

SHOWBOL, RIO, QUALIDADE DE VIDA, EX-ATLETAS

SHOWBOL, RIO, QUALITY OF LIFE, EX-ATHLETES

Medeiros, CR¹; Freitas GF¹

1-Universidade Federal de Viçosa

RESUMO

Objetivos: Foram estabelecidos dois objetivos: o primeiro é apresentar um breve histórico da modalidade do Showbol, suas principais regras e perfil do praticante, enquanto que o segundo foi avaliar a qualidade de vida de atletas pertencentes a esta modalidade.

Metodologia: Foram avaliados 10 atletas de showbol do sexo masculino, no estado do Rio de Janeiro, com média de idade \pm 41,1 anos, todos de nacionalidade brasileira, que atuaram como jogadores profissionais de futebol com experiência média de \pm 20 anos. Para fins dessa pesquisa, utilizou-se um estudo descritivo transversal. Por ser uma pesquisa voltada para a saúde e qualidade de vida, optou-se por utilizar o questionário WHOQOL – BREF, validado pela organização mundial da saúde, com intuito de adquirir informações sobre a qualidade de vida dos entrevistados.

Resultados: Os entrevistados consideram os aspectos saúde, condicionamento físico, qualidade de vida e estado emocional muito importante, e em todos esses quesitos, 90% se julgaram “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”, estando o restante da amostragem (10%) “nem satisfeito nem insatisfeito” com cada um deles.

Conclusão: Os atletas avaliados do showbol do estado do Rio de Janeiro têm na sua maioria uma boa saúde e qualidade de vida.

Palavras – chave: Showbol, qualidade de vida, saúde, ex-atletas.

Correspondência

Claudius Rodrigues de Medeiros

Rua Volta Redonda, nº 606

Bairro: Boa Esperança

Cidade: Seropédica

CEP:

E-mail: tio.claudio@hotmial.com

Abstract

Objectives: We established two goals: the first one is to present a brief history of the Showbol, its main rules and practitioner profile, while the second one was to evaluate the quality of life of athletes belonging to this mode.

Methods: We evaluated 10 male Showbol athletes in the state of Rio de Janeiro, mean age 41.1 years +, all of Brazilian nationality, who acted as professional soccer players with average experience of 20 years +. For purposes of this research, we used a cross-sectional survey. Being a research focused on the health and quality of life, we chose to use the WHOQOL - BREF, validated by the world health organization, in order to acquire information on the quality of life of the respondents.

Results: Respondents consider health aspects, physical fitness, quality of life and emotional state very important and in all these criteria, 90% of respondents consider themselves "satisfied" or "very satisfied", with the remainder of the sample (10%) "neither satisfied nor dissatisfied" with each of them.

Conclusion: Showbol athletes evaluated in the state of Rio de Janeiro have mostly good health and quality of life.

Key-words: Showbol, quality of life, health, ex-athletes.

Introdução

A Sociologia do Esporte tem contribuído bastante para o entendimento das relações sociais e humanas dentro do esporte e como estas podem influenciar o desempenho dos praticantes, dos times ou seleções. Com isto, vem ganhando espaço significativo no futebol profissional de alto nível, gerando novos questionamentos, assim como novas possibilidades de estudos e pesquisas. (AGRESTA. 2008).⁽¹⁾

Temos, por exemplo, desde estudos sobre a importância do futebol na formação da identidade nacional brasileira com os bastante difundidos trabalhos de Da Matta "Futebol: Ópio do povo ou drama de justiça social" (1982)⁽³⁾, "O Esporte e o Jogo como Formadores de Comportamentos Sociais"; Souza "Gênero e Raça: A nação construída pelo futebol brasileiro" (1996)⁽¹²⁾, ou estudos relacionados à realidade relacional dos jogadores em si e com as instituições esportivas, como por exemplo, o trabalho de Rodrigues(2004)⁽¹¹⁾, "Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da

produção social do jogador de futebol no Brasil", que investigou o poder disciplinar das instituições esportivas na formação do jogador de futebol profissional.

Assim, as Ciências Sociais com o foco no futebol proporcionam importantes perspectivas dessa "paixão nacional" como fenômeno social, em sua importância relativa à interação com os setores culturais, educacionais, econômicos e até políticos de nossa sociedade.

Segundo Alfermann (2005)⁽²⁾, a carreira de um atleta é composta por fases distintas e apresenta períodos de transição definidos desde o esporte infantil até o término da carreira. Inicialmente, a transição se dá do esporte infantil para o juvenil, depois do juvenil para o Júnior e por fim, do Júnior para adulto. Em outro ângulo, as fases de transição também ocorrem do esporte amador para o profissional e do profissional para o término da carreira como atleta. (ALFERMANN, 2005, p. 40)⁽²⁾.

No mundo moderno, um atleta para tornar-se profissional precisa ter disciplina para treinar por muitos anos, pois o atleta

Artigo Original

profissional de futebol passa por duros processos de treinos como: treinos físicos, técnico e tático. Ao chegar o término de sua carreira, ele passa pela fase de transição.

O Showbol é comumente associado ao *futebol society* e considerado atualmente uma modalidade esportiva que vem de alguma forma contribuindo para esse processo de transição em que o atleta se encontra: o fim da carreira profissional de futebol. Na fase do término da carreira esportiva, o atleta diminui drasticamente suas qualidades físicas, de forma que ele não se adéqua aos ajustamentos de rotina que são determinantes para que essa transição seja natural e bem sucedida. Para o presente estudo, o showbol é entendido como uma modalidade esportiva auxiliar para esse processo de transição em que o atleta se encontra no fim da carreira profissional de futebol.

Sendo uma modalidade relativamente nova (a primeira disputa no Brasil foi realizada em 1972), estudos sobre a mesma são importantes e urgentes, não apenas para benefício dos clubes e treinadores, mas também no aspecto social, visto que abriga ex-jogadores que obtiveram sucesso nos times principais dos clubes e acabam de se aposentar. Possibilitando que estes continuem trabalhando, o showbol preenche uma lacuna importante no que se refere à destinação profissional destes jogadores. Por não ter limite de idade, o esporte enfatiza a experiência e conhecimento dos profissionais mais experientes.

Estudos sobre o showbol trazem conhecimento e visibilidade a respeito desta prática, pouco conhecida e que não é frequentemente divulgada na mídia aberta. Além disso, trabalhos tendo como foco o “showbol” não são habituais, tendo em vista que em uma busca realizada em 8 de dezembro de 2012 no Pubmed, não aparece

nenhuma citação tendo como foco essa modalidade. Assim, o presente estudo também tem como finalidade identificar as relações existentes do Showbol no que diz respeito à saúde e à qualidade de vida de ex-atletas.

Metodologia

Amostra

Participaram dessa pesquisa 10 ex-atletas profissionais de futebol do sexo masculino, que atuam em equipes de showbol do estado do Rio de Janeiro. A média de idade dos participantes da amostra é de 41,1 (38 – 44 anos). A média de idade com que começaram no futebol de campo foi de 18,1 (17 – 20 anos). O tempo médio de vida profissional foi de 19,3 (18 – 24 anos). A média de idade com que encerraram a carreira no futebol de campo foi de 37,5 (35 – 40 anos).

O processo de escolha desses avaliados foi feito de forma aleatória, com atletas de diferentes equipes, cujo único critério de inclusão consistiu apenas em que o indivíduo fosse atleta de showbol e tenha sido anteriormente de futebol de campo. A escolha pelo número de 10 atletas a participarem da entrevista consistiu no fato de haverem apenas aproximadamente seis equipes de showbol no Rio de Janeiro, consistindo em um número de mais ou menos 60 atletas no total. Desta forma, o número de 10 entrevistados representa uma amostragem representativa que se proceda à análise generalizada da categoria. As entrevistas foram realizadas em dias alternados, pelos autores deste artigo.

O trabalho desenvolve uma metodologia dupla. Além da pesquisa bibliográfica, utiliza-se um estudo descritivo transversal. O instrumento de pesquisa foi o questionário WHOQOL (World

Health Organization Quality of Life) – BREF, validado pela Organização Mundial da Saúde e amplamente utilizado em investigações e pesquisas científicas que visam reunir informações sobre a saúde e qualidade de vida. Este questionário indaga aos respondentes sobre como se sentem a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida, e foi utilizado aqui para inquirir atletas do showbol do estado do Rio de Janeiro. De acordo com Dantas *et al*, (2003)⁽⁴⁾, o WHOQOL é uma ferramenta bastante adequada a este tipo de pesquisas e deve crescer no Brasil, devido ao seu caráter transcultural que permite uma fácil comparação de resultados entre as diferentes populações analisadas. No anexo 1, encontra-se o modelo do questionário aplicado.

Para a coleta de dados, foi aproveitado o tempo anterior a uma partida de showbol do campeonato brasileiro, sendo a duração das entrevistas de aproximadamente 30 minutos.

Desenvolvimento

Caracterização do showbol

No ano de 1969, o ex-jogador húngaro Joe Martin criou o Showbol. Martin, no término da sua carreira, jogou em Toronto, Canadá e foi mediante o inverno canadense que Martin desenvolveu este novo estilo de jogo de futebol. As regras do showbol são as mesmas do futebol de campo, no entanto, o jogo ocorre numa quadra de futebol de salão com grama sintética.

As medidas da quadra de showbol são de 42 x 22 metros. O jogo mostra pontos bastante semelhantes com o futebol, no entanto, a tabela é instrumento novo que aplica dinamismo ao jogo de showbol.

No Brasil, foi apenas na década de setenta que o showbol tornou-se conhecido. Francisco Monteiro trouxe um amistoso de showbol para o Brasil, visto que considerava esse esporte uma forma inovadora de adaptar o futebol aos limites e necessidades de cada atleta. Foi também na mesma época que o showbol passou a ser admirado em outras partes do mundo, como é o caso da Europa.

Ao conhecer Joe Martin, Todé, como popularmente é conhecido Francisco Monteiro, percebeu que esse jogo poderia ser muito bem aceito pelo público brasileiro. Sendo assim, em 1972 foi disputado o primeiro jogo de Showbol no Maracanzinho, no Rio de Janeiro. Na disputa, a seleção brasileira enfrentou uma seleção com jogadores de outras nacionalidades.

Atualmente, o showbol é bastante praticado não só no Brasil, mas em outras partes do mundo. Esse esporte permaneceu quase 30 anos no anonimato. Todavia, no ano de 2006, foi disputado na Espanha o primeiro Mundialito de showbol, jogo em que o Brasil conquistou o primeiro lugar.

As regras que marcam a prática do Showbol foram muito bem aprimoradas para atender um público bastante especial, o dos ex-jogadores de futebol. Isso ocorre porque esses jogadores já conhecem e sabem como aplicá-las, mas com um ponto crucial a seu favor, um campo de menor tamanho e com a possibilidade de saírem de campo e serem substituídos sempre que sentirem essa necessidade. Da mesma forma que o tempo de jogo é reduzido em relação a uma partida comum de futebol: no jogo de showbol a partida inteira tem 50 minutos, com 25 minutos cada tempo de jogo.

Mas, de acordo com a Superliga Copa Bicentenário: (Showbol - regras <http://showbol.com>)⁽¹⁰⁾.

1. Total de 20 jogadores, quando, no primeiro turno, 12 estará em campo.
2. O campo clássico do showbol, como antes mencionado, é retangular e mede entre 42 e 44 metros de comprimento e entre 22 e 24 metros de largura.
3. Obrigatoriamente a quadra deve ser de grama sintética.
4. Na quadra, é importante estarem bem destacadas as linhas que definem as áreas do campo (o meio e a marca do pênalti).
5. É necessário que a bola seja esférica e tenha entre 68 e 79 cm de circunferência. O seu peso deve constar entre 410 e 450 gramas. (a mesma do futebol)
6. No campo, devem estar presentes 6 jogadores de cada time (cinco na linha e um no gol). O árbitro não precisa ser consultado no momento das substituições.
7. Os jogadores devem estar devidamente uniformizados de acordo com o seu time. É importante usar tênis de futsal ou tênis com pequenas travas de borracha (tênis de *futebol society*).
8. Há apenas necessidade de um único árbitro.
9. O que faz o arbitro? Apita o início e fim do jogo e dos intervalos. Atribui punições a atletas (cartão vermelho ou azul).
10. O cartão azul tem a função de destacar uma falta grave que foi cometida pelo atleta. Esse atleta deve permanecer fora de campo por um tempo de 2 minutos e sua equipe passa, então, a contar com menos um neste período de tempo.
11. O cartão vermelho, assim como no futebol, é usado para indicar que o atleta foi expulso da quadra. Neste caso, a equipe fica com um jogador a menos até o fim do jogo.
12. A partida dura por duas etapas de 25 minutos. Há um intervalo de 10 minutos entre cada uma dessas etapas.
13. O tempo precisa estar sempre em destaque no placar.
14. Para interromper o tempo de jogo, o árbitro deve sinalizar a necessidade de atendimento médico.

O atleta do showbol

Não há limites de idade ou sexo estabelecidos em regra para atletas do Showbol. Entretanto, ele é um jogo oficialmente praticado por grandes nomes do futebol que já terminaram sua carreira. A procura desses jogadores por essa modalidade de esporte ocorre mediante a possibilidade de ainda permanecerem em campo, mas em circunstâncias mais adequadas a seu condicionamento físico.

Qualquer trabalhador que durante anos dedica-se a uma profissão adquire uma rotina de trabalho a qual seu corpo e sua mente se adaptam. Sendo assim, a aposentadoria causa para esse indivíduo uma ruptura de hábitos que nem sempre são facilmente absorvidos. Muitos não conseguem permanecer parados e alguns até mesmo adoecem por não se acostumarem a essa nova realidade.

Para o homem condicionado a plena atividade uma parada brusca pode ocasionar danos de ordem física ou emocional. E, no caso jogador de futebol, essa “aposentadoria” ocorre quando ele ainda é bastante jovem. Mesmo quando o jogador acumula bens e capital para sustentar-se ao longo de vários anos, os prejuízos à saúde podem servir de motivação para que ele prefira manter-se em campo e, neste caso, o futebol não mais considerado uma boa opção.

Acostumado a exaustivos treinos e a uma agenda cheia de torneios e compromissos, o ex-jogador acaba por buscar novos caminhos para não se sentir a margem do seu mundo, que é o futebol. Desta forma, o showbol parece atender melhor as expectativas de um atleta que,

Artigo Original

mesmo ao admitir seus limites, reconhece o quanto de juventude ainda lhe resta.

Muitos podem ser citados como exemplo de atuais admiradores do showbol, porém, o que de fato nos interessa nesse estudo são as causas dessa admiração e como o showbol passou a contribuir substancialmente na vida desses atletas. Certamente, um dos fatores de grande relevância nesta pesquisa é a qualidade de vida adquirida pelos atletas do showbol.

Não é possível acreditar que um homem aos 50 anos tenha o mesmo condicionamento físico de um rapaz que inicia a sua carreira aos 18 anos de idade. É fato que, mesmo dotado de plena saúde, com os anos, o desgaste da matéria fica evidente, ainda mais no caso de indivíduos sempre sujeitos a vários tipos de lesão, contusões e treinos que exigem sempre excessiva atividade física. Muitos, então, finalizam a sua carreira sem ao menos completar quarenta anos de idade.

Dentre os vários efeitos, o destreinamento acarreta em perda das adaptações do sistema cardiovascular (adaptações centrais) e das adaptações metabólicas do músculo esquelético (adaptações periféricas), que foram adquiridas com as adaptações ao

treinamento físico aeróbio, e consequentemente resultarão na diminuição do Vo2máx (EVANGELISTA,F.S; BRUM,P.C. 1999)⁽⁵⁾.

E, o que fazer daqui pra frente? Como preencher um tempo anteriormente repleto de tantos treinos, competições, amistosos e finais? O tempo que antes faltava para a casa, a família e para si próprio já sobra até mesmo para sentir tédio, dor de cabeça, falta de sono, acréscimo de peso etc. Assim, participar de uma equipe de showbol pode significar uma excelente alternativa.

Resultados

A seguir são apresentados os gráficos que refletem as informações coletadas. O gráfico 1 apresenta os resultados observados a respeito do grau de satisfação dos entrevistados em relação à sua saúde geral:

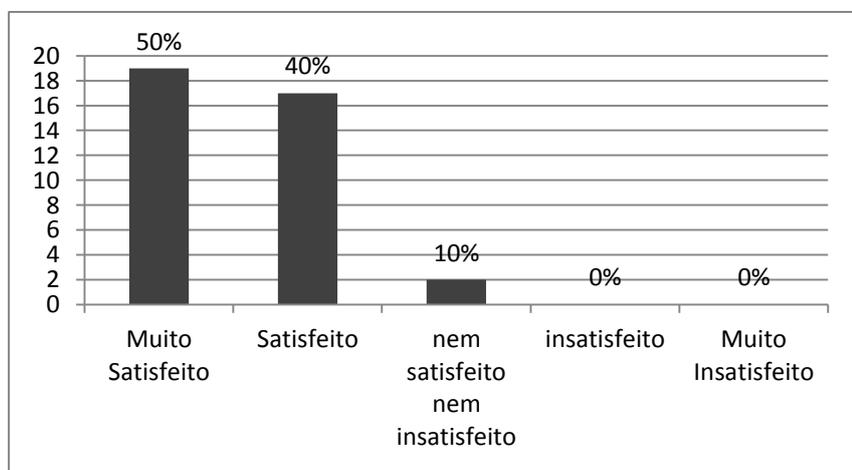


Gráfico1. Nível de satisfação referente ao aspecto saúde de atletas de showbol

O gráfico mostra que a grande maioria dos entrevistados se sente satisfeita e muito satisfeita em relação à saúde.

O gráfico 2 apresenta os resultados observados a respeito do grau de satisfação dos entrevistados em relação ao seu condicionamento físico:

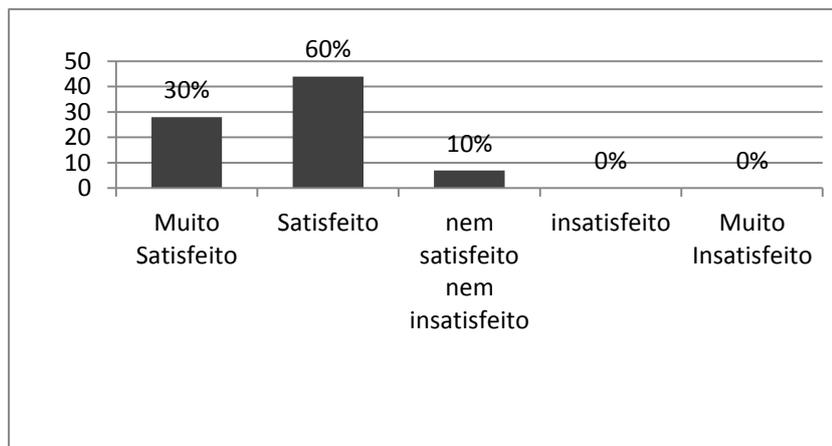


Gráfico 2. Nível de satisfação referente ao aspecto condicionamento físico.

O gráfico mostra que a grande maioria dos entrevistados se sente satisfeita em relação ao condicionamento físico.

O gráfico 3 apresenta os resultados observados a respeito do grau de satisfação dos entrevistados em relação ao bem-estar emocional:

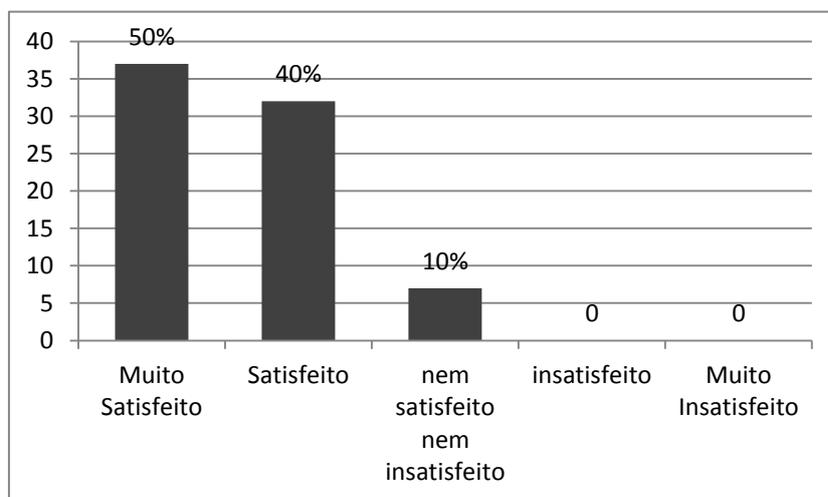


Gráfico 3. Nível de satisfação referente ao aspecto emocional.

O gráfico mostra que a maioria dos entrevistados se sente emocionalmente muito satisfeita. O gráfico 4 apresenta os

resultados observados a respeito do grau de satisfação dos entrevistados em relação à percepção de sua qualidade de vida:

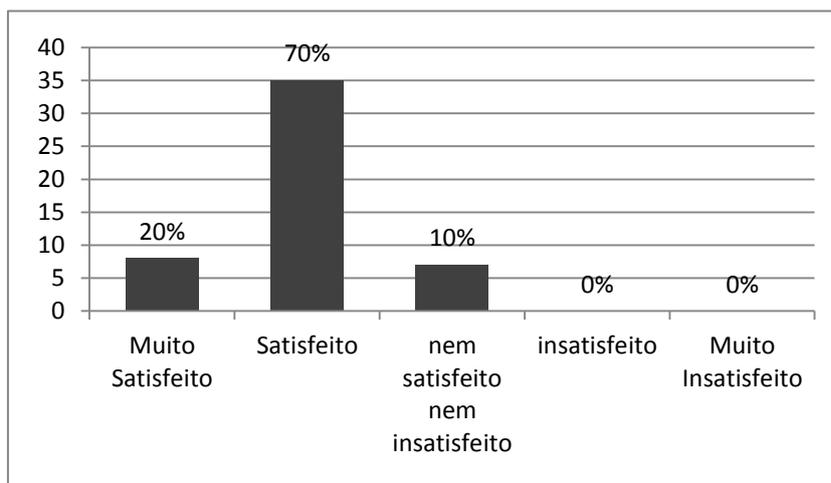


Gráfico 4. Nível de satisfação referente ao aspecto qualidade de vida.

O gráfico mostra que a grande maioria dos entrevistados se sente satisfeita em relação à qualidade de vida.

Discussão

A OMS define a qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (MINAYO *et al*, 2000, p. 13)⁽⁷⁾. Para os autores, qualidade de vida é “*uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal), e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades econômicas e sociais de determinada sociedade.*” (p. 7)

A discussão dos resultados da pesquisa conduzida com os praticantes de

Showbol demonstra os benefícios que eles auferem desse exercício. Seria, de uma certa forma interessante, comparar estes resultados com praticantes de outras atividades físicas ou ainda não praticantes de nenhuma atividade, a fim de identificar até onde os atletas do Showbol superam ou não em satisfação os representantes de outra amostra. Procuramos descobrir trabalhos que mostrassem praticantes de atividades esportivas avaliados pelo instrumento WHOQOL – BREF. Seria oportuno estabelecer um paralelo entre os resultados mostrados por duas amostras obtidas do mesmo instrumento. Infelizmente a apresentação dos resultados nos trabalhos

Artigo Original

por nós localizados (apenas três) adotam padrão para exposição dos resultados muito diferente do que foi utilizado na pesquisa com os atletas do Showbol. Entretanto, analisando um dos relatórios que trata da qualidade de vida entre indivíduos ativos e sedentários, algumas interessantes ilações podem ser estabelecidas.

O nível de satisfação referente ao aspecto saúde de atletas de showbol encontra-se elevado, conforme demonstrado no Gráfico 1, com 90% das respostas entre “satisfeito” e “muito satisfeito”, diferentemente dos resultados apresentados por Interdonato e Greguol (2010)⁽⁶⁾, em estudo realizado com praticantes e não praticantes de exercícios físicos, onde 64,2% dos entrevistados declararam-se “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”. Nota-se também que 3,3% consideram-se “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos” nesse quesito, enquanto que entre os praticantes de Showbol, o índice de insatisfação com a saúde foi de 0%.

Essa diferença de resultados pode ser causada tanto pelo fato de a amostragem do referido trabalho trazer também a percepção de indivíduos sedentários juntamente à de praticantes de esportes, como também por questões de gênero, já que a amostragem do referido artigo é mista.

O Gráfico 4 mostra que a grande maioria dos entrevistados, 90% se sente “satisfeita” e “muito satisfeita” em relação à qualidade de vida, com 0% deles se considerando “insatisfeitos” ou “muito insatisfeitos”. Enquanto isso, na análise feita por Interdonato e Greguol (2010)⁽⁶⁾, 62,5% dos entrevistados se declara “satisfeito” e “muito satisfeito”, uma média alta, porém ainda bastante menos que a dos praticantes do Showbol. Nesta pesquisa, 2,5% dos entrevistados também se encontra “insatisfeito” ou “muito insatisfeito” com sua qualidade de vida.

Ao analisar as respostas dos praticantes de Showbol em relação à satisfação com a saúde, condicionamento físico, aspecto emocional e à qualidade de vida, nota-se que em todos os quesitos, 90% dos entrevistados percebem-se como “satisfeitos” ou “muito satisfeitos”, estando o restante da amostragem (10%) “nem satisfeito nem insatisfeito” com cada um deles. Ou seja, nenhum dos entrevistados para esta pesquisa, praticantes deste esporte, se percebe insatisfeito nestes quesitos, enquanto que o nível de satisfação com a saúde a qualidade de vida da outra amostragem é bem menor, se enquadrando na média dos 60%, além de haver, na mesma, respostas entre “insatisfeitos” e “muito insatisfeitos”, ainda que em número pequeno (cerca de 3% da amostra).

A aplicação da pesquisa apresenta uma percepção favorável em relação à qualidade de vida dos jogadores de showbol entrevistados. Este resultado vai de encontro à noção amplamente difundida de que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde, contribuindo para a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Assim, a atividade física deve ser estimulada não somente no indivíduo adulto, mas também no idoso, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade, mantendo assim a independência funcional (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001)⁽⁸⁾.

Pode-se também dizer que a diferença nos resultados da pesquisa entre os jogadores de Showbol e as outras amostragens se deve ao fato de que as razões que provocam a prática esportiva dos praticantes do Showbol são diferentes, no sentido que perseguem a atividade

motivados pelo prazer, alegria, saúde, com o encontro de antigos amigos de profissão, enquanto que os outros, dentre os praticantes de alguma atividade física, podem fazê-lo por diferentes motivos, como problemas de saúde, estresse, obesidade, etc., ou seja, podem praticar esportes como obrigação ou de forma intermitente. Desta forma, é possível acreditar que a diferença da satisfação entre os públicos demonstrada pelos resultados das pesquisas, se deve em grande parte ao fator motivação.

Pacheco (2002)⁽⁹⁾ afirmou que é necessário que haja uma preocupação com uma orientação adequada nos aspectos emocionais, sociais, econômicos e profissionais a todos os atletas, e esta poderia ser dada pelos próprios técnicos, por serem pessoas mais ligadas ao atleta e a sua vida esportiva. No entanto, seria necessária uma preparação maior deste profissional, com o respaldo de psicólogos. Porém, nota-se que estes podem não estar também preparados, pois os estudos sobre este assunto são bastante recentes.

Conclusão

Ao analisarmos os resultados, podemos dizer que a atividade física é muito importante para o corpo e para mente, visto que os entrevistados praticam algum tipo de atividade física com boa frequência e é notório que esses atletas durante sua carreira obtiveram êxito, que contribuiu para uma boa qualidade de vida. Com isso, se pode concluir que atletas de showbol do Estado do Rio de Janeiro possuem boa saúde e qualidade de vida.

Referencias bibliográficas

1-AGRESTA M.C; BRANDÃO M.R.F; NETO T.L.B. Causas e conseqüências físicas e emocionais do término da carreira esportiva. Rev Bras Med Esporte. vol.14 no.6 Nov./Dec.2008.

Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a06v14n6.pdf> Acesso em: 10/11/2010

2-ALFERMANN, D. Career transition and concomitant changes in athletes. In: *Proceedings of the 11th World Congress of Sport Psychology; 2005 Aug 5-19; Sidney, Austrália. Sidney: International Society of Sport Psychology, 2005.* Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n6/a06v14n6.pdf>. Acesso em 11/11/2010

3-DA MATTA, Roberto. Futebol: Ópio do povo ou drama de justiça social. In: *Novos Estudos* no. 4. Novembro, 1982.

4-DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; SAWADA, Namie Okino; MALERBO, Maria Bernadete. Pesquisas sobre qualidade de vida: revisão da produção científica das universidades públicas do Estado de São Paulo. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* v.11 n.4 Ribeirão Preto jul./ago. 2003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692003000400017>. Acesso em: 20/07/12

5-EVANGELISTA, F.S; BRUM, P.C. Efeitos do destreino físico sobre a "performance" do atleta: Uma revisão das alterações cardiovasculares e músculo-esquelética. *Revista Paulista de Educação Física. São Paulo* 13 (2) 239-49, Jul/Dez 1999. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/.../conhecimentos-sobre-destreino-desportivo.htm>. Acessado em: 04/12/2010.

6-INTERDONATO GC, GREGUOL. Qualidade de Vida Percebida por Indivíduos Fisicamente Ativos e Sedentários. *R. bras. Ci. e Mov* 2010;18(1):61-67.

7-MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Cad. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro*, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

8-MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade Física e *Envelhecimento: aspectos epidemiológicos*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, V. 7, n.1, p. 2-12, 2001. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd88/destrein.htm>. Acesso em: 13/11/2010

9-PACHECO R. Expectativas e efeitos do encerramento da carreira para o

atleta de alto nível no Brasil. Dissertação (Mestrado) – Universidade

Católica de Brasília. Brasília, 2002.

10- PÁGINA OFICIAL DO SHOWBOL: <http://showbol.com/2011/showbol/>. Acesso em: 21/07/12

11- RODRIGUES, Francisco Xavier Freire. *Modernidade, Disciplina e Futebol: Uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil*. Sociologia, Porto Alegre, ano 6, nº11, jan/jun 2004, p. 260-299. Disponível em: <http://www.cielo.br/pdf/soc/n11/n11a12.pdf>. Acesso em: 30/07/12

12-SOUZA, Marcos Alves de. *Gênero e Raça: a nação construída pelo futebol brasileiro*. XX Reunião Brasileira de Antropologia (ABA), Salvador, 1996. Disponível em: <http://www.ifch.unicamp.br/pagu/sites/www.ifch.unicamp.br/pagu/files/pagu06.07.pdf>. Acesso em: 22/07/12