

# VIABILIDADE E RELEVÂNCIA DA IMPLANTAÇÃO DA DISCIPLINA ESPORTES NÁUTICOS NA UNIVERSIDADE VEIGA DE ALMEIDA DE CABO FRIO/RJ

RICARDO DE MATTOS FERNANDES  
Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio, RJ, Brasil  
ricardo.uva@gmail.com  
ALEXANDRE DE FREITAS MOTTA  
Universidade Veiga de Almeida, Cabo Frio, RJ, Brasil  
alexandremotta@uva.br

## INTRODUÇÃO

Com o crescimento da oferta de profissionais saídos das universidades, o mercado trabalho regional tende a ficar mais competitivo e com uma capacidade menor de absorver a mão de obra recém chegada. Muitos anos se passaram sem que houvesse Instituições de Ensino Superior na região dos lagos, porém com a chegada dessas entidades tornou-se possível que os cidadãos locais ingressassem no ensino superior.

O curso de Educação Física se instalou na região há muito pouco tempo. Toda via desde que este curso foi iniciado inúmeras turmas, de duas universidades, se formaram e outras estão em formação final e ainda muitos outros alunos se encontram com seu curso e sua preparação em andamento para entrar no mercado de trabalho local. Seguramente ainda existem muitos postos de trabalhos vagos para estes profissionais, porém muitos desses alunos em formação ou formados visam o trabalho em academias e escolas. Se olharmos por este ângulo pode-se observar que rapidamente haverá uma saturação e conseqüente desemprego.

A região dos lagos tem como mola propulsora de sua economia o turismo e com isso, muitas atividades de cunho do professor de Educação Física podem ser desenvolvidas nessa área. Outro fator importante é a quantidade de praias e belezas naturais que atraem o turista, levando-o a se interessar pelas atividades náuticas do local. Passeios turísticos em embarcações, trilhas de caminhadas na natureza, atividades esportivas náuticas entre outras são muito requisitadas em toda região.

As instituições que oferecem este curso devem então se adequar ao mercado, proporcionando em sua grade de disciplinas aulas que busquem dar o conhecimento dessas atividades, entre elas os esportes náuticos.

O atual estudo de caso visou verificar a viabilidade e relevância da implantação da matéria de Esportes Náuticos na Universidade Veiga de Almeida, campus Cabo Frio. Este estudo desenvolveu uma proposta para o desenvolvimento da disciplina de esportes náuticos estruturando-a de acordo com as necessidades e possibilidade de implantação e em seguida apresentou aos clientes desta universidade com o objetivo de reconhecer o interesse desses alunos em se matricular nesta possível disciplina. Foram abordados os alunos do sexto período, turno da manhã e da noite, de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida em Cabo Frio. Manteve-se contato em paralelo com a coordenação deste curso para identificar o interesse da instituição sobre a implantação da matéria em questão.

## O ENSINO SUPERIOR SEUS OBJETIVOS E AÇÕES

O ensino superior objetiva, ao longo dos tempos, se reorganizar e desenvolver sua identidade. Este estágio da educação é fundamental para o crescimento de qualquer nação, pois ele é responsável, em conjunto com o setor da educação técnica, pela qualificação de seus profissionais.

Castro e Moreira (2007, p.7) afirmam que “a universidade, nos moldes que a conhecemos hoje, é uma instituição de ensino com a função de ministrar, produzir e divulgar

conhecimentos na qual se agrupam várias escolas e ou faculdades”. Com isso esta instituição “é, portanto, um órgão máximo no sistema educacional que tem por finalidade preservar a cultura, transmitir conhecimentos e fazer ciência, contribuindo para a transformação social” (CASTRO e MOREIRA, 2007, p. 7).

Com a criação da Lei de Diretrizes e Bases – LDB uma revolução foi realizada na Educação Nacional, mesmo que não tenha sido efetuada uma mudança integral da legislação. No artigo 43 (BRASIL, 1996) desta lei encontramos as finalidades imputadas à educação superior e entre elas tem-se uma em especial, a que traduz o objetivo que uma instituição do ensino superior tem em difundir a divulgação de conhecimentos culturais, científicos e técnicos, sendo estes, parte do patrimônio da humanidade, sendo ainda sua função comunicar o saber através do ensino, de publicações ou de outras formas de comunicação. Quanto ao aspecto de adequação da universidade as necessidades locais e ao seu dever de estimular o conhecimento dos problemas do mundo e principalmente as dificuldades nacionais e regionais ou locais, esta lei determina que o ensino superior tenha que prestar serviços especializados à comunidade e estabelecer um mútuo relacionamento.

O ensino superior tem ao seu encargo um grande fardo e uma missão muito importante, sendo assim, as instituições devem delinear seus objetivos e ações com base nas determinações da educação nacional sem se universalizar excessivamente, com o objetivo de formar a identidade da universidade associada às características locais e regionais de onde atua.

A ação do ensino superior transforma a sociedade e por isso é fundamental que não se desenvolva estereótipos predefinidos e proferidos por discursos acadêmicos desprovidos de sentido prático e sem compromisso com a realidade do indivíduo que depende das instituições de ensino para a criação do seu futuro profissional e de vida.

Com isso, deve-se buscar nos objetivos e ações, as condições necessárias para desenvolver soluções para os problemas locais e regionais, sem deixar de lado as dificuldades nacionais e mundiais, e se ater as realidades em que os futuros profissionais irão encontrar e se desenvolver.

## CONDIÇÕES DE MERCADO DE TRABALHO NA REGIÃO

A chegada das instituições de ensino superior na região permitiu o ingresso de muitos indivíduos que antes se deslocavam para municípios distantes com o objetivo de frequentar uma universidade. Essa nova realidade gerou um grande numero de matrículas, nos novos cursos, de áreas ainda não exploradas na região, esse foi o caso do curso de Educação Física, que surgiu no ano de 2004, na Universidade Veiga de Almeida e logo depois, foi implantado pela Universidade Estácio de Sá. Este fato gerou algumas questões, como por exemplo: estará o mercado de trabalho preparado para absorver os profissionais que estarão se formando? Os cursos de Educação Física, oferecidos pelas instituições estão adequados ao mercado local e ao regional?

Nos últimos anos chegaram ao mercado centenas de novos profissionais, todos ávidos por um espaço no mercado de trabalho. Entre estes recém formados e os que ainda se encontram em formação, temos alunos de várias cidades e municípios da região, desta forma existe uma distribuição natural dessa força de trabalho e com isso, deve-se observar os dados das principais cidades e municípios da região.

Ao se analisar as informações disponibilizadas pelo IBGE (2007), verifica-se que as principais cidades da região têm um quantitativo populacional variado, o que torna cada mercado um caso a parte. As cidades com maior quantidade populacional são: Macaé com 169.513 habitantes; Cabo Frio com 162.229 habitantes, seguidos de Araruama com 98.268 habitantes; São Pedro da Aldeia com 75.869 habitantes e Rio das Ostras com 74.750 habitantes; e com uma densidade bem menor, temos ainda os municípios: Arraial do Cabo com 25.248 habitantes; Armação dos Búzios com 24.560 habitantes e Iguaba Grande com 19.716

habitantes. Entre os principais municípios da região encontram cinco deles, com uma grande densidade populacional, indicando um mercado de trabalho vasto, e nos municípios menores uma realidade bem aquém, o que demonstra mercados muitos específicos e com poucas oportunidades.

Entre os níveis de ensino com condição adequada de absorção dessa massa de trabalhadores, estão os estabelecimentos de ensino de nível fundamental e médio, visto que o ensino infantil, apesar de ser um campo de trabalho do professor de Educação Física, na prática não é necessariamente a realidade do mercado. De acordo com o IBGE (2007), os municípios, com maior número de estabelecimentos de ensino fundamental e médio são: Macaé com 129 estabelecimentos; Cabo Frio com 115 estabelecimentos; Araruama com 77 estabelecimentos e São Pedro da Aldeia com 65 estabelecimentos, todos equivalentes ao número de habitantes, porém sem uma proporcionalidade adequada, em seqüência temos os municípios de Rio das Ostras com 44 estabelecimentos; Arraial do Cabo com 22 estabelecimentos; Armação dos Búzios com 21 estabelecimentos e Iguaba Grande com 20 estabelecimentos.

Como se pode observar o mercado para o cargo de professor não é tão amplo como se poderia imaginar e isso acarreta uma maior competitividade entre os recém formados professores e os que já atuam no mercado. Conforme o IBGE (2007) o número de docentes nestes estabelecimentos são: 2.445 docentes trabalhando em Macaé; 2.085 em Cabo Frio; 1.432 em Araruama; 951 em São Pedro da Aldeia; 854 em Rio das Ostras; 451 em Armação dos Búzios; 373 em Arraial do Cabo e 294 em Iguaba Grande; pode-se perceber que existe em alguns municípios uma equivalência anormal em relação ao número de estabelecimentos, porém verifica-se que existe uma grande quantidade de profissionais que já ocupam o mercado.

Outro mercado muito procurado pelos ingressantes do curso de Educação Física é o das academias, porém durante a pesquisa não foi encontrado dados quantitativos desses estabelecimentos. Apesar da falta de informações oficiais sobre a quantidade de academias na região, a pesquisa baseou-se na experiência dos autores e em seus conhecimentos do mercado, além do auxílio de profissionais da área. O resultado deste levantamento mostrou-se preocupante, pois, o número de academias de médio e grande porte, são bem aquém ao número de profissionais que já se formaram e as pequenas academias que formam um número maior nem sempre contratam estes profissionais, ou são de algum professor formado que se responsabiliza e treina seus empregados, além de haver uma prática desenvolvida entre a maioria desses estabelecimentos, que consta na contratação de estagiários, muitas das vezes para substituir o lugar de um professor formado. Constata-se então, que este mercado é insuficiente para o número de profissionais que estão por se formar e com isso, existe uma grande tendência de haver a formação de várias pequenas academias, como resultado da falta de espaço nos estabelecimentos atuais.

Outras atividades extra-escolares ligadas, principalmente as atividades esportivas, podem formar um fôlego extra para este mercado, com isso, pesquisou-se o número de alunos dessas escolas do ensino fundamental e médio, que estão dentro da faixa etária aproximada de 11 a 19 anos. No município de Macaé, conforme fonte do IBGE (2007) o número de matrículas é de 38.112 alunos matriculados; em Cabo Frio: 37.727 alunos; em Araruama: 23.722; no município de São Pedro da Aldeia: 18.885; em Rio das Ostras: 15.987; em Armação dos Búzios: 6.334; em Arraial do Cabo: 5.660 e em Iguaba Grande: 4.808. Existem muitos alunos que podem fornecer a clientela de várias atividades esportivas extra-escolares, como escolinhas de futebol, voleibol, futsal, vela, surfe, kitesurfe e outros.

Acredita-se então que o mercado de academias e escolas é muito mais restrito e competitivo do que o mercado de atividade em escolinhas esportivas e outras iniciativas, como ginástica ao ar livre para adultos e idosos. Este fato corrobora a formação da matéria Esportes Náuticos, visto que existem várias atividades dentro desta modalidade esportiva que podem

absorver estes alunos, além de ainda poderem atender ao mercado turístico da região que nos meses de verão chega a dobrar ou triplicar a população local.

## DISCIPLINA ESPORTES NÁUTICO UMA PROPOSTA DE EMENTA

O curso de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida se destaca pela diversificação curricular e adaptação ao mercado da região. Para acompanhar esta tendência foi desenvolvido este trabalho de pesquisa com objetivo de verificar a viabilidade e relevância da inclusão desta matéria na grade desta instituição de ensino, com isso, abordaremos sobre esta proposta com intuito de aclarar acerca do conteúdo da matéria e suas necessidades materiais.

Esta matéria objetiva oferecer, aos futuros profissionais de Educação Física desta renomada instituição, uma formação na área do mercado náutico com habilitação acadêmica superior e assim possibilitar, aos futuros bacharéis, exercer várias funções dentro deste mercado com segurança e capacidade.

O curso de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida vem apresentando ao longo dos anos, um ensino moderno e de qualidade, que já obteve excelentes resultados nos exames nacionais do ensino superior. Para dar sequência a esse elevado nível de ensino e de diversificação curricular, foi elaborada uma proposta sem precedentes para esta disciplina com a utilização dos equipamentos de simulação virtual e físico que exploram o ensino em sala de aula com o máximo de eficiência e demonstram os vários meios didáticos que um professor pode usar em seu processo de ensino. Conforme Pimenta e Anastasiou (2002, p.199):

A profissão de professor exige de seus profissionais alteração, flexibilidade, imprevisibilidade. Não há modelos ou experiências modelares a serem aplicadas. A experiência acumulada serve apenas de referência, nunca de padrão de ações com segurança de sucesso.

Com isso esta disciplina tem o objetivo de acompanhar o ritmo de excelência empregado no curso de Educação Física desta instituição e imprimir assim, um método que foi inspirado na experiência adquirida durante os anos de estudo e trabalho dentro deste curso e aprimorado pela experiência pessoal e profissional dos autores da pesquisa.

O funcionamento da disciplina esportes náuticos, como outros esportes, tem um fator de complicação que é a necessidade de uma estrutura que demanda de investimento e manutenção. A atual proposta permitirá que a universidade possa oferecer esta disciplina com um custo baixo de implantação.

A proposta, que hora apresenta-se esta baseada na parceria desta instituição com a Yacht Escola de Vela. A Universidade Veiga de Almeida terá sua parte nesta parceria, na abertura e oferecimento desta disciplina e no investimento da construção de um pequeno pier em frente à universidade, além suprir alguns materiais necessários como, programas de computador para o laboratório de informática e outros pequenos equipamentos. A Yacht Escola de Vela terá sua parte na elaboração didática da matéria e na oferta de aulas práticas em embarcações e simuladores, virtuais e físicos e na embarcação escola que esta por ser construída.

O trabalho com os simuladores permitirá o ensino inicial básico dos fundamentos e conceitos específicos de cada atividade náutica escolhida dentro da própria estrutura física da universidade com pequenos investimentos em equipamentos e estrutura. Os esportes escolhidos para a disciplina foram: latismo (vela), windsurfe, kitesurfe, remo e canoagem. A escolha destes esportes foi elaborada dentro do que o mercado já solicita em matéria de serviços e que tem a atuação do professor de Educação Física uma obrigação legal.

A ementa da disciplina foi elaborada com a especificação de ser uma disciplina teórica e prática, que oferecerá o conhecimento dos esportes náuticos e de atividades relacionadas.

Serão trabalhadas noções básicas de: iatismo, windsurfe, kitesurfe, canoagem e remo, com aulas práticas em simuladores: virtual e físico.

A disciplina Esportes Náuticos oferece aos clientes o aprendizado de esportes ligados a região e que são realidades na economia local. Nestas atividades ofertadas, cujo campo é pouco explorado e tem um grande número de possíveis clientes locais e turistas.

Porem, esta oferta não é inédita e consta em ementas de cursos em outras instituições de ensino superior. A UniCamp (2000) é uma destas instituições que oferecem a matéria de igual denominação. A Universidade Estadual do Centro-Oeste – Unicentro (2004) em seu curso de Educação Física oferece a disciplina Atividades Físicas Complementares e tem entre outros conteúdos as seguintes atividades: canoagem, remo, vela e esportes radicais. Outra que segue esta linha é a Unioeste (2004) no seu curso de especialização em atividade física direcionada à saúde, que em sua disciplina denominada: Programas Especiais: esportes náuticos, onde é ensinado o esporte a vela e a canoagem. Várias ofertas desta disciplina em moldes diferentes foram encontradas durante a pesquisa, o que corrobora a possibilidade de sucesso desta disciplina.

## METODOLOGIA

O presente trabalho efetuou uma pesquisa qualitativa através de um estudo de caso, que de acordo com Linn (1986 *apud* Thomas e Nelson, 2002, p. 322), “os métodos de pesquisa qualitativos geralmente incluem observações de campo, estudos de caso, etnografia e relatos narrativos”.

A pesquisa foi desenvolvida através de observação e uma coleta de dados que permitisse identificar as necessidades e o local que seria interessante o desenvolvimento do projeto em questão.

Esta pesquisa foi iniciada com o estudo sobre a disciplina e suas particularidades e necessidades, com o objetivo de desenvolver uma proposta possível de ser realizada e adequada às condições de mercado e da instituição em questão. Desta forma foi elaborada uma proposta de implantação da disciplina com material necessário, ementa e estrutura a ser adquirida, além da possível realização de um convênio com uma escola de vela da região. Em seguida se estudou a instituição, com o objetivo de verificar sua capacidade de oferecer a matéria Esportes Náuticos e seu interesse em fazê-lo. Após contato com membros da instituição: seu coordenador do curso de Educação física e seu reitor, e com a apresentação da proposta, verificou-se ser necessários estender o trabalho, e preparar uma pesquisa junto aos clientes desta entidade.

Depois da formação da proposta e do reconhecimento do interesse e condições de se efetuar a disciplina por parte da instituição, foi elaborada uma apresentação desta proposta de matéria para a turma do sexto período de licenciatura do curso de Educação Física do turno da manhã e da noite da Universidade Veiga de Almeida de Cabo Frio, com o objetivo de verificar a aceitação desses clientes e a intenção de se matricular nesta disciplina na possível seqüência de suas caminhadas acadêmicas.

Em seguida a apresentação da proposta elaborada, dos equipamentos, estrutura a ser utilizada e dos objetivos da matéria, efetuou-se três perguntas com respostas fechadas em forma de entrevista, onde os alunos que optaram pela resposta sim, por exemplo, levantaram as mãos e assim foi quantificado o total de sim e desta forma, determinou-se que os restantes responderam não, em seguida foi efetuada mais uma pergunta com o mesmo processo e depois a última, fazendo uso da mesma forma de quantificação. A primeira pergunta foi: existe alguma dúvida em relação à proposta e sua matéria? Após o tempo para retirar dúvidas, passou-se a segunda pergunta: após terem observado e discutido sobre esta proposta de disciplina, quem estaria interessado em se matricular no curso de bacharelado com esta matéria na grade? Logo após foi realizada a última pergunta: Quantos dos alunos que responderam sim acreditam que estarão por cursar o bacharelado no próximo ano?

Esta pesquisa com os clientes visou identificar quantos alunos se matriculariam na disciplina e quantos destes estariam no curso no ano seguinte e desta forma, determinou-se a quantidade de possíveis desistências, visto que, após os três anos iniciais e já formados em licenciatura muitos deixam a universidade, pois estão interessados em serem professores para a atuação em escolas de ensino infantil, fundamental e médio.

Desta forma esta pesquisa buscou responder a questão principal do trabalho: é viável e relevante para a Universidade Veiga de Almeida e seus alunos a introdução da matéria de Esportes Náuticos na sua grade de disciplinas do curso de bacharelado em Educação Física?

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após ter-se elaborado a pesquisa sobre a viabilidade estrutural e física das instalações desta universidade, verificou-se que a entidade esta localizada na beira da Lagoa de Araruama e tem condições de navegabilidade para as embarcações necessárias na prática da disciplina e com área disponível para a construção de um complexo náutico adequado que permita o transcorrer das ações práticas da matéria.

Após identificar as possibilidades desta universidade e suas limitações para a instalação da estrutura adequada para o desenvolvimento da disciplina de esportes náuticos, elaborou-se uma proposta de implantação da matéria com sua ementa e soluções para as possíveis dificuldades iniciais de gerenciamento e investimento.

De posse da proposta, foi efetuada uma apresentação desta ao coordenador e ao reitor da instituição que demonstraram interesse, porém persistiram ainda algumas dúvidas quanto à aceitação e viabilidade de instalação. Com o resultado da reunião inicial, preparou-se uma segunda proposta, com a solução e adequação das dúvidas levantadas pela coordenação e reitoria.

Como complementação ao trabalho foi desenvolvida uma pesquisa com os clientes desta entidade para se determinar a aceitação e capacidade de matrícula da matéria proposta. Durante uma aula do turno da manhã e uma da noite elaborou-se uma apresentação da proposta da disciplina e depois de retiradas as dúvidas se questionou os alunos da turma se estes teriam interesse de se matricular na matéria esportes náuticos e se tinham a intenção de seguir no curso de bacharelado.

Dos trinta e sete alunos que foram perguntados sobre seu interesse de se matricular na disciplina em questão, 28 alunos responderam que gostariam de se matricular, este numero representa 75,67% dos alunos e o restante dos alunos, que responderam não ter interesse nessa matéria, representam 24,33%, ou seja, 9 alunos.

A última pergunta sobre a intenção de se matricular no curso de bacharelado, foi efetuada aos 28 alunos que responderam que gostariam de participar da disciplina esportes náuticos, verificou-se que 24 alunos informaram ter a intenção de se matricular no bacharelado o que representa 85,71% destes alunos, e 4 alunos não pretendiam se matricular no bacharelado representando 14,29%.

## CONCLUSÃO

Como vimos, à estrutura e as ações desenvolvidas permitem a implantação desta matéria com baixo risco e uma grande capacidade de retorno, além de, devido às condições únicas desta instituição, ser uma das poucas universidades no Brasil que tenha tal facilidade de oferecer este tipo de matéria em seu currículo com a prática em seu próprio estabelecimento.

Após a determinação das condições em que os alunos recém formados irão encontrar no mercado de trabalho da região e a demonstração, com a ajuda de números estatísticos do IBGE, pode-se concluir que o numero de clientes para pequenas ações esportivas como escolinhas de esportes, projetos esportivos sociais e outros, tem um potencial maior de receber os profissionais formados. Este estudo permite demonstrar a receptividade do mercado para os

profissionais que tenham formação para trabalhar em escolas esportivas, como por exemplo, as escolas de vela, entre outras do meio náutico. Acredita-se então que esta matéria é relevante para os alunos e para a instituição de ensino.

Considera-se que o número de alunos que se mostraram interessados em se matricular na disciplina perfazem uma grande maioria e mesmo ao se retirar os que não têm intenção de se matricular no curso de bacharelado no ano seguinte, obteve-se ainda um número considerável de alunos que são potenciais matrículas nesta disciplina.

Com o resultado da pesquisa de intenção de matrícula e continuidade do curso desenvolveu-se um segundo encontro com o coordenador e reitor da universidade. Este encontro resultou na aprovação inicial da proposta e a solicitação de um tempo para determinar as possibilidades da instituição e prazo necessário de implantação.

Com a apresentação da proposta retificada após a realização da pesquisa citada anteriormente e a recente reunião com a diretoria da universidade, acredita-se que seja viável a introdução desta matéria na grade do curso de Educação Física da Universidade Veiga de Almeida, campus Cabo Frio. Conclui-se então, que a introdução da disciplina Esportes Náuticos na grade desta universidade é viável e relevante.

Palavra chave: Esportes náuticos, disciplina, vela, remo, canoagem.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases. Brasília, 1996, disponível em <<http://www.planetaeducacao.com.br/novo/legislacao/ldb.pdf>> data de acesso: 15/11/2008 – 13:56.
- CASTRO, Eder Alonso; MOREIRA, Paulo César. Fundamentos do Ensino Superior. Apostila do curso de Docência do Ensino Superior da Universidade Gama Filho: Brasília, CETEB / GIP, 2007.
- IBGE. Cidades@. 2007. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>> data de acesso: 15/11/2008.
- PIMENTA, Selma Garrido e ANASTASIOU, Lea das Graças Camargos. Docência no Ensino Superior. Vol. I. Série: Docência em Formação. Ensino Superior: São Paulo, 2002.
- UNICAMP. Catálogo 2000. Disponível em <<http://www.dac.unicamp.br/sistemas/catalogos/grad/catalogo2000/ementas/todasmh.html>> data de acesso: 14/11/2008 – 14:00.
- UNIOESTE. Curso de especialização reconhecido pela resolução nº 01/2001 CNE/CES. Disponível em: <[http://www.unioeste.br/prppg/download/Pos\\_Nao\\_Iniciados/Esp\\_Rond\\_Atividade\\_Fisica.pdf](http://www.unioeste.br/prppg/download/Pos_Nao_Iniciados/Esp_Rond_Atividade_Fisica.pdf)> data de acesso: 14/11/2008 – 13:45.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE. Unicentro. Paraná, Disponível em <[br.geocities.com/cienciasdodesporto/afc\\_pe.doc](http://br.geocities.com/cienciasdodesporto/afc_pe.doc)> data de acesso: 16/11/2008 – 20:59.
- THOMAS, Jerry R., NELSON, Jack K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. Porto Alegre: Artmed editora, 2002.

Rua São Luiz, 20, Palmeiras – Cabo Frio/RJ  
CEP: 28900-000  
22 9966-4417  
ricardo.uva@gmail.com