

# O ÍNDICE DE ALUNOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES NO ENSINO MÉDIO NAS ESCOLAS ESTADUAIS, DA CIDADE DE BARRA DO GARÇAS- MT

Felipe Rafael da Silva<sup>1</sup>Luiz Felipe Petusk Corona<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente trabalho de pesquisa teve por objetivo analisar o índice de alunos do Ensino Médio frequentantes de atividades físicas regulares, em escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. Nesse estudo participaram 29 estudantes, sendo treze meninos e dezesseis meninas. O estudo foi realizado por meio da aplicação de questionário, que conteve dezesseis perguntas elaboradas através do Google formulário, sendo necessário vinte dias de pesquisa para coleta de dados suficientes e satisfatórios para a resolução da problemática do artigo. Os resultados mostraram que mais da metade dos alunos questionados praticam atividades físicas regularmente e percebem os benefícios que essas atividades proporcionam, e o que mais os motiva a praticar é a promoção da saúde. Diante desse contexto o estudo mostra-se relevante, uma vez que tem como principal objetivo analisar o índice de alunos ativos fisicamente dentro e fora do âmbito escolar.

**Palavras-Chaves:** Estudantes, Educação Física, Atividade Física

## ABSTRACT

This research work aimed to analyze the index of high school students attending regular physical activities, in public schools in the city of Barra do Garças-MT. In this study 29 students participated, being thirteen boys and sixteen girls. The study was carried out through the application of a questionnaire, which contained sixteen questions elaborated through the google form, requiring twenty days of research to collect sufficient and satisfactory data to solve the problem of the article. The results showed that more than half of the students questioned practice physical activities provide, and what most motivates them to practice is health promotion. In this context, the study is relevant, since its main objective is to analyze the index of physically active students the school environment.

**Keywords:** Students, Physical Education, Physical activity.

## 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas regulares proporciona ao indivíduo diversos benefícios para a saúde, tanto físicos, como fisiológicos e psicológicos. Devido ao avanço tecnológico,

onde a comodidade e praticidade são objetivos principais, a sociedade tem se movimentado cada vez menos, filosofia essa que vem refletindo diretamente no aumento da obesidade e sobrepeso da população, acarretando diversas

<sup>1</sup> Licenciado em Educação Física pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT; [feliperafaeldasilva@outlook.com](mailto:feliperafaeldasilva@outlook.com)

<sup>2</sup> Docente orientador no departamento de Educação Física do Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT; Especialista em Nutrição e Exercício Físico Aplicado à Prevenção e Tratamento de Doenças (Universidade Estácio de Sá) e Mestre em Atividade física, desempenho e corporeidade (UFMT-Cuiabá); [luizfelipe.edf@gmail.com](mailto:luizfelipe.edf@gmail.com)

patologias como diabetes, hipertensão arterial entre outras.

Nos últimos anos observa-se um aumento significativo na procura pela promoção da saúde, pelo bem-estar e pela qualidade de vida, onde as pessoas buscam informações sobre a prática de atividades físicas, em razão disso, dúvidas como de que forma se exercitar, quantas vezes é necessária a prática das atividades, qual a intensidade ideal, e o questionamento principal, o porquê de realizar tais atividades (GUEDES E GUEDES, 2002).

A Educação Física atual tem o objetivo de tratar, no âmbito escolar, a cultura corporal, com a finalidade de formar o cidadão crítico com autonomia, que irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando o aluno para que ele seja capaz de usufruir de esportes, jogos, lutas, danças e ginásticas em benefício da qualidade de vida (BETTI, 1992).

Outro aspecto aponta para o caminho do domínio cognitivo, no qual o aluno deve ter o conhecimento e o reconhecimento da importância da atividade física, ou seja, entender e compreender o porquê de realizar atividade física regularmente, os efeitos e benefícios que a mesma trás para sua vida, sabendo aplicá-la de maneira benéfica em sua rotina (DARIDO, RANGEL-BETTI, RAMOS et al., 2001).

Em várias ocasiões, é justamente a experiência do aluno no ciclo escolar com as atividades físicas que irá determinar se o mesmo

seguirá como uma pessoa ativa ou não, em relação à prática de atividades na vida adulta, cabendo ao profissional de Educação Física e à escola proporcionar ao aluno a oportunidade de vivenciar as diversas formas de expressões corporais da cultura de movimento (DISHMAN, 1994).

A responsabilidade dos profissionais da saúde, principalmente os da Educação Física, é informar as pessoas sobre os benefícios da atividade física e da alimentação saudável, e o papel desses fatores no controle do estresse, bem-estar e manutenção do peso corporal saudável, ou seja, esclarecer o porquê de se adotar um estilo de vida ativo (NAHAS, 2017).

Em tese, a maioria da população se mostra conhecedora da necessidade da prática de atividades físicas regulares, porém, há uma grande diferença entre crença e prática, visto que uma parcela significativa não é regularmente ativa, seja por não valorizar essa prática, por alegar falta de tempo em seu cotidiano ou por não ter prazer em praticar. É papel dos profissionais da saúde, motivar, conscientizar e criar oportunidades para uma mudança na filosofia de vida da sociedade quanto a isso (NAHAS, 2017).

Nos dias atuais, muitos adolescentes têm seu primeiro contato com as atividades físicas dentro do âmbito escolar, nas aulas de Educação Física, visto que devido a gigantesca evolução tecnológica, brincar na rua ou em praças se tornou algo raro, se não extinto.

Segundo Pimenta e Palma (2001), o mundo atual favorece o aumento do sedentarismo, devido a evolução das televisões, videogames, computadores entre outros objetos eletrônicos, propiciando assim um ambiente bastante desfavorável para construção de indivíduos fisicamente ativos.

A presente pesquisa teve como base a análise do índice de praticantes de atividade física regular, entre os alunos do ensino médio das escolas Estaduais de Barra do Garças-MT. O estudo foi realizado por meio da aplicação do questionário Google formulário, com o intuito de obter respostas objetivas e satisfatórias que contribuíssem com a coleta de dados necessários para embasamento da pesquisa.

A prática de exercício corporal é muito importante na prevenção e controle do sobrepeso e obesidade (WILMORE, 2001), além das calorias gastas durante a atividade física, no período pós-exercício o corpo continua com um gasto substancial de calorias.

Esta pesquisa servirá de grande ajuda no âmbito escolar, uma vez que ela tornará possível a identificação dos fatores principais que afastam boa parte dos alunos do ensino médio da prática de atividades físicas e auxiliará o profissional de Educação Física na melhoria e diversificação dos conteúdos aplicados em sala de aula, visando atingir, favoravelmente, o maior número de alunos possível.

A partir deste estudo, pode-se verificar que, a Educação Física tem o dever de propiciar condições para que os alunos obtenham habilidades motoras básicas, através da vivência com atividades físicas, construindo autonomia para a prática das mesmas, mantendo-se ativo fora do âmbito escolar e levando o estilo de vida saudável para a fase adulta, de modo que a mesma esteja presente regularmente no seu dia a dia.

O presente estudo tem como principal objetivo analisar o índice de alunos frequentantes de atividades físicas no ensino médio, visto que uma grande parcela não mantém um estilo de vida ativo, uma vez que pesquisas comprovam que o número de jovens com sobrepeso no país é grande. A pesquisa tem a pretensão de verificar o índice de alunos ativos e não ativos fisicamente e, principalmente, apontar os principais fatores que levam os alunos a abandonarem a prática de atividades físicas.

## 2. METODOLOGIA

A presente pesquisa é de caráter descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. O estudo foi realizado de acordo com as normas do livro “Elaborando trabalhos científicos”. A pesquisa em questão teve a participação de alunos do Ensino Médio, do período matutino, 29 no total, sendo 13 do gênero masculino e 16 feminino, todos regularmente matriculados nas escolas públicas estaduais da

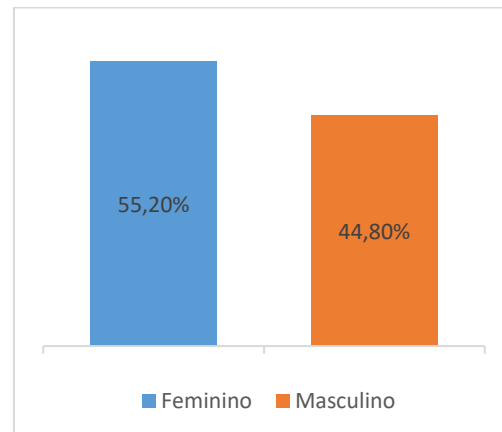
cidade de Barra do Garças-MT. A faixa etária dos alunos variou entre 14 e 20 anos. Nesta pesquisa utilizou-se a técnica do questionário, com dezesseis (16) questões, compostas por quinze (15) questões fechadas e uma (1) aberta, aplicadas aos alunos participantes através do Google formulário.

A pesquisa foi realizada nos meses de Junho e Julho, teve duração de 20 dias, período utilizado para a coleta dos dados necessários. A aplicação do questionário foi de extrema importância para a excelência da pesquisa, visto que através dessa ferramenta foi possível coletar dados que auxiliaram na resolução da problemática do estudo.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com a participação de 29 alunos, todos estudantes das escolas públicas da cidade de Barra do Garças-MT. Dos participantes 55,2% são do gênero feminino e 44,8% masculino como demonstra a figura 01.

**Figura 01: Distribuição dos participantes por gênero (Pergunta do questionário)**



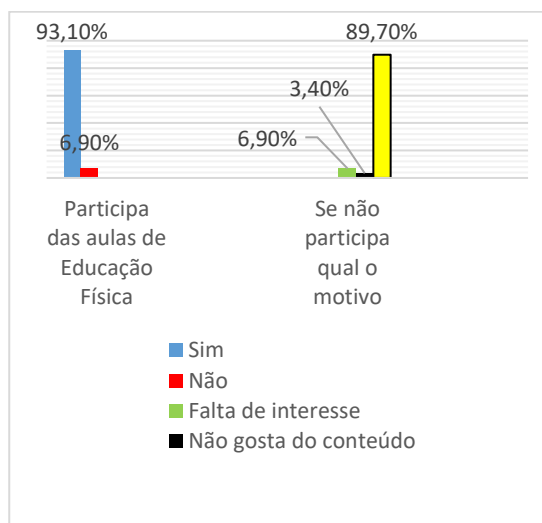
**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

De acordo com o estudo realizado por Santos, Hino e Reis (2010) na revista Brasileira de Epidemiologia sobre a prevalência de barreiras para a prática de atividades físicas em adolescentes, detectou-se o índice de participantes de 59,69% do gênero feminino e 40,31% gênero masculino, tais resultados vão de encontro com o da presente pesquisa onde a predominância dos participantes são do sexo feminino.

Em relação a distribuição dos participantes por idade, 100% dos estudantes ficaram na faixa etária de 12 a 25 anos. Em pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística “IBGE” (2016-2018), constatou-se que 88,2 % dos estudantes matriculados no Ensino Médio estavam na faixa etária entre 15 a 17 anos, resultado bastante parecido com o da presente pesquisa que teve 100% dos seus participantes nessa mesma faixa etária.

Todos os participantes do presente estudo, ou seja, 100% dos estudantes estão cursando o Ensino Médio. Leão, Dayrell e Reys (2011), em pesquisa realizada nas escolas públicas do estado do Pará, contou com a participação de 245 estudantes, todos cursando o Ensino Médio, resultado que corrobora com o da presente pesquisa.

**Figura 02: Participa das aulas de Educação Física? Se não participa qual o motivo?**



**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Na presente pesquisa notou-se que 93,1% dos participantes alegaram participar das aulas de Educação Física, e apenas 6,9% não participam. De acordo com Toledo e Marques (2002), a motivação dos estudantes está associada ao comprometimento motor estabelecido, e principalmente ao fator que induziu o comportamento do indivíduo antes e durante a execução da atividade. A partir dos resultados foi possível observar que a maioria dos estudantes

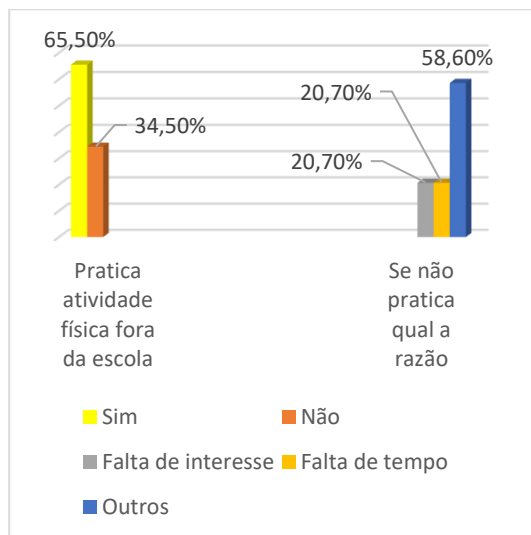
são ativos em relação as aulas de Educação Física, resultado que reforça a importância da presença da disciplina na grade curricular.

Dos alunos que alegaram não participar das aulas de Educação Física 6,9% disseram ser por falta de interesse, 3,4% não gostam do conteúdo e 89,7% outros. Celante (2000) afirma serem raras as oportunidades em que as aulas de Educação Física no Ensino Médio não estão ligadas ao aperfeiçoamento técnico de habilidades esportivas aprendidas durante o Ensino Fundamental ou a prática formal de modalidades, postura essa que contribui para o afastamento de uma parcela dos estudantes. Apesar da parcela de alunos não ativos nas aulas de Educação Física ter sido consideravelmente pequena, é preciso que os profissionais da área se atentem a esse público, formulando estratégias pedagógicas que atraiam esses alunos, diminuindo gradativamente essa evasão.

Quando perguntados em relação a prática de atividades físicas fora do âmbito escolar, 65,5% dos alunos responderam que praticam, enquanto 34,5% disseram não ser ativos. Atividades físicas realizadas durante a adolescência parecem ser determinantes para a construção de um estilo de vida ativo na fase adulta (AZEVEDO JUNIOR, ARAÚJO e PEREIRA, 2006). De acordo com Cooper (1972), o exercício físico é um tranquilizante natural, que queima o estresse, e também amplia o convívio social, reduz a procura ao álcool e ao

fumo e combate a obesidade e diabetes. Os resultados nos mostram a importância de se manter um estilo de vida ativo, visto que quanto mais cedo as práticas físicas tiverem início na vida do indivíduo, maior serão as chances do mesmo seguir com essa filosofia de vida.

**Figura 03: Pratica atividade física fora da escola?  
Se não pratica qual a razão?**

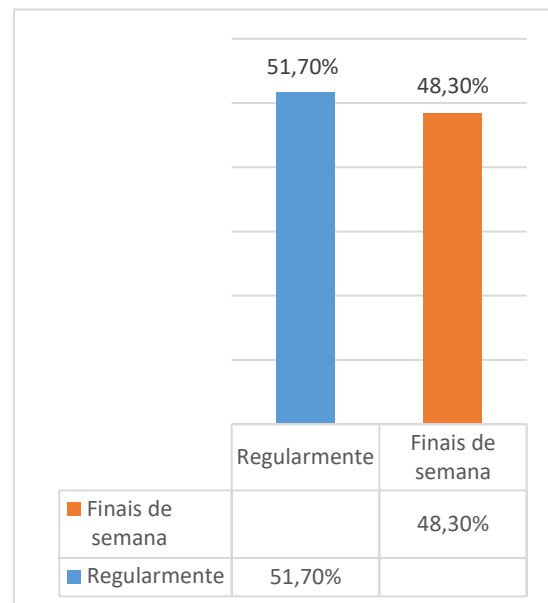


**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Segundo Nahas (2006) e Guedes et al. (2001), as razões que levam a inatividade são multifatoriais. Um desses fatores é o desconhecimento de como se exercitar e os benefícios do movimento corporal sobre a saúde do indivíduo. De acordo com Silva (2008), dentre os motivos que levam ao desconhecimento, destacam-se, principalmente, a falta de orientação por parte dos profissionais ligados à área da saúde e a falta de vontade dos indivíduos em buscar informações, por ignorar o valor da atividade física (DOMINGUES, ARAÚJO e

GIGANTE 2004). Acredita-se que devido a velocidade e pressa que a sociedade vive nos dias atuais, a prática de atividades físicas tem ficado cada vez mais em segundo plano, visto que a busca pelo sucesso financeiro tem se tornado prioridade.

**Figura 04: Se pratica qual a frequência?**



**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Quando questionados em relação a frequência da prática de atividades físicas, 51,7% responderam praticar regularmente, enquanto 48,3% finais de semana. Dunn, Andersen e Jakicic (1998) recomendam o acúmulo diário de pelo menos 30 minutos de atividades selecionadas pelo indivíduo. A carga de atividade física necessária para jovens alcançarem maior capacidade funcional e saúde, e deve incluir uma ação moderada a intensa, durante pelo menos uma hora por dia (CAVILL; BIDDLE; SALLIS, 2001). A prática frequente de atividades físicas



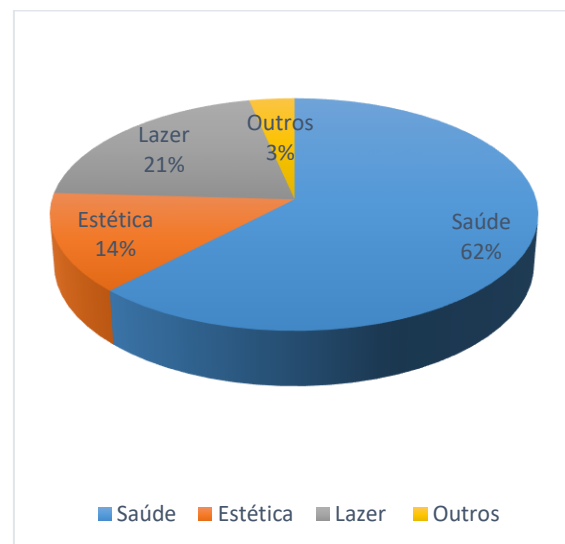
proporcionam inúmeros benefícios físicos e mentais a saúde do praticante.

Quando questionados qual tipo atividade física preferem, as respostas foram bem diversificadas, como demonstram as respostas a seguir, o número a frente de cada modalidade corresponde à quantidade de alunos: Futsal e basquete (1), caminhada (1), corda (2), corrida (3), futebol (7), futsal (3), futsal e vôlei (2), futsal e corrida (1), musculação (1), tênis de mesa (1), vôlei (3), vôlei, luta e corrida (1), vôlei e atividades interativas (1), esportes (2). Essa diversidade nos gostos das práticas físicas demonstram que, a atividade física e o esporte são comportamentos humanos complexos e dependentes de diversos fatores intervenientes (WANG et al., 2016). De acordo com os resultados foi possível observar uma grande variedade de gostos pela prática de atividades, diversidade essa que ocorre pelo fato dos gostos pessoais de cada estudante diferirem uns dos outros.

Em relação ao fator motivacional na prática de atividades físicas, observamos que 62,1% dos participantes alegaram ser a promoção da saúde, enquanto 13,8% estética, 20,7% lazer e 3,4% outros. Os motivos possivelmente relacionados à prática de atividades físicas e esportes são bastante diversificados, podendo variar de acordo com as expectativas estabelecidas pelos próprios praticantes, como por exemplo, em um extremo, motivos

associados à diversão e ao convívio de grupos, e em outro extremo motivos associados ao aprimoramento de aptidões físicas e à competência técnica (GILL e WILLIAMS, 2008). Diante do exposto, pressupõe que esses fatores motivacionais deverão variar, de acordo com os objetivos pessoais de cada estudante.

**Figura 05: O que te motiva ou motivaria a praticar atividades físicas?**

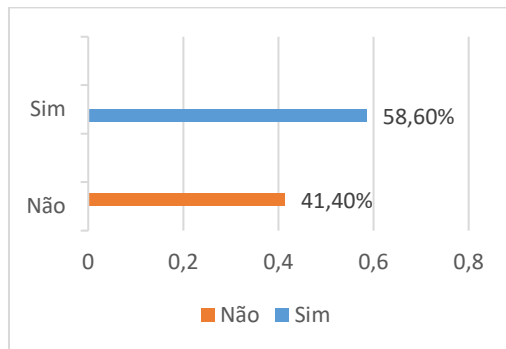


**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Quando questionados se ao praticar atividades físicas, percebiam benefícios e melhora na saúde, 100% dos participantes disseram que sim. A melhora da condição física proporcionada pelo aumento da prática de atividades físicas, é uma das maneiras mais eficazes de reduzir os riscos de doenças futuras (JENKINS, 2007). Diante dos fatos, fica claro que a prática regular de atividades físicas proporciona benefícios físicos e psicológicos

considerados preditores da condição de saúde para a vida.

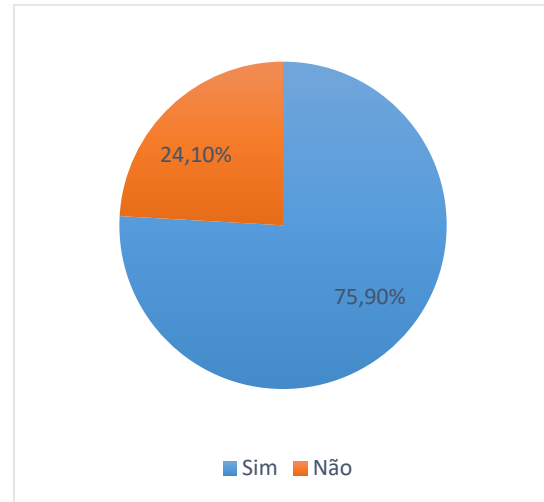
**Figura 06: Já sofreu alguma lesão praticando atividade física?**



**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Em relação a já terem sofrido algum tipo de lesão praticando atividades físicas, mais da metade dos participantes disseram que sim 58,6%, como mostra o gráfico acima. Toda atividade física gera uma sobrecarga em algum ponto do aparelho locomotor (TORRES,2004). Já para Cohen (2003), o aumento da prática esportiva também provoca um aumento considerável na incidência de lesões. Diante do exposto, fica evidente a importância de se ter um profissional qualificado sempre que possível auxiliando nas práticas físicas, visando minimizar o máximo possível esse índice de lesões.

**Figura 07: Tem acesso a espaços físicos para praticar atividades?**



**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

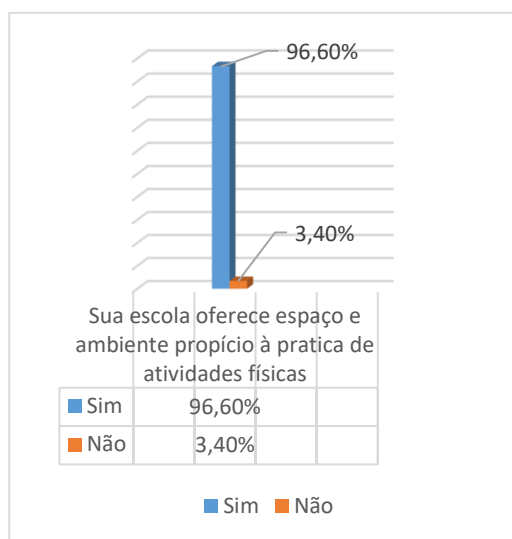
Os resultados encontrados mostram que 75,5% dos estudantes questionados possuem acesso a espaços físicos para prática de atividades físicas, enquanto 24,1% alegaram não ter espaços adequados. De acordo com Viana (2014), a boa qualidade social e física dos parques urbanos como por exemplo, facilidade de acesso, baixa poluição, infraestrutura adequada, segurança e outros fatores positivos contribuem para uma frequência maior de pessoas, fatores esses que auxiliam no aumento da promoção da saúde e bem-estar.

Todos os questionados disseram que sua escola contém professores específicos de Educação Física. Sun e Chen (2010), ressaltam que o professor como agente externo pode auxiliar o aprendiz a regular e manter sua motivação, fator extremamente importante no processo de ensino-aprendizagem. Dito isso fica claro a importância da presença de profissionais



especializados na área da Educação Física nas escolas, uma vez que o desenvolvimento motor auxilia também na evolução cognitiva e absorção dos conteúdos das demais disciplinas.

**Figura 08: Sua escola oferece espaço e ambiente propício à prática de atividade física?**



**Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)**

Já quando questionados em relação as escolas oferecerem espaços e ambientes propícios à prática de atividades físicas, 96,6% dos participantes disseram que sim, e apenas 3,4% não, como mostra a figura 08. Segundo Pirolo (2005), as condições da sala de aula e os materiais apresentados para a prática de Educação Física (instalações, material didático, espaço físico) muitas vezes interferem diretamente nos trabalhos pedagógicos da disciplina de Educação física. Diante das dificuldades encontradas pelos profissionais da Educação Física, mostra-se necessário

criatividade e inovação por parte dos mesmos no momento de preparar e ministrar as aulas.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo principal analisar o índice de estudantes do ensino médio praticantes e não praticantes de atividades físicas regulares, bem como os principais fatores que desmotivam os mesmos a serem frequentemente ativos. Diante dos resultados obtidos foi possível constatar que, apesar da grande maioria dos estudantes participarem das aulas de Educação Física, pouco mais da metade são ativos fora do âmbito escolar, postura essa que chama a atenção. Em relação aos fatores restritivos à prática de atividades, 20,7% alegaram a falta de tempo, 20,7% a falta de interesse e 58,6% outros.

Após a análise dos dados, percebeu-se uma grande diversidade quanto às preferências nas práticas físicas dos estudantes, resultado que reforça a tese de que os profissionais da área precisam saber melhor explorar toda a cultura corporal de movimento, de forma a proporcionar um maior interesse por parte dos estudantes em participarem das aulas, diminuindo a evasão na disciplina e, conseqüentemente, motivando a continuação da prática de atividades físicas.

Diante dos fatos, é primordial que os profissionais da área de Educação Física se atentem às questões metodológicas nas aulas, uma vez que a necessidade de formar alunos

críticos e com autonomia para praticar atividades físicas regularmente se mostra imperioso, formar indivíduos que entendam a importância e os benefícios que a prática das mesmas proporcionam, contribuindo assim com a formação de futuros adultos ativos.

## 5. REFERÊNCIAS

- AZEVEDO JUNIOR, M.R.; ARAUJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 51-58, mar. 2006.
- CEDES. Cad. Campinas, Vol 31, no 84, may/Aug. 2011.
- CAVILL, N., BIDDLE, S., & SALLIS, J. F. (2001). Health-enhancing physical activity for young people: Statement of the United kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.
- CELANTE, A. R. Educação física e cultura corporal: uma experiência de intervenção pedagógica no Ensino Médio. 2000. 174 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2000.
- COHEN, M; ABDALLA, R. J. Lesões no esporte: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2003
- COOPER, KENNETH H. Aptidão Física em qualquer idade: Exercícios aeróbicos. 5ª edição, São Paulo: HONOR.1972.
- DARIDO; RANGEL-BETTI, I; RAMOS, F. Educação Física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2001.
- DISHMAN. R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C. et al (Eds). **Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994.p. 214-38.
- DOMINGUES. M. R.; ARAÚJO. C. L. P.; GIGANTE. D. P. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro: n. 20,p. 204-215, 2004.
- DUNN, A. L., ANDERSEN, R. E., & JAKICIC, J. M. Lifestyle physical activity interventions: History, short and long-term effects, and recommendations. **American Journal of Preventive Medicine**, 15(4), 398-412. 1998.
- Gill, D. L., & Williams, L. *Psychological Dynamics of sport and Exercise* (3rd ed). Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2008.
- GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, n. 7, p. 187-199, 2001.
- GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Sugestões de conteúdo programático para programas de Educação Física escolar direcionadas à promoção da saúde. **Revista APEF-Londrina**, v. 9, n. 16. p. 03-14, 1993.
- IBGE, Diretoria de pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2016-2018.
- JENKINS, C. D. (2007). *Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento*. Porto Alegre: Artmed.
- NAHAS. **Atividade física, saúde & qualidade de vida**. Florianópolis –SC: Ed. Do Autor, 2017.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

PIMENTA, A.P.A., PALMA, A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 9 (4): 19-24, 2001.

PIROLO, Alda Lucia; MAGALHÃES, Carlos Henrique Ferreira. Os Professores de Educação Física e as dificuldades da prática pedagógica escolar. **Revista especial de Educação Física**-Edição Edital no. 2, 2015.

SANTOS, HINO, REIS. et.al. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia.** vol.13 no.1 São Paulo, Março. 2010.

SUN, CHEN. **A pedagogical understanding of the self determination theory in physical education.** Quest, 62 (2010), pp. 364-384.

TOLEDO, D. S.; MARQUES, E. R. D. Educação física no ensino médio: considerações sobre a motivação. 2002. 42 f. Trabalho de Iniciação Científica (Graduação em Educação Física) – FEFISA, Faculdades Integradas, Santo André,SP, 2002.

TORRES, S.F. Perfil epidemiológico das lesões no esporte. 2004. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

VIANA, Álefe Lopes et al. Análise da percepção ambiental sobre os parques urbanos da cidade de Manaus, Amazonas. **Monografias Ambientais**, v. 13, n. 5, p. 4044-4062, 2014.

WANG, Y. et al. A review on the effects on physical built environment attributes on enhancing walking and cycling activity levels within residential neighborhoods. **Cities.** V.8.n. 1. P. 8-12, 2015.