

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpefex.com.br](http://www.ibpefex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

## EDITORIAL

### A RBPFEEX PUBLICA MAIS 12 ARTIGOS

O Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício - IBPEFEX - trabalhando com o objetivo de publicar/ divulgar a produção científica no âmbito da Prescrição do Exercício Físico com parâmetros na fisiologia do exercício, do esforço e humana, no âmbito da saúde, do esporte, da educação, e do lazer tanto de caráter coletivo como no individual através da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício - RBPFEEX - vem através desse numero, divulgar mais 12 trabalhos de autores/pesquisadores que apresentaram seus estudos/ pesquisas, para apreciação dos leitores.

É sempre bom lembrar que continuaremos com nosso objetivo de qualificarmos e ampliarmos ainda mais a RBPFEEX, e para isto contou com a valorosa colaboração dos autores que submeteram os seus trabalhos ao periódico.

Sendo assim, os editores agradecem a todos os autores, pela sua iniciativa.

Dessa forma, convidamos a todos a continuarem colaborando e que submetam os resultados de suas pesquisas/estudos para a RBPFEEX.

Boa leitura a todos, de mais um numero da RBPFEEX.

Cordialmente,

Doutor e Professor Antonio Coppi Navarro  
Editor Associado da RBPFEEX

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpefex.com.br](http://www.ibpefex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

## Editor-chefe

**Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA)**

## Editor-Gerente

**Francisco Nunes Navarro (USP-RP / IBPEFEX)**

## Editores Associados

**Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX)**  
**Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (UNICAMP)**  
**Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)**  
**Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB- Br)**  
**Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)**  
**Prof. Dr. Roberto Simão (UFRJ)**  
**Prof. Doutorando Christiano Bertoldo Urtado (UNICAMP)**  
**Prof. Ms. Mário Augusto Charro (IBPEFEX / USCS)**  
**Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)**  
**Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)**

## Revisores Científicos

**Prof. Dr. Alberto Inácio Da Silva** - Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG  
**Prof. Dr. Alex Souto Maior Alves** - Universidade Castelo Branco - UCB  
**Prof. Dr. Carlos Roberto Bueno Junior** - Universidade federal de São Paulo - INIFESP  
**Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes** - Universidade Metodista de Piracicaba - Unimep, Universidade de Campinas - UNICAMP  
**Prof. Dr. Cleiton Augusto Libardi** - Escola de Educação Física e Esportes - USP  
**Profa. Dra. Denise Maria Martins** - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE  
**Prof. Dr. Denis Foschini** - Universidade Metodista de São Paulo - Unimep  
**Prof. Dr. Érico Chagas Caperuto** - Universidade Presbiteriana Mackenzie  
**Prof. Dr. Everson Araújo Nunes** - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC  
**Prof. Dr. Faber Sergio Bastos Martins** - Escola Superior de Educação da FAFE - Portugal  
**Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva** - Universidade de São Paulo - INCOR - USP  
**Prof. Dr. Glaycon Michels** - Clínica do Exercício IGM, Instituto de Pós Graduação BWS  
**Prof. Dr. Gleisson Alisson Pereira de Brito** - Universidade Federal da Integração Latino-Americana - Unila  
**Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto** - Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM  
**Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan** - Universidade Federal de São Carlos - UFscar  
**Prof. Dr. Joaquim Ferreira Antunes Neto** - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP  
**Prof. Dr. Luiz Carnevali Júnior** - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra  
**Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho** - Universidade Presbiteriana Mackenzie  
**Prof. Dr. Marcelo Conte** - Universidade de Sorocaba - UNISO - ESEFJ  
**Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero** - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública-USP  
**Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki** - Universidade de São Paulo - USP-Leste  
**Prof. Dr. Mario Norberto Servilio de Oliveira Junior** - Universidade Federal do Maranhão - UFMA  
**Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes** - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP  
**Profa. Dra. Natale Rolim** - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte - USP  
**Prof. Dr. Newton Nunes** - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte INCOR  
**Profa. Dra. Renata Rebello Mendes** - Universidade Bandeirante - UNIBAN  
**Prof. Dr. Ricardo Zanuto** - Centro Universitário de Santo Andre - FEFISA  
**Profa. Dra. Rozangela Verlengia** - Universidade Metodista de Piracicaba - Unimep  
**Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior** - Universidade Federal do Paraná - UFPr  
**Prof. Dr. Waldecir Paula Lima** - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP  
**Prof. Doutorando Bernardo Neme Ide** - Universidade de Campinas - UNICAMP

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

- Prof. Doutorando Cássio Mascarenhas Robert Pires** - Universidade Estadual Paulista - UNESP, CEFEMA: Centro de Estudo em Fisiologia do Exercício, Musculação e Avaliação Física; Centro Universitário de Araraquara - UNIARA, Centro Universitário Moura Lacerda
- Prof. Doutorando Claudio de Oliveira Assumpção** - Universidade Estadual de São Paulo - UNESP
- Prof. Doutorando Felipe Fedrizzi Donatto** - Universidade de São Paulo - ICB I - USP
- Prof. Doutorando Fabio Henrique Ornellas** - Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo - FCMSCSP
- Prof. Doutorando João Henrique Bohn Zanoni** - UNIANDRADE
- Prof. Doutorando Rafael Ayres Romanholo** - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO
- Prof. Ms. Adilson Domingos dos Reis Filho** - Universidade de Cuiabá - UNIC, Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, Núcleo de Aptidão Física, Metabolismo e Saúde - NAFIMES/UFMT
- Prof. Ms. André Luis Almeida** - Universidade Gama Filho - UGF
- Prof. Ms. Anderson Miguel Cruz** - Universidade Estadual de Goiás - UEG, Pontifícia Universidade Católica de Goiás - PUC-GO, Universidade Federal de Goiás - UFG
- Prof. Ms. Aníbal Monteiro Magalhães Neto** - Universidade Federal do Mato Grosso - UFMT
- Prof. Ms. Alexandre Gonçalves** - Universidade Presidente Antônio Carlos - Araguari - UNIPAC, Universidade Brasília - UNB
- Prof<sup>a</sup>. Ms. Carla Meneses Santos** - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
- Prof<sup>a</sup>. Ms. Cinthia Schöler** - Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS
- Prof. Ms. Clodoaldo José Dechechi** - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Universidade de São Paulo - USP
- Prof<sup>a</sup> Ms. Daniele Sirineu Pereira** - Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG
- Prof. Ms. Danilo Barbosa** - Universidade Camilo Castelo Branco - Unicastelo
- Prof<sup>a</sup>. Ms. Eliana Lousada** - Universidade Gama Filho - UGF
- Prof. Ms. Ericson Pereira** - Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC-Pr
- Prof. Ms. Fabrício Bruno Cardoso** - Universidade Estadual do Rio de Janeiro - UERJ, Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ
- Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior** - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
- Prof. Ms. Ricardo Pombo Sales** - Fundação de Ensino e Pesquisa de Itajubá - FEPI, FISIOEX Consultoria Ltda. Prefeitura Municipal de São José dos Campos - PMSJC-SP
- Prof. Ms. Otavio Rodrigo Palácio Favaro - Universidade de Cuiabá - UNIC
- Prof. Ms. Silvan Silva Araujo** - Universidade Federal de Sergipe - UFS, Universidade Tiradentes - UNIT
- Prof. Ms. Tiago Costa Figueiredo** - Centro Universitário da Cidade - UniverCidade
- Prof. Ms. Thiago Fernando Lourenço** - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP
- Prof. Ms. Thiago Mattos Frota Souza** - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

## Revisores / Tradutores

Julio Sergio Costa (IBPEFEX)

Diego Nunes Navarro (UFABC / IBPEFEX)

## Diagramador

Francisco Nunes Navarro (USP / IBPEFEX)