



## **BALLNESS: UMA NOVA TENDÊNCIA DE PRÁTICA CORPORAL ALTERNATIVA**

Mariana Keiko Okumura - TCC, Educação Física, Faculdade Integrado,

[nana\\_edfisica@yahoo.com](mailto:nana_edfisica@yahoo.com)

Morgana Claudia da Silva (OR) – [morgana.silva@grupointegrado.br](mailto:morgana.silva@grupointegrado.br)

### **1. Introdução**

A Educação Física na atualidade está entrando em nossas vidas como uma ponte para o bem-estar, sendo preventiva e remediadora. É o auto-conhecimento, aprendizado do corpo. SABA (2003, p. 63) diz que:

Se no passado a Educação Física brasileira estava focada nos resultados, na performance de atletas em competições de destaque, nos últimos anos ela vem se dando conta de que bom resultado não significa somente um lugar no pódio. Bons resultados vão além da performance dos ganhos estéticos e da recuperação ou da manutenção da saúde. Para a Educação Física bio-psico-sócio-afetiva, bom resultado é toda conquista que signifique maior bem-estar para cada praticante.

O termo Educação Física - deu forma a sua configuração atual - tem suas raízes no século XVII e XVIII, quando, a partir do advento do método científico, a racionalidade propôs uma visão analítica da realidade. Neste contexto, a educação passa a apresentar uma visão compartimentalizada de homem, na qual ao mesmo tempo em que existam disciplinas específicas que contemplem os aspectos racionais e cognitivos do homem, deveria também existir uma forma de educação que abrangesse suas dimensões físicas, entendendo o corpo apenas em sua materialidade. (SANTIN, 2003)

O corpo sofreu várias mudanças com o passar dos tempos, apresentando técnicas corporais, estilos e comportamentos reproduzidos em uma determinada sociedade, em vários contextos, definindo as diversas formas que o indivíduo pode educá-lo.

As Práticas Corporais Alternativas (PCA's), auxiliam na constituição do universo alternativo, sendo caracterizadas pela particularidade de significado do corpo. Com esta prática alternativa a aplicação no corpo humano se dá na perspectiva da prevenção de problemas de agravo da saúde, proteção e reabilitação da saúde; assim ROSZAK (*apud* CESANA, 2005, p. 47), afirma que:

As PCA's receberam maior atenção no ocidente a partir dos movimentos de contracultura dos anos 50 a 70 nos Estados Unidos, ocasionados principalmente pela crítica ao modo de vida capitalista, moderno, à racionalização, à ciência e à produção de armamentos nucleares. A oposição a todos os valores expressos e representativos da modernidade foram caracterizados pela busca de novos modos de vida que dessem sentido à existência, e exteriorização através de alteração da consciência e



prazeres corporais, o que ficou representado na figura dos hippies com a máxima “faça amor não faça guerra.

FENSTERSEIFER (*apud* CESANA, 2005 p.42), já afirmava que:

A questão do corpo, bem como as práticas corporais na Educação Física podem ser abordada sob diversos ângulos, como performance, cultura física, fisiologia e bioquímica humana, expressão corporal, recuperação física, bem-estar, etc. Porém, o discurso sobre a consciência corporal e a (re) descoberta de corpo – como a ascensão de uma nova racionalidade que se opõe a concepção dicotômica corporal-mente emergem, sobretudo, com a inserção das Práticas Corporais Alternativas (PCA's) no seu “universo.

A partir dos anos 80, na Educação Física brasileira, a influência deste pensamento foi sendo evidenciado na atividade física, tendo o movimento do corpo o instrumento principal para a prática alternativa, com objetivo de transformar as ações mecânicas em um corpo de consciência e linguagem completa que move todo o ser humano, propondo então uma sensibilidade muscular, executados de maneira precisa.

O corpo nas Práticas Corporais Alternativas na Educação Física, de acordo com CESANA (2005), é um discurso que contrapõe-se à ciência corporal tradicional primando as ciências explicativas e na (re) descoberta do corpo a partir do sensível.

Fensterseifer (*apud* CESANA, 2005, p.72), retrata o corpo nas Práticas Corporais Alternativas na Educação Física, como um discurso que contrapõe-se à ciência corporal tradicional primazia das ciências explicativas e na (re) descoberta do corpo a partir do sensível.

O corpo se define simplesmente por ser, um espaço, que faz parte do mundo, se relacionando com ele, interagindo com as coisas do mundo e também se relacionando com outros corpos.

A consciência corporal permite com que o indivíduo melhore o reconhecimento de si mesmo tornando-os fazedores e transformadores de um mundo, corpos vivos, num tempo e num espaço experimentando todas as Assim como a proporção para nossos alunos uma educação podendo ser em aspectos ser psicológicos, biológicos, fisiológicos, cinesiológicos e antropológicos.

A Educação Física, com sua importância em cuidar do corpo, busca a consciência corporal porque o ato de conhecer não é apenas mental, é antes de tudo corpóreo; assim o que as atividades alternativas propõem é confirmar a história da Educação Física. Um dos grandes desafios da Educação Física, neste novo milênio, é a educação dos indivíduos corporais, cada corpo com sua história, signos e símbolos. As Práticas Corporais Alternativas permitem com que cada pessoa descubra sua corporeidade.



Segundo Luz (2005), as atividades consideradas da saúde seguem um modelo único como “*fitness*”, ou “*wellness*”, termos nos quais denotam um estado dinâmico que permite ao indivíduo satisfazer suas próprias necessidades, como por exemplo: a estabilidade mental e emocional, a consciência e adaptação social. Tais atividades devem ser entendidas como uma diversificação social, cessando a exaltação do corpo perfeito. A interpretação de tais práticas como campo de saberes na legitimação da saúde não é tão exacerbada como outrora; atualmente, os praticantes de atividade física possuem demandas diferenciadas, buscando atividades distintas das tradicionalmente ofertadas pela área, tornando-se um auxílio para as sensações do corpo humano, alcançando um estado de ativação ou relaxação.

As horas semanais que o indivíduo exercita o corpo, aprimora sua qualidade de vida, potencializa o otimismo e reduz os níveis de estresse, na situação a qual está se submetendo independente de situações desagradáveis ou desprazerosas enfrentadas ao longo do seu cotidiano.

Os órgãos relacionados à pesquisa, classificam a Educação Física como o corpo relacionado à compreensão do ser humano numa perspectiva filosófica, sócio-histórica, com proporções reservadas à temas como o rendimento e da saúde do homem, sendo o corpo a manifestação de toda a expressão de movimento.

O movimento é definido por FEIJÓ (*apud* DANTAS, 2005, p.107) como:

Movimento é ação, porém é mais do que uma simples mudança de estado físico. O movimento define-se como ações interligadas, interdependentes, com alguma forma de propósito. Consequentemente, a maneira mais adequada de estudar o fenômeno do movimento deveria ser aquela que percebe no movimento vínculos essenciais com os próprios e mais amplos e mais íntimos do corpo, da mente, da personalidade.

Sendo o corpo a expressão dinâmica do movimento, a elaboração do significado determina-se pela qualidade e intensidade das necessidades do indivíduo. Auto-expressão, auto-realização, fazer bem feito, são necessidades universais importantes para a pessoa.

O indivíduo é uma organização psicossomática em constante processo, em perene desabrochar. Em outras palavras, a personalidade é um sistema com dimensões históricas, isto é, com um princípio, um meio e um fim. O vir-a-ser é a elaboração da história passada da pessoa, projetando-se na direção de sua história futura. FEIJÓ (*apud* DANTAS, 2005, p. 113).

As Práticas Corporais Alternativas auxiliam na constituição do universo alternativo, sendo caracterizadas pela particularidade de significado do corpo. Com esta prática alternativa a aplicação no corpo humano se dá na perspectiva da prevenção de problemas de agravo da saúde, proteção e reabilitação da saúde. (ROSZAK, 1972).



A prática do *Ballness*, como uma modalidade alternativa, integrou-se nos últimos anos em academias, a partir do momento em que o cliente não deseja mais somente a manutenção do corpo físico, mas sim, exacerbar tanto as partes inferiores ou superiores do corpo, assim como alguns pontos específicos do corpo como um todo.

Conscientemente médicos e profissionais da área da saúde, têm aconselhado seus clientes a uma prática de atividade física, a fim de elevar os índices de bem estar e qualidade de vida das pessoas. Sendo assim, a relevância deste presente trabalho se encontrou em apresentar a importância do *Ballness* como uma Prática Corporal Alternativa, onde se buscou identificar quais foram os benefícios que a prática da atividade física “Ballness” proporcionou na melhora da qualidade de vida em seus praticantes.

## 2. Revisão de Literatura

O modo de vida da sociedade moderna não se parece em nada com o cotidiano de décadas atrás, mas ainda, todas as pessoas inseridas neste meio buscam cumprir seu ciclo de vida com satisfação pelas oportunidades e principalmente qualidade, que seriam as condições mínimas exigidas para sua sobrevivência sendo que com estas condições acarretaria em um provável comportamento de cada indivíduo visando à obtenção de saúde.

Parizzoto (2002, p. 06), refere-se à qualidade de vida como uma “peça fundamental para se ter saúde e nela estaria inserido um conjunto de fatores sociais, econômicos, políticos, culturais, ambientais e também biológicos, destacando que o resultado destes fatores bem equacionados levaria os indivíduos a uma com qualidade”.

A satisfação com a vida e o bem-estar psicológico, são pré-requisitos para uma vida com qualidade. Pitanga (2004) relata que aspectos comportamentais e ambientais estão diretamente relacionados à qualidade de vida e com isso à própria saúde e evidencia que a felicidade, prazer, alegria estão relacionados a fatores determinantes a bem-estar e qualidade de vida.

Sendo assim, na história da humanidade, a atividade física sempre existiu desde uma existência prática, assim como cultural, social e religiosa. Não sendo então, uma idéia nova para a saúde. Atualmente, a atividade física é uma necessidade absoluta para o homem, é um meio que traz para qualquer indivíduo bem-estar físico e cognitivo, permitindo que haja a interação das condições pessoais, comportamentais e ambientais. (OLIVEIRA, 2005).

A atividade física ganha seu espaço e cada vez mais pesquisadores vislumbram comprovar, pesquisas para comprovar os benefícios de sua prática á saúde no poder de

prevenção a maioria das doenças metabólicas e crônicas degenerativas. A aproximação do estilo de vida aos fatores de risco para as doenças do coração está explicitado onde:

(...) os fatores de risco não controláveis para doenças coronarianas estão relacionados à hereditariedade, sexo e idade avançada, já os fatores que podem ser controlados pelo indivíduo, incluem o tabagismo, hipertensão, concentração sérica elevada de lipídeos, hipercolesterolemia, inatividade física, obesidade e diabetes. (WILMORE, 2001, p. 645).

O estresse natural da sociedade se torna para algumas pessoas alarmantes e a atividade física habitual cresce como fator protetor ao mesmo. “Exercitar-se regularmente em intensidade moderada se constitui uma poderosa arma para combater os efeitos nocivos do estresse, da ansiedade, da depressão, causados pelas mudanças ocorridas na forma de vida moderna”. Colocando que ser ativo pode trazer extraordinários benefícios mentais se praticada sem exagero. (BARBANTI, 1990, p. 90, A).

O movimento das Práticas Corporais Alternativas, obteve seu ponto mais significativo com a cultura dos anos 60 (acompanhado de outras manifestações sociais, como o feminismo e os movimentos de igualdade racial), compreendendo o período entre os anos 50 e 70. Período este marcado, por grandes abalos na estrutura da sociedade ocidental, principalmente nos setores político, religioso, educacional e científico. O corpo, neste momento, passou a ser mais valorizado e a emergência de novas práticas corporais começaram a manifestar-se, de acordo com Cesana (2005).

O corpo nas Práticas Corporais Alternativas na Educação Física, de acordo com Cesana (2005), é um discurso que se contrapõe à ciência corporal tradicional primando as ciências explicativas e na (re) descoberta do corpo a partir do sensível.

Fenterseifer (2001) retrata o corpo em práticas corporais na Educação Física, sob diversos ângulos, como fisiologia, expressão corporal, desempenho, recuperação física, bem-estar, etc. Redescobrimo a consciência corporal, para uma nova visão que se opõe a dicotomia de corpo-mente, emergindo então as Práticas Corporais Alternativas - PCA's<sup>1</sup>.

Destas práticas destaca-se no âmbito deste trabalho o *Ballness*, enquanto uma prática que abordará o indivíduo a partir de uma visão global, concebendo as interações entre a energia fisiológica necessárias a uma ginástica, e a energia psíquica requerida em uma técnica de conscientização corporal. O *Ballness* é uma atividade física, que é realizada com a bola suíça, que faz parte das PCA's, e a dinâmica proporcionada pela bola e os exercícios praticados sobre as bolas de vinil, permitem o aumento da percepção corporal, o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo, a melhoria das capacidades físicas

---

<sup>1</sup> Toda vez que aparecer “PCA's” estaremos no referindo a Práticas corporais Alternativas.



(força, equilíbrio, resistência e flexibilidade), e no aprendizado das habilidades motoras. (CARRIÈRE, 1999).

Martins e Cruz (2007), dizem que as características lúdicas da bola a torna excepcional agente motivacional, contribuindo nos trabalhos de socialização e representando um implemento às diversas formas de condicionamento físico em todas as idades, respeitando um dos mais importantes princípios de treinamento físico: o da individualidade biológica.

A bola suíça é um equipamento que possibilita exercitar e desenvolver uma grande variedade de capacidades e qualidades físicas. É utilizada também para melhorar o controle motor, a percepção corporal, a consciência do movimento e a postura. Tem ampla aplicação na reabilitação muscular e na prevenção de lesões, músculo esquelético. Seu formato, volume e consistência permitem uma grande variedade de movimento com diferentes intensidades, qualquer que seja o objetivo do trabalho. (VERDERI, 2008).

O estresse do cotidiano não é ruim em si, pois todos os seres vivos estão submetidos a ele, representando uma manifestação de vida do organismo em suas interações com o ambiente. Apenas quando existe excesso de estresse e uma extensa continuidade desta condição é que se qualifica o estresse como negativo. Uma sensação comum a todas as pessoas estressadas é um medo indefinido, que se torna uma preocupação, uma agitação; a pessoa se torna muito atenta ao seu meio. O indivíduo fica olhando a sua volta à procura de novas ameaças, dificultando seu reequilíbrio; esta situação permanece até que o estresse vá se abrandando. Outro aspecto importante das sensações de estresse, é a tensão muscular, a sensação de cansaço, que permanece senão o tempo todo, até em boa parte dia. Isso pode causar uma sensação de letargia e fadiga. (MELLO e TUFIK, 2004).

O treinamento funcional foi lançado no Brasil em 2000 e aparece como uma tendência. Segundo Verderi (2008) é um método de treinamento interessante que faz uma integração entre diversas capacidades físicas (força, flexibilidade, equilíbrio, velocidade resistência e coordenação) e o produto final consiste em ganhos de performance para o dia-a-dia do indivíduo. A funcionalidade esteve presente em todos os momentos da evolução humana e nada mais é do que o desempenho das tarefas do dia-a-dia o mais eficiente possível. Uma das premissas do treinamento funcional é resgatar através de um treinamento específico e individualizado a capacidade funcional do homem da atualidade, ou seja, os exercícios que compõe esse treinamento devem trazer benefícios para o dia-a-dia do praticante. O *Ballness* pode ser usado por Fisioterapeutas, Dançarinos, Professores de Educação Física e pessoas

à procura de métodos eficazes para complementação de programas de treinamento para obtenção da saúde e boa forma física.

### **3. Metodologia**

Esta pesquisa caracterizou-se como qualitativa que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007, p. 298) “a pesquisa qualitativa tende a enfatizar a “essência” do fenômeno”. Como população utilizamos os praticantes da modalidade de *Ballness* da Academia Viva Mais Personal Trainer do Município de Campo Mourão-PR, e como amostra utilizamos 2 indivíduos do gênero masculino e 1 indivíduo do gênero feminino.

Os instrumentos para a coleta de dados foram: gravador, fita cassete, caderno de anotações e uma entrevista estruturada com roteiro fixo. E como procedimentos para a coleta de dados o realizamos a partir de três momentos:

- o primeiro momento correspondeu à escolha de três praticantes que possuíam as características exigidas pela pesquisadora, que foi selecionar entre os praticantes de *Ballness* aqueles que realizavam esta atividade há mais de 6 meses, e também buscamos nas anamnese feita no primeiro dia das sessões para a devida matrícula de cada aluno, aqueles que se autodenominaram sentirem algum tipo de estresse.

- Em seguida, realizamos uma explicação sobre quais os objetivos deste estudo, onde após os esclarecimentos foi lido o Termo de Livre Consentimento (TLC), para que pudéssemos obter a autorização dos três praticantes. Após a leitura do TLC, e entendimento do mesmo, os praticantes concordantes assinaram o termo.

- No terceiro momento foram marcadas as entrevistas de acordo com a disponibilidade de cada participante no local da atividade, por entendermos ser este um lugar conhecido para todos e que poderia possibilitar uma “conversa” mais solta entre pesquisadora e praticantes. Após feito às entrevistas realizamos as transcrições onde tomamos o cuidado de neste momento se manter a fidedignidade da fala dos participantes, que de acordo com Votre (1983, p.64) “a transcrição é um meio de representar fielmente a fala do ator social, com todas as características de discurso produzido na interação face a face, ainda que a fidelidade ao texto do entrevistado nos impeça de editar, aprimorar ou corrigir o que ele disse”. A análise dos dados se deu através da análise de conteúdo, que foram categorizadas de acordo com as respostas. Segundo Gil (2007), consiste na organização dos dados de forma em que o pesquisador consiga tomar decisões e tirar conclusões a partir deles, que podem ser fundamentas no referencial teórico da pesquisa.

Utilizamos por fim a técnica de análise do conteúdo, que para Merriam (1988, apud THOMAS, NELSON e SILVERMAN, 2007, p.328) a análise de conteúdo, serve para

categorizar os dados, “as categorias podem variar em complexidade de unidades relativamente simples de tipos de comportamento, até tipologias conceituais ou teorias”. Onde os dados necessitam ser estudados e categorizados de forma que o pesquisador “possa resgatar e analisar a informação por meio de categorias, como parte do processo indutivo”.

#### 4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Para um melhor entendimento da discussão dos resultados apresentaremos abaixo quadros que categorizam o conteúdo da fala dos participantes, tendo em seguida as discussões.

QUADRO 01 – BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO *BALLNESS*:

FÍSICO	MENTAL	CONDIÇÕES DE ESTRESSE
Melhora o corpo e a condição diária;	Sensação de bem-estar;	Aumento da disposição dos afazeres do dia-a-dia;
Mais disposição;	Relaxamento;	Diminui a tensão;
Saúde física;	Mais disposição;	Aparece em nível forte quando relacionado ao trabalho;
Não sentir dores;	Mais energia;	Menos dores.
Mais energia;	Mais empolgação;	
Fortalecimento muscular	Melhora a paciência	

Identificamos na fala dos entrevistados referente aos benefícios da prática do *Ballness* para os praticantes, que os mesmos apresentam três momentos em sua fala, onde apontaremos aqui como aspecto do corpo físico, corpo mental e condições para o estresse.

Não há como fazer uma explanação tendo estes benefícios separadamente, pois cada um deles é uma inter-relação do outro. Pois a Educação Física prioriza entender o homem integralmente, buscando não mais a dualidade de corpo e mente, e sim como todos os aspectos podem interferir e possibilitar o conhecimento de si através deste corpo, permitindo então que conheça a sua corporeidade.

QUADRO 02 – PERCEPÇÃO DA PRÁTICA CORPORAL DO *BALLNESS*:

O QUE É PARTICIPAR	ATIVIDADE FÍSICA	MELHORA	DA
--------------------	------------------	---------	----

DAS AULAS		QUALIDADE DE VIDA
É bom;	É uma atividade física;	Saúde é bem estar;
Eu gosto;	Melhora das dores da coluna, postura, tensões principalmente nos ombros.	Me sinto relaxada;
Mais motivação para trabalhar;		Saio melhor das aulas;
Ajuda a diminuir o estresse.		Saúde é bem-estar, estar bem disposto.

Em relação à percepção da prática corporal do *Ballness*, categorizamos suas falas, onde verificamos que os praticantes consideraram sua participação nas aulas como boas. Ou seja, gostam, identificam em sua corporeidade uma motivação a mais para trabalhar, assim como perceberam a diminuição do estresse. Segundo Carrière (1999) a dinâmica proporcionada pela bola suíça e os exercícios praticados sobre as bolas de vinil, permitem o aumento da percepção corporal. Dentro desta percepção pudemos categorizar as repostas destes em 3 esferas: a) do que é participar das aulas, b) atividade física e c) instrumento de melhora da qualidade de vida.

## 5. Conclusão

Sabe-se que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzida pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso de acordo com Barbanti (1990 A). É qualquer esforço muscular predeterminado seja de qualquer realização de tarefa, referindo-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual. Está associado diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. Assim sendo o *Ballness*, é uma atividade física que engloba as condições físicas e mentais.

Em face do que foi abordado e discutido nesta pesquisa, cabe agora apontar algumas considerações finais, não no sentido de encerrar com as discussões sobre o tema, mas para evidenciar que o universo das Práticas Corporais Alternativas podem ser inserido em academias de ginástica, para a exacerbação da corporeidade.

Este trabalho verificou os possíveis benefícios que a prática do *Ballness* pode proporcionar na qualidade de vida dos praticantes, sendo que, as categorias da análise de conteúdo dos participantes apresentaram-se em três aspectos:



a) a prática do *Ballness*, no aspecto físico melhora a condição do corpo, fazendo com que os praticantes sintam-se bem, tendo mais disposição, não sentindo mais disposição, assim como mais energia;

b) as aulas de *Ballness* beneficiam no aspecto mental, os praticantes sentem-se mais relaxados, com sensação de bem-estar e,

c) o aspecto da condição de estresse, como a última categoria de benefícios da prática do *Ballness*, diminuindo a tensão, que aparece somente relacionado a aspectos ambientais. Somente uma praticante encontra-se em estado de estresse.

E também identificamos a percepção dos praticantes em relação a prática corporal do *Ballness*, nos aspectos de:

a) participar das aulas de *Ballness* é considerado por eles como bom, é um motivo de estarem mais empolgado, e ajudando a diminuir o estado de estresse, proporcionando assim melhoras como um todo;

b) eles consideram o *Ballness* como uma atividade física que melhora as dores causadas pela tensão do dia-a-dia e,

c) as aulas de *Ballness* melhoram a qualidade de vida dos praticantes, mudando seus estilos de vida.

Desta forma, constatamos que o *Ballness*, está inserido nas Práticas Corporais Alternativas, está relacionada a consciência corporal, resgatando a corporeidade, tendo uma busca constante a reeducação do corpo.

Diferente das práticas corporais convencionais, o *Ballness* relaciona a atividade física entre corpo e mente, ligada a um trabalho corporal. Verificamos então, que os possíveis benefícios que a prática do *Ballness* pode proporcionar na qualidade de vida dos praticantes, assim como identificamos a percepção dos praticantes em relação a prática corporal do *Ballness*.

O *Ballness*, não se trata de uma prática corporal de atividade física nem melhor nem pior que as práticas corporais tradicionais. Apenas tratamos neste trabalho de uma atividade física de prática corporal alternativa que exacerba a corporeidade em uma totalidade contínua. A bola suíça pode ser inserida nas academias, como um acessório para intensificar a atividade física.

Sugerimos então, que por sua versatilidade, o *Ballness* ou até mesmo a bola suíça, seja adotado nas academias com o objetivo de alongar o corpo, fortalecer a musculatura, corrigindo a postura e relaxando os praticantes, proporcionando uma prática alternativa. Uma atividade diferente de fazer ginástica, para alívio de tensões e mudanças de estilos de vida. As aulas não possuem contra-indicação, podem ser feitas mesmo por pessoas com



problemas de coluna, hérnia de disco, gestantes, crianças e idosos. O nome da prática pode variar, mas a proposta da aula é a mesma, especificamente não visa um gasto calórico, mas o alongamento, fortalecimento, equilíbrio e relaxamento. A maioria dos movimentos são feitos lentamente para aliviar as tensões e proporcionar bem-estar.

## 6. Referências

BARBANTI, Valdir. **Aptidão Física: Um convite à Saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

CARRIÈRE, Beate. **Bola Suíça: teoria, exercícios básicos e aplicação clínica**. São Paulo: Manole, 1999.

CESANA, Juliana. **O profissional de Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas. Interações ocupacionais**. Rio Claro, 2005; Dissertação Mestrado – Univ. Estadual Paulista, Instituto Biociências de Rio Claro.

FENSTERSEIFER, P. E. **A Educação Física na crise da modernidade**. Ijuí: Unijuí, 2001.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GONÇALVES, Aguinaldo, VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física – explorando teorias e práticas / (organização)**. Barueri, São Paulo: Manole, 2004.

LUZ, Madel T. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais**. 2 ed. São Paulo: Hucitec, 2005.

MARTINS, Daniela S.; CRUZ, Ticiane Marcondes Fonseca da. **Exercícios com a bola: um guia prático**. São Paulo: Phorte, 2007.

MATTOS, Mauro Gomes de, JÚNIOR, Adriano José Rosseto, BLECHER, Shelly. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: Construindo seu trabalho acadêmico: monografia, artigo científico e projeto de ação**. São Paulo: Phorte, 2004.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e atividade física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PARIZOTTO, Daniela. MAYER, Bruna Roberta. CAVASSIM, Daiane. ROSSA, Fernanda Liparotti. Obesidade e sua influência na qualidade de vida. **Revista Pró-Saúde: Veículo Digital de Comunicação Científica**. Curitiba-PR, v. 1, nº 1, 2002.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde**. 2. ed. – São Paulo: Phorte, 2004.

ROSZAK, T. **A contracultura: reflexões sobre a sociedade tecnocrata e a oposição juvenil**. Trad. Donaldson M. Garschagen. Petrópolis: Vozes, 1972.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K., SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VERDERI, Erica. **Treinamento funcional com bola**. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2008.



WILMORE, Jack H. COSTILL, David L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** 2ª ed. São Paulo: Manole, 2001.