hoje são menos ativas fisicamente que nas décadas em que seus pais/avós viviam (anos de 60-90). Explica que essa inatividade está altamente ligada à falta de prática de exercícios físicos, causando um baixo nível de aptidão e atividade físicas. Traz ainda dados apontando que atualmente o sedentarismo chega à cerca de 90% entre os escolares na cidade de Niterói (e sabe-se que no resto do país esse número não muda muito). Sendo assim a implantação do TR nas aulas de Educação Física escolar, seguindo de modo correto para que tenha a devida aderência pelos alunos, é de suma importância para que esse número mude.

Cleto (2017) ainda traz em seu trabalho um dado divulgado pela Associação Americana de pediatria onde considera o TR uma prática segura e efetiva no controle de doenças crônicas, além de melhora no padrão motor, relação massa magra/massa gorda, saúde óssea, coordenação e flexibilidade.

Com a utilização do treinamento de força, pode-se obter uma melhora fisiológica, dessa maneira capacitando os alunos em diversas atividades propostas nas aulas de Educação Física e também em qualquer esporte que a criança queira participar (GAGLIARDI e SILVA, 2011).

De grande importância lembrar que a Educação Física escolar, assim como as demais matérias da grade curricular da educação básica, deve trabalhar com os temas transversais, e o TR é um dos mais indicados quando se trata da temática Saúde. Segundo Cleto, (2017) na história da Educação Física escolar no Brasil, pode-se notar que se iniciou com base na saúde, medicina e higiene, para depois passar para um caráter militar e finalmente chegar no enfoque competitivo, o que mais pode-se notar atualmente.

De acordo com os trabalhos coletados, os benefícios da prática de TR em criança foi unânime. Estudos de Benedet et al. (2013) e também de Flex e Kraemer (2017) com relação aos mitos que dizem respeito ao prejuízo quanto ao crescimento da criança e também a crença de que o TR possa causar mais lesões que outros esportes, concordam ao dizerem que são apenas “achismos” e que o crescimento longitudinal da criança não é afetado, e sim estimulado quando se pratica TR, e que de acordo com alguns dados as lesões provocadas pelo TR é muito menor que a maioria dos outros esportes praticados pelas crianças, e que na verdade esse tipo de treinamento irá auxiliar a criança em suas atividades recreativas e esportiva.

4 CONCLUSÃO

De acordo com as pesquisas realizadas, pode-se concluir que os benefícios do Treinamento Resistido (TR) são maiores que os malefícios, este sendo encontrado apenas quando se faz a má aplicação dele. Os mitos com relação ao crescimento e no que diz respeito às lesões, todos os artigos indicam que não tem nenhuma correlação com a prática de TR e sim com a má aplicação dele, quando ocorre por exemplo over training (Excesso de treinamento). Os benefícios encontrados dessa prática foram inúmeros, dentre eles podendo destacar a melhora da aptidão física e recomposição corporal, desde que ele seja corretamente aplicado, visando o volume de treino e intensidade dos exercícios para uma criança/adolescente. Mesmo os resultados sendo bem satisfatórios, ainda é preciso mais pesquisa de campo para que seja consolidado às afirmações quanto à aplicação do TR.

REFERÊNCIAS

BENEDET, Jucemar, et al. **Treinamento resistido para crianças e adolescentes**. Abcs Health Sciences. 2013. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1983-2451/2013/v38n1/a3663.pdf>

BRAGA, Fernando et al. **Programa de treinamento resistido sem o uso de aparelhos no desenvolvimento da força em adolescentes masculinos púberes, dentro do ambiente escolar**. Lecturas: Educación física y deportes, n. 122, p. 25, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd122/desenvolvimento-da-forca-em-adolescentes-masculinos.htm>

CLETO, Fábio Santiago. **Treinamento resistido como ferramenta nas aulas de educação física**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. 2017. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13128/1/21495781.pdf>

COSTA, Henrique arrais da; ROGATTO, Priscila Carneiro Valim; ROGATTO, Gustavo Puggina. **Influência da especificidade do treinamento resistido sobre aspectos funcionais e antropométricos de homens jovens**. Laboratório de Investigação e Estudos sobre Metabolismo e Exercício Físico –UniversidadeFederal de Mato Grosso, MT, Brasil, 2007. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1271/1177>

DARIDO, Suraya Cristina. **Temas Transversais e a Educação Física Escolar**. UNESP, SP. 2012. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41550/1/01d19t04.pdf>

FLECK, Steven J.; KRAEMER William J..**FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR**. 4ª Ed. Cap 10: Treinamento Resistido para Crianças. *Tradução de*, Jerri Luis Ribeiro, Regina Machado Garcez. Porto Alegre: Artmed Editora Ltda, 2017.

GAGLIARDI, Eduardo de Melo Meirelles; SILVA, Alessandro Oliveira. **Benefícios do treinamento de força para escolares**. Universitas: Ciências da Saúde, v. 9, n. 2, p. 71-82, 2011. Disponível em: <https://www.gti.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1372>

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002

RICCO, Rafaela Cristina et al. **Manual de orientação de obesidade na infância e adolescência**. 3ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2019. 236 p. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual de Obesidade - 3a Ed web compressed.pdf#page=134](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf#page=134)

RIBEIRO, Cleiton; FACHINETO, Sandra. **Trabalho de força muscular para escolares desnutridos: uma proposta didático-metodológica para aulas de Educação Física**. Publicado em efdeportes.com, Revista Digital. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd152/trabalho-de-forca-muscular-para-escolares-desnutridos.htm>



SÃO LUCAS
JI-PARANÁ • RO

AFYA
EDUCACIONAL

LICENÇA DE ARMAZENAMENTO E DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA

Autor: Adriel Barbosa de Matos

RG.: 1219793 SESDC/RO

CPF: 020.290.972-76 E-mail: adrielbmatos@gmail.com

Autor: Thalisson Alves Teixeira

RG.: 1396399 SESDEC-RO

CPF: 037.879.882-03 E-mail: thalissonlles30@gmail.com

Orientador: Prof.^a Dra. Susana Maria Mana de Aráoz.

Coordenação: **Educação Física**

Título do documento: TREINAMENTO RESISTIDO PARA ESCOLARES

Termo de Declaração

Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.

Declara que, se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder à Faculdade São Lucas os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue. Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não a Faculdade São Lucas, declara que cumpriu todas as obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.

Termo de Autorização

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo que: a Biblioteca Dom João Batista Costa da Faculdade São Lucas pode converter e disponibilizar gratuitamente em seu repositório institucional a obra em formato eletrônico de acordo com a licença pública Creative Commons CC BY-NC-ND; que pode manter mais de uma cópia da obra depositada para fins de segurança, back-up e/ou preservação.

A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Ji-Paraná, 14 de junho de 2021.

Adriel B. Matos

Thalisson Alves Teixeira

ASSINATURA DO AUTOR E/OU DETENTOR DOS DIREITOS AUTORAIS