

Nível de Motivação em Jovens Praticantes de Futebol

Tais Kieling*

Resumo: O objetivo deste estudo foi identificar os níveis de motivação em jovens adolescentes da zona rural. Foi um estudo descritivo, transversal e quantitativo. A amostra teve 28 alunos do sexo masculino, com idade entre 10 e 17 anos, moradores da zona rural de Caxias do Sul. O Instrumento utilizado para a coleta dos dados foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998), constituído por 19 questões fechadas, subdivididas em três categorias – rendimento desportivo, saúde e amizade/lazer. Os resultados, através do teste de análise de variância, mostraram que a categoria do rendimento esportivo apresentou uma diferença significativa ($p=0,05$) em relação à categoria da saúde. Nas demais relações não houve diferença significativa. Os resultados levam a concluir que os jovens moradores da zona rural buscam na prática do futebol uma maneira de realização profissional, motivando-se para a prática do futebol, com o objetivo de melhorar seu desempenho esportivo e talvez adentrar no mundo competitivo do futebol.

Palavras-chave: Motivação. Futebol. Adolescentes.

Motivation Level of Young Soccer Practitioners

Abstract: The aim of this study was to identify the motivation levels in young adolescents from rural areas. It was a descriptive, cross-sectional quantitative study. The sample had 28 male students, aged 10 to 17 years, residents of the rural area of Caxias do Sul city. The instrument used for data collection was the Inventory of Motivation for Sports Practice, from Gaya and Cardoso (1998) consisted of 19 closed questions, divided into three categories - sports performance, health and friendship/leisure. The results, through the test of variance analysis showed that the category of sports performance presented a significant difference ($p = 0.05$) for the category of health. The other relationships showed no significant difference. The results lead us to conclude that the young residents of the rural area seek in playing soccer a way of professional achievement, motivating them to soccer practice, with the goal of improving their sport performance and perhaps enter in the competitive world of soccer.

Keywords: Motivation. Football. Adolescents.

El nivel de motivación em los jugadores juveniles de fútbol

Resumen: El objetivo del trabajo ha sido identificar los niveles de motivación deportiva en los jóvenes de la zona rural. Ha sido una investigación descriptiva, transversal y cuantitativa. La muestra fue de 28 alumnos varones, con edad 10 hasta 17 años de la zona rural de Caxias do Sul. Utilizamos para la recogida de los datos el “*Inventário de Motivação para a Prática Desportiva*”, de Gaya y Cardoso (1998) con 19 preguntas fechadas. Los resultados, se hicieron a través del análisis de variância. La categoría del rendimiento deportivo presentó una diferencia significativa ($p=0,05$) en comparación a la categoría salud. En las demás relaciones no hubieron diferencias significantes. Los resultados llevan a la conclusión que los jóvenes de la zona rural tienen en la práctica del fútbol una manera de realización profesional, involucrando en la práctica del fútbol, con el reto de mejorar su desempeño deportivo y quizá entrar en el mundo de la competición del fútbol.

Palabras-clave: Motivación. Fútbol. Jóvenes.

Introdução

* Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Endereço para contato: (54) 99879462. E-mail: taiskieling@hotmail.com

O futebol tornou-se um fenômeno cultural, fazendo com que 130 milhões de brasileiros permaneçam cerca de noventa minutos observando 22 homens, dentro de um campo de futebol. De acordo com Daolio (1998), o futebol é a maneira que a sociedade brasileira encontrou para se expressar e extravasar emoções como paixão, ódio, felicidade, tristeza, prazer, dor, felicidade, resignação, coragem, fraqueza e muitas outras.

O futebol apresenta-se como um forte estimulante para que as crianças levem uma vida ativa. Dentro do jogo, é necessário que a criança corra, salte, equilibre-se etc. Ou seja, ela, ao jogar futebol, desenvolverá várias capacidades motoras que contribuem para a formação do repertório motor. Segundo Ferreira (1994, p. 3), “as atividades desportivas e corporais, embutidas nas práticas regulares de educação física e na iniciação desportiva, aguçam de forma direta os domínios cognitivo e psicomotor da criança, e como sabemos, criança é ‘movimento’”.

A criança que se movimenta está em constante transformação; a cada movimento realizado ela estará aperfeiçoando seu repertório motor e desenvolvendo movimentos que para ela podem ser novos, mas que logo são aprendidos.

De acordo com Gallahue e Donnelly:

Conforme as crianças se desenvolvem, mudanças graduais e ou incrementações nos níveis de funcionamento ocorrem nas categorias de equilíbrio, locomoção e manipulação do comportamento motor. Durante a infância, as crianças adquirem o controle mais simples sobre seus movimentos a fim de poder sobreviver com baixo nível de funcionamento motor. (GALLAHUE; DONNELLY, 2008, p. 38)

À medida que as crianças vão crescendo, as habilidades vão se tornando mais fáceis para elas. No caso do futebol, o contato desde cedo com o esporte faz com que elas desenvolvam as habilidades de maneira acelerada, dominando as habilidades básicas do movimento. Assim, as crianças mantêm uma relação mais estreita com o futebol em níveis recreativos e também competitivos. Esta atração exercida na infância acaba sendo levada para a sua vida adulta.

O futebol é um esporte praticado por atletas de finais de semanas e atletas profissionais, no qual vencer é o principal objetivo. No profissionalismo, os atletas passam por treinamentos diários, mas no esporte amador (recreativo), ainda que o treinamento seja algo pouco frequente, o desejo pela vitória também está presente. Segundo Mello,

O futebol jogado atualmente demonstra um aumento do ritmo competitivo, fazendo com que os jogadores tenham que melhorar o seu lado técnico, como também o seu lado psicológico, e os treinadores/professores que trabalham com equipes de competição devem estar sempre preocupados com a melhora do desempenho de seus atletas. (MELLO, 2001, p. 15)

Muitos jovens e mesmo os chamados “atletas de finais de semana” trazem consigo o sonho de ser jogador de futebol, mas em muitos casos esse sonho fica pelo caminho. Os motivos desta fantasiosa utopia que levam os jovens a sonhar em ser um jogador de futebol são reforçados pela influência da mídia, o ganho fácil do dinheiro, a fama, a possibilidade de atingir os sonhos de uma vida melhor, seja economicamente ou com reconhecimento social que a jovem idade promove, além da busca pela carreira mundial (GIACOMONI, 2012).

De acordo com Samulski (2002, p. 104), “a motivação é caracterizada como uma meta, que depende de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. A motivação também apresenta uma característica temporal. O indivíduo enxerga algo adiante, que faz mudar seu comportamento. Para Franco (2000, p. 24), “a intensidade da motivação depende da diferença entre o estado atual e o estado futuro, ou melhor, do objetivo que ele quer atingir”.

Neste sentido, conhecer quais os motivos que levam jovens praticantes do interior, mais precisamente da zona rural, a envolver-se com a prática e treinamento do futebol é o que move o presente trabalho. Muitos destes adolescentes têm seus destinos traçados pelos pais, que são proprietários de terras para plantio de frutas, verduras e outros cultivos além da criação de gado ou de outras atividades relacionadas ao campo. Ou seja, estes jovens apresentam uma relação muito forte com o trabalho no campo.

As crianças e jovens geralmente desenvolvem atividades nas pequenas propriedades rurais, que trabalham com regime de economia familiar. O fato de as crianças trabalharem é importante para a família, pois embora seus salários sejam baixos, a contribuição das crianças para a renda familiar é significativa, ainda que a renda familiar total também seja baixa. As crianças de famílias pobres chegam a contribuir com 25% da renda familiar, conforme Carvalho, Costa e Monteiro (2005).

No interior, o desejo dos pais desses jovens é que seus filhos sigam os seus passos e continuem a trabalhar no campo. De acordo com Carvalho, Costa e Monteiro:

[...] encontramos na agricultura e na produção artesanal, crianças e adolescentes que realizam trabalhos sob a supervisão dos pais como parte integrante do processo de socialização. Para essas pessoas essa é a maneira de transmitir, de pais para filhos, conhecimentos técnicos tradicionais. (2005, p. 3)

Porém, além do trabalho e dos estudos, a prática esportiva faz parte da vida desses adolescentes, que podem, de certa forma, buscar um futuro diferente. Assim, a prática esportiva é um dos componentes deste futuro, uma vez que eles buscam no futebol uma forma de complementar sua vida.

Diante do exposto, apresentamos a seguinte questão problematizadora: “Quais os motivos que levam as crianças da zona rural a praticar futebol de maneira sistemática?”.

Metodologia

Para pesquisarmos o nível motivacional de crianças em relação à prática do futebol, realizamos uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo e transversal. Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007), a pesquisa quantitativa tende a enfatizar a análise dos dados, separando e examinando os componentes de um fenômeno. Portanto, o pesquisador não pode estar dentro do processo. A pesquisa quantitativa, como nome já diz, torna as opiniões (respostas) quantificáveis, possibilitando análises estatísticas sobre os resultados encontrados.

Em relação à pesquisa descritiva, Santos (1999) explica que é um levantamento das características conhecidas que são componentes do fato, do problema ou do fenômeno em estudo. Andrade e Medeiros (1997) apontam que nesse tipo de pesquisa, os dados são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem a interferência do pesquisador sobre eles, ou seja, sem a sua manipulação.

A presente pesquisa tem ainda um corte transversal, que é caracterizado pelo uso de uma amostra em que os fatores são medidos uma única vez no tempo, visando atender a um objetivo específico. Analisa o comportamento de variáveis em grupos distintos de sujeito em um mesmo período de tempo (PICCOLI, 2006).

No dia da coleta estavam presentes 28 meninos e todos se dispuseram a participar. 35 alunos, de 10 a 17 anos, integram a Escolinha Projeto Joga Interior, sediada na localidade de São Gotardo, na Comunidade de Vila Seca, na cidade de Caxias do Sul, no estado de Rio Grande do Sul, praticantes da modalidade de futebol.

Os participantes da escolinha são moradores e filhos de moradores da zona rural, precisamente de Vila Seca, Aparecida, São Gotardo, Santa Barbara e alguns de Ana Rech. A escolinha tem por objetivo possibilitar aos alunos a prática do futebol com as suas regras e proporcionar uma atividade saudável nas crianças durante o seu tempo vago.

Os treinamentos acontecem todos os domingos de manhã das 08h00min às 11h30min no campo Molin. A escolinha realiza jogos amistosos com equipes de outras comunidades. No momento, não participa de competições, pois ainda não possui uma estrutura adequada e condições financeiras para tal.

Os participantes receberam antecipadamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual os pais assinaram, dando autorização para a participação de seus filhos na pesquisa. Para participar da pesquisa os indivíduos deveriam enquadrar-se nos seguintes critérios de inclusão: participar da escolinha de futebol no mínimo por um ano; ter idade entre 10 a 17 anos; ser morador da zona rural por no mínimo dois anos; ter frequência regular aos treinos e jogos de no mínimo 75% no ano de 2013.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, de Gaya e Cardoso (1998). Este instrumento é um questionário composto por 19 questões fechadas, subdivididas em três categorias: rendimento desportivo, saúde e amizade/lazer, apoiados na escala de Likert (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007) em três opções que são: nada importante (1 ponto), pouco importante (2 ponto) e muito importante (3 pontos). As perguntas referentes a cada categoria são agrupadas e somadas para o resultado final.

A coleta dos dados foi realizada no início do mês de abril de 2014, no próprio local dos treinamentos, ou seja, no campo Molin. Como salientado anteriormente, os TCLE foram entregues uma semana antes da coleta e recolhido no dia da aplicação do questionário.

Resultados e Discussão

Os dados coletados foram analisados através da estatística descritiva, por meio da Análise de Variância. Foi utilizado o teste de Turkey para a verificação da significância estatística entre as médias (MOTTA, 2006).

Os resultados apontaram que, das três categorias motivacionais determinadas pelo

instrumento de Gaya e Cardoso (1998), a que obteve um maior destaque, como valor absoluto, foi a Rendimento Desportivo, como podemos observar na Tabela 1.

Tabela 1 – Valores das categorias motivacionais

	Participantes	Média	Desvio Padrão
Competência Desportiva	28	2,85	0,18
Saúde	28	2,76	0,31
Amizade e Lazer	28	2,58	0,46

Fonte: elaborado pela autora

Ainda que estatisticamente não tenha ocorrido diferença significativa entre todos os três grupos, os valores absolutos mostram que o desejo pelo rendimento esportivo se apresenta como uma tendência no grupo pesquisado. Ser um jogador de destaque ainda faz parte do imaginário da juventude brasileira e neste caso, também dos jovens da zona rural.

O Teste de ANOVA, Post Hoc de Tukey apontou diferença significativa entre as dimensões de competência desportiva e saúde como se pode observar nas Tabelas 2 e 3, a seguir.

Tabela 2 – Análise dos resultados entre os grupos

Escore	Soma dos Escores	Média	F	Significância
Dentre os grupos	1,072	0,536	4,583	0,013
Entre os Grupos	9,476	0,117		
Total	10,548			

Fonte: elaborado pela autora

Tabela 3 – Valores das Dimensões

Dimensões	Dimensões	Significância
Competência desportiva	Saúde	0,596
	Amizade e lazer	0,011
Saúde	Competência desportiva	0,596
	Amizade e lazer	0,120
Amizade e lazer	Competência desportiva	0,011
	Saúde	0,120

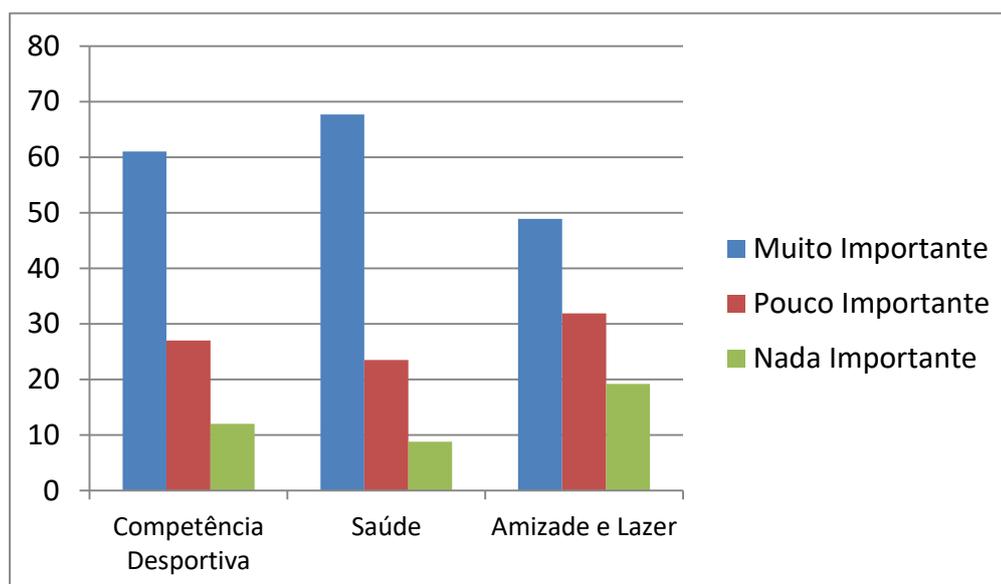
Fonte: elaborado pela autora

Neste sentido, fica notável que o motivo da prática do futebol está direcionado à busca por um aperfeiçoamento, no lugar do simples prazer do jogo.

A tendência motivacional pelo rendimento esportivo na prática de esportes por jovens também foi encontrada em trabalhos semelhantes, como é o caso de um estudo realizado por Interdonato et al. (2008) com 87 atletas de 10 a 14 anos, cujo resultado foi: 61% dos atletas consideram os motivos relacionados à competência esportiva como muito importante; 27% consideram pouco importante e 12% nada importante.

Dos jovens investigados no estudo citado, 67,7% consideram os motivos relacionados à saúde como muito importante; 23,5% acham pouco importante e 8,8% nada importante. Já 48,9% acreditam que os motivos referentes à amizade/lazer são muito importante; 31,9% acham pouco importante e 19,2% consideram pouco importante. Estes resultados mostram que os jovens apresentam uma motivação mais dirigida para a saúde, se comparados com as outras duas categorias. Porém, a formação esportiva apresenta um elevado percentual, deixando entender que também sonham com o futebol como meio de vida. Podemos observar que o trabalho de Interdonato et al. (2008) também apresenta, assim como o nosso estudo, uma tendência de valorização do esporte como meio de vida. No Gráfico 1 podemos visualizar os dados do referido estudo.

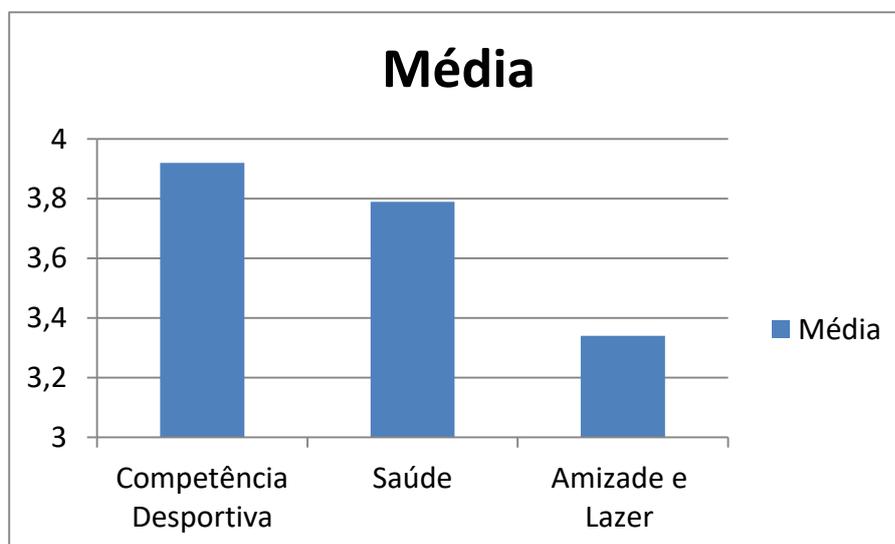
Gráfico 1 – Percentuais de níveis motivacionais em atletas de futebol



Fonte: elaborado pela autora com base em Interdonato et al. (2008).

Outros resultados que apontam relação com os mesmos encontrados na presente pesquisa foram encontrados por Nuñez et al. (2008). A amostra foi composta por 100 alunos/atletas de 13 a 16 anos do sexo masculino, praticantes de futebol e teve como resultado a média 3,92 para o rendimento desportivo, seguido pela saúde com 3,79 e pela amizade/lazer, com 3,34. Este estudo detectou a maior média para o rendimento esportivo, isso nos mostra que o sonho de ser um esportista e fazer disto uma profissão prevalece, sem deixar de lado a saúde dos praticantes e também a busca por amizade e diversão. O Gráfico 2 mostra as médias constatadas no estudo de Nuñez et al. (2008).

Gráfico 2 – Média dos níveis motivacionais em atletas de futebol

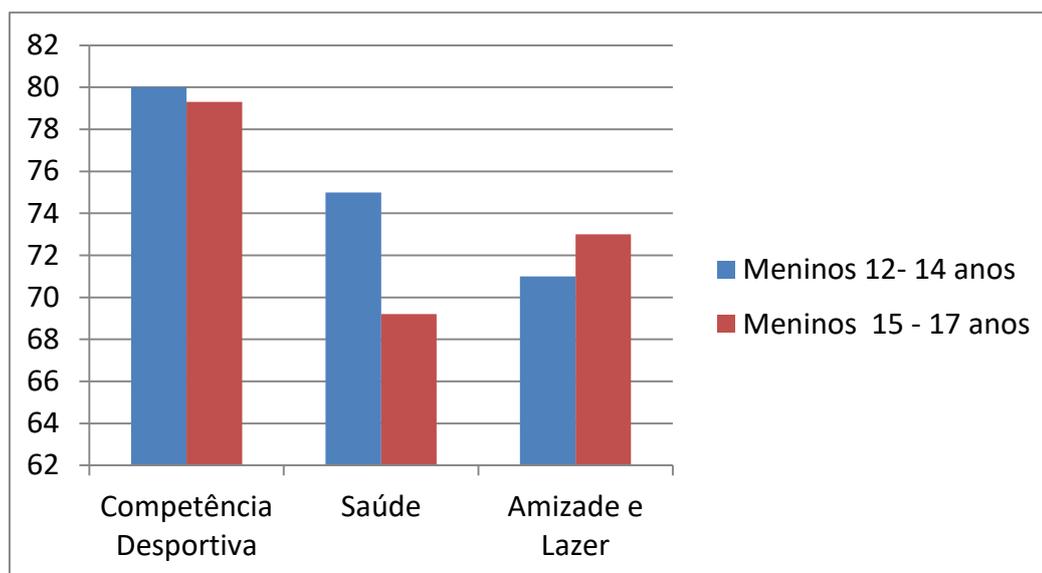


Fonte: elaborado pela autora com base em Nuñez et al. (2008).

No estudo de Paim (2001), que contou com 100 jovens, foram obtidos os seguintes resultados: 80% dos meninos de 12-14 anos apontaram a competência esportiva como motivo para a prática do futebol; 75% apontou a saúde como motivo e 71% a amizade/lazer como

sendo o motivo responsável pela prática do futebol. Entre os meninos de 15 a 17 anos, 79,30 % apontaram a competência, 69,2% apontaram a saúde e 73% a amizade/lazer como o motivo para a prática de esporte. O Gráfico 3 apresenta os dados encontrados no estudo de Paim (2001).

Gráfico 3 – Motivos que levam adolescentes do sexo masculino a praticar o futebol



Fonte: elaborado pela autora com base em Paim (2001).

Foi diagnosticado que o motivo mais relevante para os adolescentes é a competência esportiva. Assim, ficou constatado que o sonho de ser um jogador de futebol profissional prevalece entre os adolescentes como o motivo com maior importância para a prática de futebol, em segundo lugar está a saúde e em terceiro, a amizade/lazer.

Os resultados do nosso trabalho – expostos na Tabela 1 – e os demais estudos relacionados previamente deixam claro que o grande motivo da prática de futebol por parte dos jovens brasileiros relaciona-se com a aspiração de jogar em clubes profissionais. Este é o motivo mais forte de nossa juventude quando o tema é o desejo pelo futebol. Notadamente, os jovens da zona rural comportam-se neste aspecto como os jovens das zonas urbanas.

Atualmente, o futebol é o esporte mais praticado no Brasil, e isso ocorre em todas as classes econômicas. Ou seja, não é por acaso que o Brasil é considerado o país do futebol. Os pais, inclusive, desde cedo incentivam seus filhos a praticarem o esporte, matriculando-os em

escolinhas de futebol. Geralmente os pais inserem estas crianças por volta dos 5 aos 12 anos na modalidade esportiva, pois pensam que é a idade em que a criança terá mais facilidade de domínio da modalidade esportiva e, com isso, um futuro promissor (COQUEIRO; HONORATO, 2008). Tal futuro passa a ser um objetivo almejado em sua vida, muitas vezes tornando-se sua profissão.

O futebol é visto como uma forma de ascensão social para os jovens das classes médias e populares, devido ao grande número de jogadores com carreira mundial, que possuem um grande crescimento financeiro. Durante a formação de sua carreira, esses jovens conseguem garantir alimentação, escola, prestígio social na localidade onde vivem e alguma renda, que serve para gastos pessoais ou complementação da renda familiar.

De acordo com Silva (2010), a mídia colabora para que esse sonho esteja presente na maioria dos jovens, pois mostra jogadores com salários muitos altos e vidas confortáveis e deslumbrantes. Isto faz com que muitos adolescentes saiam cedo de casa em busca de grandes salários, porém, nem todos recebem salários altos, efetivamente.

Os resultados deste trabalho apontam que a construção de amizades e a camaradagem que fazem parte do futebol não são os fatores preponderantes neste caso. Ainda que o ato de jogar seja praticamente inerente ao homem, os jovens estudados parecem preocupar-se mais com o seu desempenho. A alegria do jogo não é o mais importante. Os resultados encontrados apontam para uma situação em que o esporte institucionalizado (neste caso, o futebol, com as suas regras oficiais) acaba por desencadear nos jovens da zona rural muito mais o espírito competitivo – focado no desempenho –, do que um espírito cooperativo, do grupo.

O futebol acaba sendo visto como uma disputa e não como um jogo. No entanto, acreditamos que a essência do futebol é o jogo, a alegria e, por ser um esporte coletivo, o companheirismo e amizade. Para estas afirmações, recorreremos às ideias de Huizinga (1999), que afirma que a intensidade do jogo e seu poder de fascinação não podem ser explicados por análises biológicas e exatas. De maneira geral, o autor destaca que o divertimento, prazer e a alegria são elementos definidores da real essência do ato de jogar. Com isso, acreditamos que o jogo de futebol, neste caso, possui uma essência autônoma e motivadora. Ele próprio desencadeia no indivíduo o interesse de participar, de se envolver, na medida em que isto lhe traz satisfação e alegria.

Conclusões

Após a análise dos dados, concluímos os que os jovens da zona rural tendem a relacionar o futebol com o desejo de se tornar jogadores envolvidos com níveis competitivos. Eles estão mais preocupados com o desempenho em campo e com o aprimoramento de suas capacidades técnicas. Podemos supor que, inclusive, sonham e pensam em tornarem-se jogadores profissionais.

Esta realidade da zona rural se apresenta igual à da zona urbana, como constatamos ao longo da análise. Em que pese que os treinamentos do grupo avaliado ocorram apenas uma vez por semana, o sonho de jogar competitivamente e de melhorar tecnicamente e taticamente se apresenta como o fator motivacional principal, quando comparados com os aspectos relacionados à forma física.

Assim, acreditamos que a zona rural, pelos avanços tecnológicos e pelo acesso à informação já não está isolada, fazendo com que os jovens tenham os mesmos sonhos e desejos de jovens inseridos em zonas urbanas. Porém, baseado nas limitações do trabalho em relação ao pouco tempo de prática semanal dos avaliados, bem como nas características regionais e mesmo na quantidade de participantes na pesquisa, sugerimos novos estudos nesta mesma linha, ampliando a amostragem e utilizando outros instrumentos de avaliação.

Referências

ANDRADE, M. M.; MEDEIROS, J. B. *Curso de língua portuguesa para a área de humanas: enfoque no uso da linguagem jornalística, literária, publicitária*. São Paulo: Atlas, 1997.

CARVALHO, C.; COSTA, I. T.; MONTEIRO. *Efeitos perversos do trabalho infantil*. 2005. p. 1-30. Disponível em: http://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2005.2/efeitos%20perversos%20do%20trabalho%20infantil.pdf. Acesso em: 23 abr. 2014.

COQUEIRO, C. P.; HONORATO, N. P. A psicologia aplicada às categorias de base do futebol. *Revista Digital EFDeportes.com*, Buenos Aires, v. 13, n. 123, p. 1-1, 2008.

DAOLIO, J. As contradições do futebol brasileiro. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 3, n. 10, p. 1-1, 1998.

FERREIRA, R. L. *Futsal e a iniciação*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994

FRANCO, G. S. *Psicologia no esporte e na atividade física: uma coletânea sobre a prática com qualidade*. São Paulo: Manole, 2000.

GALLAHUE, D. L.; DONNELLY, F. C. *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GAYA, A.; CARDOSO, M.. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. *Revista Perfil*, v. 2, n. 2, p. 5-10, 1998.

GIACOMONI, C. *Principais indicadores de burnout em jovens atletas de futebol*. [Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física] - Universidade de Caxias do Sul: Caxias do Sul, 2012.

HUIZINGA, J. *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 1999.

INTERDONATO, G. C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. *Revista Motriz*, Rio Claro v. 14, n. 1, p. 63-66, 2008.

MELLO, R. S. *Futebol: da iniciação ao treinamento*. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MOTTA, V. T. *Bioestatística*. 2. ed. Caxias do Sul: EDUCS, 2006.

NUÑEZ, P. R. M.; PICADA, H. F. S.; SCHULTZ, S. T.; HABITANTE, C. A.; SILVA, J. V. P. Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 6, n. 1, p. 67-78, 2008.

PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 43, n. 43, p. 1-1, 2001.

PICOLLI, J. C. J. *Normalização para trabalhos de conclusão em educação física*. 2 ed. Canoas: Editora da Ulbra, 2006.

SAMULSKI, D. S. *Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. Barueri, SP: Manole, 2002.

SANTOS, M. A. *Aprenda análise sintática*. 6. ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

SILVA, N. A. Por que o adolescente quer ser jogador profissional de futebol? *Revista Digital EFDeportes.com*, v. 14, n. 140, p. 1-1, 2010.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN. S. J. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.