

A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

Vagner Luis Dario¹

Resumo: O presente estudo tem como objetivo investigar a importância das aulas de Educação Física no Ensino Médio, buscando na literatura existente a importância da prática regular de atividade física no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes e como a Educação Física Escolar esta inserida neste contexto. A Educação Física Escolar tem como um de seus objetivos principais proporcionar ao aluno conhecimento do seu corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva (PCN, Educação Física, 1997). Entre as conclusões do estudo, constatou-se que o tempo nos quais os adolescentes permanecem nas aulas em atividades moderadas e vigorosas é insuficiente para promover alterações positivas para a saúde. Ainda a de se constatar que é de grande importância a prática de atividades físicas durante toda a vida, e de suma importância para as crianças e adolescentes, pois os mesmos estão em pleno desenvolvimento de suas valências físicas e psicomotoras, atividades que estão diretamente inseridas nas aulas de Educação Física, mesmo que talvez não em sua suficiência.

Palavras-chave: Educação Física. Atividade física. Ensino médio. Obesidade/Sobrepeso.

Considerações iniciais: sedentarismo e a necessidade de exercícios físicos

Os aspectos sociais e culturais da Educação Física já fazem parte dos hábitos, valores, práticas de trabalho, lazer e das tradições. Isto faz com que a Educação Física apareça, desde cedo, no currículo escolar, de tal forma que faz refletir a cultura social em que está inserida. A Educação Física e seus respectivos conteúdos e programas constituem representações sociais das atividades físicas e desportivas.

Segundo Strong e colaboradores (2005), as atuais evidências comprovam os benefícios da atividade física durante a idade escolar sobre a saúde musculoesquelética, diversos componentes da saúde cardiovascular, redução da adiposidade em jovens com sobrepeso, pressão sanguínea, melhora nos níveis de lipídios e lipoproteínas, autoeficácia, diminuição da ansiedade e sintomas de depressão. Dentre as conclusões obtidas pelos autores acima citados, as atuais recomendações de que toda criança e adolescente deve ser fisicamente ativa por no

1 Graduado em Educação Física. Unoesc Xanxerê. Artigo científico escrito como requisito para a conclusão do curso de Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social – UNOCHAPECÓ. Orientador Prof. Me. Gilberto Oliari. Dezembro de 2015.

mínimo 60 minutos na maioria dos dias da semana, são suportadas por suficientes evidências científicas.

O período da adolescência tem sido considerado como um período crítico no qual ocorre uma acentuada redução nos níveis de atividade física (TELAMA; YANG, 2000). Com esta redução da prática de atividade física é fato que a mesma irá refletir negativamente nos níveis de atividade física na idade adulta.

Segundo os últimos dados da Organização Mundial de Saúde – OMS, é cada vez maior o número de jovens que sofrem do problema de excesso de peso. A obesidade é um problema que afeta qualquer tipo de pessoa e em qualquer idade, no entanto devido ao tipo de vida que hoje em dia os jovens levam, é cada vez mais comum ver jovens a sofrer de obesidade na adolescência.

A rotina dos adolescentes é composta por excessos, em todos os sentidos, inclusive na comida. Os jovens passam largas horas fora de casa, com várias refeições feitas na rua, esses alimentos geralmente são ricos em gorduras saturadas e terão como principal função o acúmulo de gordura em algumas zonas do organismo. Essa gordura poderia ser eliminada através da prática de exercícios físicos regulares, no entanto, a presença dos computadores, redes sociais e de jogos eletrônicos faz com que o sedentarismo dos adolescentes seja uma realidade comum.

Em países desenvolvidos, programas de Educação Física têm sido aplicados objetivando aumentar a quantidade e a intensidade da atividade física realizada dentro e fora das aulas de Educação Física, sendo frequentemente nomeados de programas de Educação Física relacionados à saúde (PATE et al., 2006).

A Educação Física Escolar tem como um de seus objetivos principais fazer com que o aluno conheça seu corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva (PCN, Educação Física, 1997). A escola, de forma geral, possui recreações consideradas sedentárias, além de desenvolver aulas de Educação Física que acabam por não desenvolver programas/conteúdos que venham atender esta população (LOBSTEIN, 2004).

As aulas de Educação Física têm sido um fator determinante para o desenvolvimento da prática regular de atividade física, boas experiências nestas

aulas podem influenciar a prática das mesmas na idade adulta, o que consequentemente diminui o risco de surgimento de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.

Uma das grandes dificuldades encontradas para a manutenção da prática da atividade física regular é a comodidade que a tecnologia e a informática trouxeram para o dia-dia: utilizar os meios de locomoção para maior conforto e rapidez (com carro, ônibus, metro etc.) e facilidades de compras através da internet sem precisar sair de casa (NAHAS, 2006).

Na adolescência a influência da informática é ainda maior, pois é grande a diversidade de jogos e redes sociais onde os mesmos passam grande parte do dia reduzindo assim a prática de atividades físicas. Tornando assim, em grande medida, as aulas de Educação Física a única prática de atividade física dos adolescentes.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais de Ensino Fundamental a Educação Física (1998) ao final do seu trabalho deve ter construído um aluno que possa participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros; repudiar qualquer espécie de violência, adotando atitudes de respeito; conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo; reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e desempenho que existem nos diferentes grupos sociais; conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma.

Benefícios da prática regular da atividade física

Os benefícios da prática regular de atividade física despontam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista musculoesquelético, ajuda na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças e adolescentes pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Segundo o Ministério da Saúde a prática de atividade física diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral); ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (colo e de mama). Contribui ainda no controle da ansiedade,

da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor autoestima e ajuda no bem-estar e socialização do cidadão.

A atividade física é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança e adestrar o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas possibilidades (BARROS 1993).

Paralelamente à boa nutrição, a adequada atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento "normal" durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças.

No âmbito da saúde física, a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, reduz a pressão arterial de repouso, melhora o controle do diabetes, diminui o colesterol total e aumenta o HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, e são importantes para a redução da mortalidade associada a elas (BARROS 1993).

No âmbito da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse (BARROS 1993).

Para a OMS a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não-ativos. Auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Na redução da ansiedade e do estresse, auxiliando no tratamento da depressão. A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Ainda no ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional. Capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (planejamento de

ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações) constituem funções cognitivas imprescindíveis na vida cotidiana e que são estimuladas durante a prática de exercícios bem planejados (BARROS 1993).

Estudos nos mostram que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais frequentes.

Atividades físicas na adolescência

O declínio da atividade física habitual de crianças e adolescentes têm sido facilmente notada, tanto através de estudos na área quanto nas mídias. O mesmo ocorre por vários motivos à indisponibilidade de equipamentos e áreas de lazer, uma realidade facilmente visível nas grandes cidades, pelo medo da violência e pelo grande avanço tecnológico, que deixa as pessoas cada vez mais acomodadas, causando um quadro de sedentarismo generalizado. A atividade física deve ser acompanhada desde os primeiros anos de vida, a fim de manter um perfil ativo, sobretudo saudável.

Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades.

Reis et al. (2006), ao investigarem adolescentes escolares da rede pública da cidade de Curitiba-PR, encontraram uma prevalência de inatividade física de 42,6%, sendo esta, maior entre as meninas (57,1%) do que entre os meninos (22,3%). A participação de crianças e adolescentes em atividades esportivas é parte importante do processo de crescimento e desenvolvimento. Além da prevenção de diversas

patologias, tais como obesidade, diabetes e hipertensão, o exercício também oferece à criança a oportunidade para o lazer, para a integração social e o desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior autoestima e confiança. É importante que crianças e adolescentes fisicamente ativos consumam energia e nutrientes suficientes para alcançar suas necessidades de crescimento, manutenção de tecidos e para o desempenho de suas atividades intelectuais e físicas (ANDERSEN et al.,2006).

Analisando a correlação entre os indicadores de atividade física e de aptidão, normalmente se imagina de que a prática de atividade física influencia os níveis de aptidão física, favorecendo de forma positiva os seus componentes. Em consequência do aprimoramento destes, deverá haver melhora no estado de saúde (NELSON; GORDON-LARSEN, 2006).

O período da adolescência tem sido considerado como um período crítico no qual ocorre uma acentuada redução nos níveis de atividade física (TELAMA; YANG, 2000). Diante da redução dos níveis de atividade física durante esta fase, estudiosos da área têm investigado os fatores associados à prática de atividade física em crianças e adolescentes. Sallis e colaboradores (2000), identificaram que entre adolescentes, o gênero, prévia participação em atividades físicas, competência percebida, intenção de ser ativo, participação em grupos esportivos, suporte de pessoas importantes e oportunidades para se exercitar foram positivamente associados à prática de atividade física.

De acordo com estudos realizados por Nunes, Figueiroa e Alves (2007), o hábito de assistir a televisão por mais de três horas ao dia está associado com sobrepeso e obesidade. Recentemente, Hancox e Poulton (2006) observaram que esse hábito também estava associado com baixa aptidão física, tabagismo e dislipidemia na vida adulta. Assistir a TV em excesso, além de ser um hábito que inibe a atividade física, expõe as crianças e os adolescentes a vários tipos de estímulos alimentares não saudáveis”. Uma das perguntas relacionadas no International Physical Activity Questionarie trata-se sobre o tempo que o indivíduo gasta sentado (assistindo televisão, jogando videogame, computador e etc.) por dia e nos finais de semana.

Os mesmos observaram que os indivíduos que mais gastaram tempo sentados são exatamente aqueles que possuem níveis de atividade física mais baixos (maioria entre sedentários e insuficientemente ativos), tal como sugere a pesquisa de Hancox e Poulton (2006).

Obesidade/sobrepeso e sedentarismo

A obesidade é definida como uma doença crônica caracterizada por excesso de peso corporal, importa em um aumento de quantidade de tecido adiposo, ou seja acúmulo de lipídios no organismo o que reincidente no aumento da massa corpórea.

Obesidade e sobrepeso tem na última década, se tornado um problema global, segundo a OMS em 2005 aproximadamente 1,6 bilhão de adultos ao longo da idade, de 15 anos em diante estavam acima do peso, pelo menos 400 milhões de adultos eram obesos e 20 milhões crianças menores de 5 anos estavam acima do peso.

Está amplamente demonstrada na literatura científica que a obesidade apresenta grande associação com inúmeros males para a saúde, tais como: hipertensão arterial, diabetes tipo II, doença arterial coronariana, doença pulmonar obstrutiva, ósteo-artrite, lombalgias, certos tipos de câncer (Lobstein, Baur, 2004).

A obesidade é uma preocupação por causa de suas implicações para a saúde de um indivíduo, uma vez que aumenta o risco de muitas doenças e condições de saúde, incluindo:

- Doença cardíaca coronariana
- Diabetes tipo 2
- Câncer (endométrio, mama e cólon)
- Hipertensão (pressão alta)
- Dislipidemia (por exemplo, colesterol total elevado ou altos níveis de triglicérides)
- Golpe
- Fígado e da vesícula biliar doença
- Apneia do sono problemas respiratórios e
- Osteoartrite (degeneração da cartilagem e do osso subjacente a sua dentro de um conjunto)
- e, problemas ginecológicos (alterações menstruais, infertilidade).

Essas condições podem causar ou contribuir para a morte prematura e incapacidade substancial. O estilo de vida sedentário, a queda no nível de atividade física e ao alto consumo de ingestão alimentar, trazem consigo graves consequências aos adolescentes, primeiro tornando-os com sobrepeso ou obesos e com isso outros agravos para a saúde (Hassink, 2003).

As Barreiras da Atividade Física são os motivos que fazem com que as pessoas não pratiquem exercícios físicos. As Barreiras da Atividade Física podem ser divididas em: a) Barreira Maiores: que dizem respeito à falta de tempo, falta de energia e falta de motivação; b) Barreira Moderadas: que são custo excessivo, doença/lesão, falta de academias próximas, não sentir-se confortável, falta de habilidade e medo de lesão; e c) Barreiras Menores: que são falta de lugares seguros, falta de um parceiro, programas insuficientes, falta de apoio e falta de transporte (Weinberg & Gould, 2001).

Nas aulas de Educação Física o adolescente obeso/sobrepeso geralmente é recriminado pela própria atividade desenvolvida que é preferencialmente o esporte, o que o faz ser cada vez menos confiante, menos sociável, com baixa estima; o que por vezes pode acabar acontecendo descontroles, tanto de agressividades como até descontroles alimentares (Felippe, 2001).

A obesidade e o sobrepeso na adolescência estão associados a vários problemas, sendo mais prevalentes as consequências deletérias na área psicossocial e a persistência de obesidade na idade adulta, acompanhada de suas morbidades. Alguns estudos revelam que 50% das crianças obesas aos 6 meses de vida e 80% daquelas aos 5 anos, serão sempre obesas. Um adolescente obeso tem mais de 70% de vir a ser um adulto obeso (VIUNISKI, 2000).

Adolescentes, segundo a O.M.S, são pessoas com idade entre 10 e 19 anos e representam 20 % da população global. Cerca de 84% dos adolescentes estão em países em desenvolvimento. E apesar de sua porcentagem em relação a outros grupos etários estar aumentando, pouca atenção tem sido dada à sua nutrição.

Educação física escolar

A Educação Física escolar pode ser considerada determinante para a aderência da atividade física que a pessoa venha a praticar no futuro, do seu sucesso ou não nas aulas, nas atividades e nos esportes. A Educação Física na

escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem. Este objetivo é enormemente facilitado se os alunos encontram prazer nas aulas de Educação Física, pois, apreciando determinada atividade é mais provável desejar continuá-la, caracterizando uma ligação de prazer.

Atualmente entende-se a Educação Física na escola com uma área que trata da cultura corporal e que tem como finalidade introduzir e integrar o aluno nessa esfera, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e também transformá-la. Nesse sentido, o aluno deverá ser instrumentalizado para usufruir dos jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (BETTI, 1992).

O prazer e o conhecimento sobre a prática da atividade física teriam um valor bastante limitado se os alunos não vivenciassem ou aprendessem os aspectos vinculados ao corpo/movimento. Por isso, a importância da Educação Física na escola é também garantir a aprendizagem das atividades corporais produzidas pela cultura.

De acordo com Dishman (1994) faz-se necessário compreender quais são os fatores responsáveis pela diminuição da atividade física na passagem da infância para a adolescência, e desta, para a idade adulta. Evidentemente, muitas mudanças nos domínios do comportamento ocorrem nesta transição. Contudo, a hipótese levantada pelo autor refere-se às experiências dos alunos durante o ciclo escolar, principalmente durante os anos referentes ao Ensino Médio.

O que se nota nas aulas de Educação Física é que apenas uma parcela dos alunos, em geral os mais habilidosos, está efetivamente engajada nas atividades propostas pelos professores. Que ainda influenciados pela perspectiva esportivista, continuam a valorizar apenas os alunos que apresentam maior nível de habilidade, o que acaba afastando os que mais necessitam de estímulos para a atividade física. Os resultados destas aulas são; um grande número de alunos fora das aulas que simplesmente não participam dela, e que provavelmente não irão aderir aos programas de atividade física.

Gambini (1995) em seu estudo procurou verificar a opinião dos alunos dispensados sobre a prática da Educação Física na escola. Os resultados mostraram que a maioria dos alunos não participa das aulas e pede dispensa por motivos de trabalho; em seguida, os alunos apontam para a falta de material e o desinteresse dos professores; a minoria afirma se afastar das aulas por problemas de saúde. Entre estes alunos (dispensados) 37,5% realizam atividade física em clubes ou academias.

Neste sentido, Costa (1997) concluiu que as aulas de Educação Física no Ensino Médio são quase sempre uma repetição dos programas de Educação Física do Ensino Fundamental, ou seja, se resumem às práticas dos fundamentos e a execução dos gestos técnicos esportivos. É como se a Educação Física se restringisse a essas práticas. Não se trata, evidentemente de desprezá-las no contexto escolar, mas sim de (re)significá-las.

Os alunos possuem, na maioria das vezes, opinião formada sobre a Educação Física baseados em suas experiências pessoais anteriores. Se elas foram marcadas por sucesso e prazer, o aluno terá, provavelmente, uma opinião favorável quanto a freqüentar as aulas. Ao contrário, quando o aluno registrou várias situações de insucesso, e de alguma forma se excluiu ou foi excluído, sua opção será pelo afastamento das aulas ou a passividade perante as atividades (COSTA, 1997).

Considerações finais

A Educação Física escolar como componente curricular deve promover condições para que os alunos em sua totalidade venham a provar, experimentar e vivenciar a mais diversificada quantidade de praticas corporal, esportes, lutas, brincadeiras, danças, para que encontre em alguma o prazer de praticá-la e que esta pratica esteja presente em sua vida após a fase escolar. Pois a prática regular de atividade física auxilia no controle do peso, ajuda a controlar e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças crônicas como a diabetes, pressão alta, doenças cardíacas entre outras e é essencial para uma vida saudável.

A atividade física no meio educacional não está restrita somente a conteúdos a serem trabalhados de forma prática ou teórica, sabe-se que dentro das formas de aula os dois métodos estão ligados e são inseparáveis, em apenas um conteúdo,

vários objetivos podem ser trabalhados, em dimensões amplas de conhecimentos, como a dimensão histórica e técnica do conteúdo, a dimensão da atividade física, as habilidades motoras, a dimensão de valores e atitudes que serão apresentadas aos alunos e por eles deverão ser assimiladas e levadas para sua vida social junto à comunidade.

Por fim a de se constatar que é de grande importância a prática de atividades físicas durante toda a vida, e de suma importância para as crianças e adolescentes, pois os mesmos estão em pleno desenvolvimento de suas valências físicas e psicomotoras, atividades que estão diretamente inseridas nas aulas de Educação Física, mesmo que talvez não em sua suficiência.

Referências:

ANDERSEN, L. et al. **Physical activity and clustered cardiovascular risk in children**: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). The Lancet, v. 368, n. 9532, p. 299-304, July. 2006.

BARROS R. **Os adolescentes e o tempo livre: lazer – atividade física**. In: Coates V, Françoso LA, Bezno GW. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier, 1993.

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991._____. Ensino de primeiro e segundo grau: educação física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.13, n.2, p.282-7, 1992.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/Secretaria de Ensino Fundamental (1º e 2º Ciclos). Brasília: MEC/SEF, 1997.

COSTA, C.M. **Educação física diversificada, uma proposta de participação**. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 4., São Paulo, 1997. Anais... São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte, 1997. p. 47.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J. **Determinants and interventions for physical activity and exercise**. In: BOUCHARD, C. et alii (Eds.). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.214-38.

FELIPPE F. (2001) **O peso social da obesidade**. Porto Alegre, tese de Doutorado – Fac. De Serviço Social, PUCRS.

HANCOX R.J.; POULTON R. **Watching television is associated with childhood obesity**: but is it clinically important? International journal of obesity 2006, 30 (1), p 171-75.

HASSINK S. (2003) Problems in childhood obesity. Prim Care, Jun 30 (2): 357-74.
LOBSTEIN T., Baur (2004) Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity Reviews vol 5, n 5, p 4-85.

NAHAS, Markus V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 4. ed .rev.e atual. Londrina: Midiograf, 2006. 284 p.

REIS, R S. et al. Prevalência de inatividade física em escolares do ensino médio em escolas públicas de Curitiba-PR. Caderno de Resumos: PIBIC-PUCPR / Pontifícia Universidade Católica do Paraná., p.106, 2006.

SANTA CATARINA – SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO E DODESPORTO.
Proposta Curricular de Santa Catarina: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio: Temas Multidisciplinares. Florianópolis: COGEM, 1998.

TELAMA, R; YANG, X. **Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland**. Medicine Science Sports and Exercise, v.32, n.9, p.1617-22, Sep., 2000.

VIUNISKI, N. **Obesidade Infantil**. Caxias do Sul: EPUB, 2000.

WEINBERG & GOULD (2001) Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artmed.