



UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

ERNESTO FLÁVIO BATISTA BORGES PEREIRA

QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE ELITE DO ESTADO DE GOIÁS

PALMAS-TO
2018

ERNESTO FLÁVIO BATISTA BORGES PEREIRA

QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE ELITE DO ESTADO DE GOIÁS

Dissertação apresentada ao Mestrado Profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Tocantins para a obtenção do título de Mestre.
Orientador: Prof. Dr. José Gerley Díaz Castro

PALMAS-TO

2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

B333q BATISTA BORGES PEREIRA, ERNESTO FLAVIO.
QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE ELITE DO ESTADO DE
GOIÁS. / ERNESTO FLAVIO BATISTA BORGES PEREIRA. – Palmas, TO,
2018.

59 f.

Dissertação (Mestrado Acadêmico) - Universidade Federal do Tocantins
– Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado) em
Ensino em Ciências e Saúde, 2018.

Orientador: JOSÉ GERLEY DIAS CASTRO

1. ESPORTE. 2. ATLETISMO. 3. PERFORMANCE. 4. DOMÍNIOS. I.
Título

CDD 372.35

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os
dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

FOLHA DE APROVAÇÃO

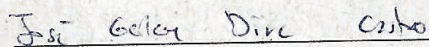
ERNESTO FLÁVIO BATISTA BORGES PEREIRA

QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE ELITE DO ESTADO DE GOIÁS

Dissertação apresentada ao Mestrado
Profissional em Ciências da Saúde da
Universidade Federal do Tocantins para a
obtenção do título de Mestre.

Aprovada em: 29/06/2018

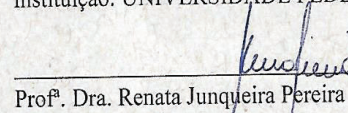
BANCA EXAMINADORA



Prof. José Gerley Díaz Castro

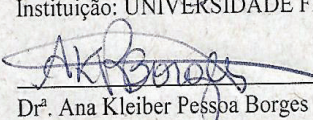
Orientador

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS


Prof.ª Dra. Renata Junqueira Pereira

Examinadora Interna

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS


Dr.ª Ana Kleiber Pessoa Borges

Examinadora Externa

Instituição: UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais Ernestino Pereira Borges (inmemorian) e Edilene Flávia Batista Borges, que me ensinaram a enfrentar os obstáculos, por mais difíceis que fossem, para conseguir concretizar meus sonhos.

À minha esposa, Adriana Costa Borges, e aos meus filhos, Eduardo Filipe Costa Borges e Sophia Emanuelle Costa Borges, por toda a paciência, sacrifícios e compreensão da minha realidade de vida ocorrida durante todo esse percurso.

Dedico, também, aos meus irmãos, Elaine Cristina Batista Borges de Oliveira e Elton Leandro Batista Borges Pereira (Léo); ao meu cunhado, Márcio Divino de Oliveira; e, demais familiares e amigos que me forneceram grande incentivo e apoio nessa luta para a conclusão deste curso.

Aos atletas pesquisados sem os quais eu não teria os dados e resultados deste importante e raríssimo trabalho de pesquisa voltada para o atletismo goiano, contribuindo para o desenvolvimento da ciência.

A todas as pessoas que desejam melhorar sua qualidade de vida e consideram que o ambiente esportivo pode ter reflexo em todo o seu contexto social.

E, por fim, aos colegas e a todos que direta ou indiretamente contribuíram na realização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus que me conduziu até este momento, apontando-me o caminho e as pessoas certas, permitindo-me caminhar, aprender e contribuir socialmente cada vez mais, e, pelas experiências que tenho vivido a cada dia como homem, pai, filho, profissional e companheiro.

Ao meu orientador, professor Doutor José Gerley Díaz Castro que, com grande paciência, ética e consideração pelo potencial que tem visto em mim, jamais deixou de acreditar na minha capacidade e apoiou-me, persistentemente, nas horas e momentos necessários.

Aos professores de Educação Física, Doutor Juracy da Silva Guimarães, pela co-orientação; e, aos Doutores Anderson da Cruz, e, Dr. Tadeu João Ribeiro Baptista pelos conselhos, apoio, estímulo e disposição em contribuir para qualidade deste trabalho e meu crescimento profissional na área de Educação Física.

Ao professor e amigo Deusdeth Rosário Maciel pela confiança como apoiador parcial em meus recursos e, independentemente das dificuldades e situações, pelo incentivo na conclusão de mais esta etapa profissional.

À Universidade Federal do Tocantins e a Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa por oportunizar a execução deste trabalho; bem como, ao Conselho Regional de Educação Física CREF14 GO-TO.

Ao Reitor, Pró-reitores, coordenadores, professores, acadêmicos e equipe de Assuntos Estudantis da Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Estudantis da Universidade Estadual de Goiás - representada em suas diversas unidades -pelo reconhecimento profissional e incentivo.

Meu reconhecimento à Federação Goiana de Atletismo por me apoiar nesta pesquisa, apresentando-me com confiança como treinador-pesquisador aos atletas pesquisados; direção e a coordenação do Colégio Estadual de Alvorada – TO; e, a SEDUC na Diretoria Regional de Ensino da cidade de Gurupi - TO, que me apoiaram para conclusão do mestrado durante o período da minha prestação de serviço nestas instituições.

A todos vocês, meu Muito Obrigado!

“Nenhuma pessoa possui experiência, educação, capacidade nativa e conhecimentos suficientes para assegurar o acúmulo de uma grande fortuna sem a cooperação de outras pessoas”.

Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*

RESUMO

A Qualidade de Vida (QV) é entendida como um construto subjetivo ligado à satisfação do indivíduo em diferentes esferas da sua vida, a sua melhoria no ambiente esportivo poderá ter reflexo em seu contexto social, bem como no nível de desempenho atlético. O objetivo desta pesquisa foi avaliar a QV de atletas de elite de Goiás. Para a realização desta investigação, optou-se por utilizar o método exploratório descritivo com análise quantitativa. O universo foi composto por 20 (vinte) atletas corredores de rua do Estado de Goiás sendo 10 (dez) do sexo masculino e 10 (dez) do sexo feminino. Utilizou-se um questionário semiestruturado com perguntas fechadas específicas. A análise dos dados foi executada através do Pacote Estatístico para as Ciências Sociais-SPSS 16.0, apresentando-se a mediana. Os principais resultados obtidos demonstraram que os atletas do sexo masculino apresentaram idades variando entre 18 e 44 anos (média de 32,3 anos) e o feminino, entre 18 e 52 anos (média de 33,7 anos). Dentre os 20 atletas entrevistados 65% trabalham e 35% não trabalham, apenas treinam. Quanto ao estado civil, 45% dos indivíduos eram casados; 45% solteiros e 10% divorciados/separados. Em relação à melhor marca pessoal obtida no percurso de 10km, no sexo masculino foi obtida a partir de 2003 com os resultados variando entre 28'56" e 31'45" ($30'40'' \pm 0''87$), e a melhor marca atual variou entre 30'02" e 35'04" ($31'39'' \pm 1'62''$). No feminino, a melhor marca pessoal foi obtida durante os últimos 10 anos com os resultados variando entre 33'00" e 43'30" ($37'39'' \pm 3'18''$) e a melhor marca atual variou entre 30'00" e 46'06" ($40'01'' \pm 4'07''$). Na análise descritiva e comparativa do WHOQOL-bref por domínio o psicológico foi o que apresentou o escore mais elevado ($73,33 \pm 10,68$) e o ambiental mais baixo ($60,78 \pm 15,09$). Quanto ao Questionário de Qualidade de Vida para Atletas - QQVA a análise descritiva e comparativa por dimensão mostrou que a biológica foi a que apresentou o escore mais alto ($64,38 \pm 21,18$) e a psicológica foi a de menor escore ($53,75 \pm 24,70$). Estes resultados vêm demonstrar que os atletas, em ambiente de treino e competição, se satisfazem qualitativamente na dimensão sócio-ambiental que abrange aspectos como as condições básicas de saúde, o relacionamento interpessoal no ambiente esportivo, e, em relação aos aspectos do planejamento e periodização do treinamento esportivo, no contexto de sua qualidade de vida atlética.

Palavras-chave: Esporte, Atletismo, Performance, Domínios, Dimensões

ABSTRACT

Quality of Life (QL) is understood as a subjective construct linked to the individual satisfaction in different spheres of his/her life. The improvement in their sporting environment may have a reflection on their social context, as well as on the level of athletic performance. The goal of this research was to evaluate the elite athletes' QL from Goiás State. To investigate it, an exploratory descriptive method with quantitative analysis was used. The sample was composed of 20 (twenty) street athletes from the state of Goiás, 10 (ten) males and 10 (ten) females. A semi-structured questionnaire was used with specific closed questions. Data analysis was performed through the Statistical Package for Social Sciences - SPSS 16.0, presenting the median. The main results showed that male athletes presented ages ranging from 18 to 44 years (average of 32.3 years) and female athletes between 18 and 52 years (average of 33.7 years). Of the 20 athletes interviewed, 65% work and 35% do not. They only train. As for marital status, 45% of the individuals were married; 45% singles and 10% divorced / separated. Regarding the best personal mark obtained in the course of 10km, in males it was obtained from 2003 on with results varying between 28'56" and 31'45" ($30'40" \pm 0'87$), and the best mark current ranged between 30'02" and 35'04" ($31'39" \pm 1'62$). In female, the best personal mark was obtained during the last 10 years with results varying between 33'00" and 43'30" ($37'39" \pm 3'18$) and the best current mark ranged between 30'00" and 46'06" ($40'01" \pm 4'07$). In the descriptive and comparative analysis of the WHOQOL-bref by domain, the psychological score was the highest (73.33 ± 10.68) while the environmental was the lowest one (60.78 ± 15.09). Regarding the Quality of Life Questionnaire for Athletes - QQVA, the descriptive and comparative analysis by size showed that the biological score was the highest (64.38 ± 21.18) while the psychological was the lowest one (53.75 ± 24.70). These results demonstrate that athletes, in a training and competition environment, are qualitatively satisfied in the social-environmental dimension, which covers aspects such as basic health conditions, interpersonal relationships in the sports environment and, in relation to aspects of planning and periodization of the sports training, in the context of their athletic QL.

Key words: Sports, Athletics, Performance, Domains, Dimensions

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. OBJETIVOS DA PESQUISA	13
2.1 Objetivo Geral.....	13
2.2 Objetivos Específicos.....	13
3. METODOLOGIA	14
3.1 Tipo de Pesquisa	14
3.2 População e Amostra.....	14
3.3 Instrumentos.....	14
3.3.1 Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL-bref	15
3.3.2 Questionário de Qualidade de Vida para Atletas	16
3.4 Aspectos Éticos	17
3.4.1 Critérios de Inclusão	17
3.4.3 Riscos	18
3.4.4 Benefícios	18
3.5 Coleta e Análise de Dados	19
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
4.1 Artigo submetido à CEREUS.....	20
4.2 – Outros Resultados	32
5. CONCLUSÃO	34
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
APÊNDICES	44
APÊNDICE I – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	44
APÊNDICE II – Declaração de Compromisso do Pesquisador Responsável.....	46
ANEXOS	47
ANEXO I – Autorização da Instituição	47
Anexo II. Questionário Sócio-demográfico	48
Anexo III - QUESTIONÁRIO WHOQOL – BREF	51
Anexo IV - Questionário de Qualidade de Vida para Atletas - QQVA	55
Anexo V – Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa	56

deve ser analisada individualmente, pois a percepção de QV geralmente é alterada ao longo da vida em suas várias etapas.

Neste contexto e respaldando-se nos resultados obtidos, percebe-se a necessidade e a importância de serem realizadas mais investigações sobre a QV em atletas nas várias regiões do Brasil, por ser um fator muito relativo em relação à cultura esportiva de cada Estado e a realidade esportiva vivenciada e sustentada sócio-politicamente nos trabalhos voltados à alta *performance* em suas várias modalidades esportivas.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIMS. **Associação Internacional de Maratonas e Corridas de Rua.** *American Journal Of Sports Medicine*, v. 29, n. 6, 2001. Disponível em: <http://www.aimsworldrunning.org>. Acesso em 25 de março de 2010.

BAMPI, L. N. S; GUILHEM, D; LIMA, D. D. **Qualidade de vida em pessoas com lesão medular traumática: um estudo com o WHOQOL-bref.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, vol. 11, n. 1, p. 67-77, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?rttext&pid=S1415-790X2008000100006&lng=e&nrm=iso&tlng=e"&HYPERLINK790X2008000100006&lng=e&nrm=iso&tlng=e"&HYPERLINK](http://www.scielo.br/scielo.php?rttext&pid=S1415-790X2008000100006&lng=e&nrm=iso&tlng=e) Acesso: 16 de maio 2018.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo.** São Paulo: Edgard Blucher, 1997.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação física e esporte.** 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

BARONI, B. M. et all. **Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.** Laboratório do Movimento Humano. Departamento de Educação Física e Fisioterapia. Universidade de Caxias do Sul, 2007.

BARSOTTINI et all. **Avaliação de risco coronariano em corredores de rua.** VII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IV Encontro Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos – SP, 2000.

BAUMAN, Z. **Em busca da política.** Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

BENNELL, K.J. & CROSSLEY, K. **Musculoskeletal injuries in track and field: incidence, distribution and risk factors.** *Aust J Sci Med Sport.* 1996;28(3):69-75.

BERGER, B. G. et all. **Foundations of exercise Psychology.** Morgantown USA: Fitness Information Technology, 2007.

BETTI, M. **Educação física e sociedade: a educação física na escola brasileira de 1o. e 2o. graus**. São Paulo: Movimento, 182 p., 1991.

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

BOMPA, T. O. **Treinamento de potência para o esporte: pliometria para o desenvolvimento máximo de potência**. São Paulo: Phorte, 2004.

BRACHT, V. **Sociologia Crítica do Esporte: uma introdução** 3 ed. Ijuí, RS – Unijuí, 2005.

BRANDT, L. A. **Perfil do Atletismo do Rio Grande do Sul: Características Somáticas e Motoras das Categorias Pré-Mirim, Mirim e Menor**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Escola Superior de Educação Física, Porto Alegre, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRUGNEROTTO, F. & SIMÕES, R. **Caracterização dos currículos de formação profissional em Educação Física: um enfoque sobre saúde**. PHYSIS, Ver. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 19(1):149-172, 2009.

CALDERÓN, V.P.C.; LEMOS, M.G. **Atuações dos atletas e países na prova de salto triplo do Campeonato Mundial de Atletismo no período entre 1983 e 2009**. Revista Digital. Buenos Aires. Ano 14, Nº 141, Fevereiro de 2010.

CANALI, E. S.; KRUEL, L. F. M. **Respostas hormonais ao exercício**. Revista Paulista de Educação Física, v. 15, nº 2, p. 141-153, 2001.

CARVALHO, G. **Criação de ambientes favoráveis para a promoção de estilos de vida saudáveis**. In *Atividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e Estilos de Vida saudáveis*. Pereira, B. & Carvalho, G.. Lidel, Edições Técnicas: Lisboa, p.19-37, 2006.

CASTILHO, E. A.; KALIL, J. **Ética e pesquisa médica: princípios, diretrizes e regulamentações**. Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical, Uberaba, v.38, n.4, p.344-47, jul./ago., 2005.

CBAT. Confederação Brasileira de Atletismo: **Regras Oficiais de Competição 2018-2019**. Disponível em: http://www.cbat.org.br/regras/REGRAS_OFICIAIS_2018_2019.pdf Acesso em: 16 de maio 2018.

CBAT: **Confederação Brasileira de Atletismo: Brasileiros no 12º Campeonato Mundial de Atletismo**. 2010. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/competicoes/mundial/historico.asp>. Acesso em: 01 de abril de 2010.

CBAT: **Confederação Brasileira de Atletismo: O atletismo – Categorias Oficiais**. 2010. Disponível em: http://www.cbat.org.br/atletismo/categorias_oficiais.asp. Acesso em: 02 de março de 2010.

CBAT: **Confederação Brasileira de Atletismo:O atletismo – Origens.** 2009. Disponível em: <http://www.cbata.org.br/atletismo/origem.asp>. Acesso em 02 de dezembro de 2009.

CHEUNG, F.; LUCAS, R. E. **Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples.** Quality of Life Research, v. 23, n. 10, p. 2809-2818, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24890827>. Acesso em: 21 maio 2018.

COIMBRA, D. R. et al. **A importância da psicologia do esporte para treinadores.** Revista Conexões. Campinas: v:6 n: especial, 2008. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637845/5536> Acesso em: 21 maio 2018.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

CORPORE. **Corredores Paulistas Reunidos.** Disponível em: http://www.corpore.org.br/cws_indiceconteudo_dicasdesaude.asp&http://www.corpore.org.br/cor_corpore_estatisticas.asp>. Acesso em: 13 nov. 2010.

CUNHA, A. C. **Elaboração e validação do questionário sobre qualidade de vida de atletas (QQVA).** 2008. 103f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) – Universidade Federal de Minas Gerais – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2008.

DANTAS, H. M. **A Prática da Preparação Física.** Rio de Janeiro: Shape, 1998.

DANTAS, J. M. et al. **Periodização do Treinamento para Corredores de Rua Especialistas em Provas de Dez Quilômetros.** 2007. 32 f. Especialização em Treinamento Desportivo - Universidade Gama Filho, Natal-RN, 2007.

DE ROSE JR, D. **A competição como fonte de estresse no esporte.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. V.10, N.4, P.19–26. Outubro/2002.

DUARTE, O. **História dos esportes,** Senac, São Paulo, 2003.

EVANGELISTA, A. L. **Treinamento de Corrida de Rua: uma abordagem fisiológica e metodológica.** São Paulo, Phorte, 2009.

FAERGS. Federação de Atletismo do Rio Grande do Sul. **História do Atletismo no Brasil,** 2010. Disponível em: <http://www.atletismors.hpg.com.br/historiabrasil.htm>. Acesso em: 01 de fev. de 2010.

FARIA, G. S. **Comparação entre o teste de 2400m aplicado com mudança de direção e sem mudança de direção.** Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2009.

FERNANDES, J. L. **Atletismo: corridas.** São Paulo: EPU, 2003.

FERREIRA, A. B. H. **Miniaurélio Século XXI Escolar: o minidicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

FGAT. Federação Goiana de Atletismo. **História da FGAT**. Goiânia, 2010. Disponível em: <http://atletismodegoias.com>. Acesso em: 06 mar. 2010.

FLECK, M. P. A. et al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)**. Revista Brasileira de Psiquiatria. São Paulo. v 21, n 1. p - 19-28. 1999.

GALATTI, L. R. **Pedagogia do Esporte**: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem de jogos esportivos coletivos. 2006. 139f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

GISSANE C et all. **Anoperationalmodeltoinvestigatecontactsports injuries**. MedSci Sports Exerc. 2001;33(12):1999-2003.

GONZÁLEZ, F. J. & FENSTERSEIFER, P. E (ORG). **Dicionário crítico de educação física**. Ijuí, RS: Unijuí, 2005. 424p. (Coleção educação física)

GONZÁLEZ, F. J. **Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos de ação**. Revista digital – Buenos Aires – Ano 10. Nº 71 – Abril de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd71/esportes.htm>. Acesso em: 12 dez. 2010.

GUEDES, D. P. **Abordagens quanto às relações atividade física, aptidão física e saúde**. In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. Fenômeno esportivo no início de um novo milênio. Piracicaba, SP: Unimep, p.123-135. 2000.

HÄKKINEN, K.; KRAEMER, W. J. **Manual de ciência e medicina esportiva: treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

HINO, A. A. F. et all. **Prevalência de Lesões em Corredores de Rua e Fatores Associados**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte – Vol. 15, N. 1, 2009.

KOMI, P. V. **Strengthandpower in sport**. Blackwell: London, 2003.

KREBS, R. J. **Esporte, meio ambiente e Qualidade de Vida: um entre jogo mediado pela perspectiva ecológica**. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs). Esporte como fator de Qualidade de Vida. Piracicaba: Editora UNIMEP, 2002, p. 17-24.

KUNZ, E. **Esporte e Processos Pedagógicos**.In: Wagner Wei Moreira; Regina Simões. (Org.). Fenômeno Esportivo no início de um novo milênio. Piracicaba: UNIMEP, p. 75-85. 2000.

KUNZ, E. **Transformação Didático-Pedagógica do Esporte**. 2º. ed. RS: Unijui, 2000.

LOPEZ, G. D. **Uma propuesta para eltrabajo de La resistència em 3º de a ESO: cuadernodelalumno**, Revista Digital, Buenos Aires, Ano 14, Nº 141, Fevereiro de 2010.

MARQUES, R. F. R. **Esporte e Qualidade de Vida: Reflexão Sociológica**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPO_SIP_/275231/1/Marques_RenatoFranciscoRodrigues_M.pdf. Acesso em: 21 maio 2018.

MARQUES, R. F. R. GUTIERREZ, G. L. & MONTAGNER, P. C. **Esporte e Qualidade de Vida: Perspectiva para o Início do Século XXI**. Ipês Ed., Campinas, 2010.

MATTHIESEN, S. Q. **Corridas: atletismo I**. São Paulo. Odysseus, 2007.

MCALLISTER, D. R. et al. **Quality of Life Assessment in Elite Collegiate Athletes**. American Journal Of Sports Medicine, v. 29, n. 6, 2001. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11734497>. Acesso em: 21 maio2018.

MCARDLE, W. D.; KATH, V.L.; KATH, F.I. **Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 6ªed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2008.

MEISSNER, G. R.; LEGNANI, R. F. S.; CASAMALI, F. F. C.; LEGNANI, E. **Percepção de qualidade de vida e variáveis sociodemográficas em mulheres praticantes de corrida de rua**. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, p. 114-124, abr./jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/viewFile/5314/4318> . Acesso em: 18 maio2018.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Política Nacional do Esporte**. Brasília, 2002. Disponível em: http://portal.esporte.gov.br/arquivos/conselho_esporte/pol_nac_esp.pdf . Acesso em: 03 nov. de 2010.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Programa Segundo Tempo Universitário – Diretriz 2016**. Brasília, 2016. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/arquivos/snelis/2016/SegundoTempo/Diretrizes%20PST%20Universitario.pdf>. Acesso em: 02 maio 2018.

MIRANDA, C. F. **Como se vive de atletismo: um estudo sobre profissionalismo e amadorismo no esporte, com olhar para as configurações esportivas**. 2007.140f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MONTEIRO, G. A. **Treinamento da flexibilidade: sua aplicabilidade para a saúde**. Londrina: Midiograf, 2006.

MÜLLER, H.; RITZDORF, W. **Guia IAAF do Ensino de Atletismo: Corre! Salta! Lança! – Sistema de Formação e Certificação de Treinadores**, IAAF, Mônaco, 2002.

MULLER, Mônica Rocha; GUIMARAES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. Estudos de psicologia (Campinas), Campinas, v. 24, n. 4, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000400011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 de jun. 2018

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278 p.

NETO, V. M. e TRIVINOS, A. N. S. (orgs) – **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física: Alternativas Metodológicas**, Porto Alegre, Universo, UFRGS/1999.

NEWSHOLME, E. A. et all. **Corrida: ciência do treinamento e desempenho**. São Paulo: Phorte, 2006.

NOCE, F. & SAMULSKI, D. M. (2002). **Análisis de estrés psíquico en colocadores brasileños de Voleibol de alto nivel**. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), p.137-155.

OLIVEIRA G.; CHEREM, E. H. L.; TUBINO, M. J. G. **A inserção histórica da mulher no esporte**. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*, v.16, Nº 2, p. 117-125, 2008.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer sério e envelhecimento: Loucos por corrida**. Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade federal do rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

OMS (Divisão de saúde Mental) Grupo WHOQOL. **Versão em português dos instrumentos de avaliação de Qualidade de Vida (WHOLQOL)**, 1998. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/WHOQOL.html>. Acesso em: 30 nov. 2009.

PAES, R. R. **Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol**. Campinas: Editora da UNICAMP, 1992.

PAES, R. R. **Esporte educacional**. In: I CONGRESSO LATINO AMERICANO DE EDUCAÇÃO MOTORA E II CONGRESSO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO MOTORA, Foz do Iguaçu. *Anais...* p.109-114, 1998.

PARREIRAS, L. A. M. **Análise dos fatores que influenciam a qualidade de vida de atletas paraolímpicos em ambientes de treino e competição**. 2008. 96f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) – Universidade Federal de Minas Gerais – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2008. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/KMCG-7NRLD8/diserta__o_qualidade_de_vida_definitiva.pdf;sequence=1. Acesso em: 08 maio 2018

PAZIN, J. et all. **Corredores de Rua: Características demográficas, treinamento e prevalência de lesões**. Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* 2008; 10(3):277-282.

PEREIRA, E. F. B. B. **Os fatores intervenientes na chegada dos 100 metros rasos**. 2002. 67 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002.

PEREIRA, E. F. B. B.; BORGES, A. C. **Fatores intervenientes na chegada dos 100 metros rasos: uma proposta metodológica**. *Revista estudos, Goiânia*, v.32, nº 3, p. 483-497, mar. 2005.

PEREIRA, E. F. B. B.; BORGES, A. C. **Influência da corrida como exercício aeróbio na melhora do condicionamento cardiorespiratório**. *Revista estudos, Goiânia*, v. 33, nº 7/8, p. 573-588, jul./ago. 2006.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; LEMOS, L. F. C.; BLEYER, F. T. DE S.; FILIPIN, D.; REBELATTO, C. F. **Qualidade de vida de atletas Brasileiros, Canadenses e Norte-Americanos**. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. v. 06, n. 04, out./dez. 2014, p. 223-231 Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1929>. Acesso em: maio 2018.

PIERANTI, O. P.; ALVES, J. A. B. **O Estado e a formulação de uma política nacional de esporte no Brasil**, *RAE-eletrônica*, v. 6, nº 1, Art. 1, jan./jun. 2007. Disponível em:

<http://www.fgvsp.br/institucional/biblioteca/pe/raeeletronica/SP000460307.pdf>. Acesso em: 03 nov. 2010.

PIRES, A. M.; LIMA, L. A. P. DE; POETA, L. S.; PIRES, P. B. O.; LEMOS, R.; ROSA NETO, F. **Qualidade de vida de triatletas de longa distância**. Deportes Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 142 - Março de 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-de-triatletas-de-longa-distancia.htm> Acesso em: 15 maio 2018.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

POIT, D. R. **Organização de Eventos Esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

PY, L. A. & JAQUES, H. **A linguagem da saúde: entenda os aspectos físicos, emocionais e espirituais que afetam a sua vida**. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

RIVERA, D. M. **Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas**. Revista Digital - Buenos Aires, Ano 14, Nº 131, Abril de 2009.

SÁ, C. A. de & GÓMEZ-PUERTO, J. R. **Conceito de saúde: caminhos para a construção de uma proposta transdisciplinar e participativa**. Universidade Comunitária Regional de Chapecó, Rev. Andal. Med. Deporte, 2(1):35-8, 2009.

SALGADO, J. V. V.; MIKAHIL, M. P. T. C. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. Revista Conexões, Vol.4, N. 1, 2006.

SAMULSKI, D. - **Análise das técnicas de automotivação no esporte de alto rendimento**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v.3, p.33-38. 1988.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SCALCO, L. M. **Por isso corro demais... Notas etnográficas de uma corredora iniciante**. Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, 9 (25): 312-355, abril de 2010.

SCHIDT, R. A. & WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e Performance Motora: uma abordagem da aprendizagem baseada na situação**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2010. 416p.

SCILIAN, M. **História do Conceito de Saúde**. PHYSIS: Ver. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.

SILVA, A. S. R. et all. **Fisiologia aplicada ao rendimento esportivo: bases científicas do treinamento de alta performance**. Revista Digital, Buenos Aires, Ano 11, Nº 95, Abril de 2006.

SILVA, L. A. da. **Análise da percepção de qualidade de vida de atletas: um estudo comparativo entre modalidades**. 2007. 135f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.

SILVA, T. T. R. **Estratégias organizacionais para a promoção a saúde e qualidade de vida: avaliando a qualidade de vida no trabalho**. Dissertação (Mestrado em Educação

Física) – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física, Campinas-SP, 2008.

SIMÃO, R. et all. **Efeitos do treinamento de força sobre o desempenho de resistência muscular.** Revista Digital, Buenos Aires, Ano 10, N° 75, Agosto de 2004.

SGUIZZATTO, G. T.; GARCEZ-LEME, L. E.; CASIMIRO, L. **Avaliação da qualidade de vida em atletas idosas.** Medical Journal. vol.124 no.5 São Paulo 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttextHYPERLINK http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-31802006000500014"&HYPERLINKhttp://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-31802006000500014"pid=S1516-802006000500014. Acesso em: 10 maio 2018.

SOUZA, J. C.; IBRAHIM, J. M. **Qualidade de vida em atletas bolsistas da Universidade Católica Dom Bosco.** Revista Pulsar – Escola Superior de Educação Física de Jundiaí. Jundiaí: SP. V.1, N° 2. P.1-11. 1999.

TANI, G. **Esporte e processos pedagógicos.** In: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. Fenômeno esportivo no início de um novo milênio. Piracicaba: Unimep, p. 85-96. 2000.

TELLEZ, T.; WARD, B.; DINTIMAN, G. **Velocidade nos Esportes,** São Paulo, Manole, 1999.

THE WHOQOL GROUP. **The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL)** In: Orley J. Fuyken W. editors. Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Vertag: p.41–46, 1994.

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

THOMPSON, P. **Introdução à Teoria do Treino,** IAAF, Mônaco, 1991.

TUBINO, M. J. G. **O que é esporte.** São Paulo: Brasiliense, 1994.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal.** 9 ed. São Paulo: Manole, 2003.

UNESCO. **Carta Internacional da Educação Física e Esporte.** Lisboa: Comissão Nacional da UNESCO de Portugal, 1978. Disponível em: http://www.unesco.pt/cgi-bin/educacao/docs/edu_doc.php?idd=19. Acesso em: 17 abr. 2018.

UNESCO. **O esporte como possibilidade de desenvolvimento.** Brasília: Fundação Vale, 2013. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002249/224997POR.pdf> . Acesso em: 17 abr. 2018.