



Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena
Editora
Ano 2019

Camila Tomicki
Lisandra Maria Konrad
(Organizadoras)

Enfoque Interdisciplinar na Educação Física e no Esporte

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E56	Enfoque interdisciplinar na educação física e no esporte [recurso eletrônico] / Organizadoras Camila Tomicki, Lisandra Maria Konrad. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-547-1 DOI 10.22533/at.ed.471192008 1. Educação física. 2. Esporte. 3. Prática esportiva. I. Tomicki, Camila. II. Konrad, Lisandra Maria. CDD 613.707
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Esta obra reúne 28 capítulos que agregam discussões de vários autores, apresentando evidências técnicas e científicas relacionadas à práticas esportivas, pedagógicas e metodológicas da Educação Física e do Esporte. A temática com enfoque interdisciplinar é alvo de interesse de pesquisadores com os mais diversos objetivos e isto justifica a compilação de capítulos que contemplam públicos distintos - desde crianças até idosos. Mesmo diante das diferentes abordagens trabalhadas nos capítulos, pode-se observar a sintonia entre as propostas dos autores. Portanto, uma das responsabilidades deste livro é promover conhecimento sobre esta ampla área. Esperamos que esta obra coletiva possa subsidiar estudantes, professores e profissionais da área instigando a produção de novos conhecimentos.

Boa leitura!

Camila Tomicki

Lisandra Maria Konrad

AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES

Iranira Geminiano de Melo
Célio José Borges

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo avaliar as contribuições das aulas de educação física na formação do estilo de vida de estudantes do ensino médio de uma escola pública federal. Considerando o estilo de vida, como conjunto de ações diárias que reflete nas atitudes e valores das pessoas, tem sido considerado um dos mais importantes determinantes da saúde ou da doença de indivíduos, grupos e comunidades. Foram avaliados 75 alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, com idade variando entre 16 e 22 anos, 42 foram do sexo masculino e 33 do sexo feminino dos cursos: Edificações, Eletrotécnica e Informática, os quais sob orientação da professora de Educação Física foram submetidos a duas avaliações: uma do estilo de vida a partir do questionário do Perfil do Estilo de Vida desenvolvido por Nahas (2000) e a outra do nível de estresse com o emprego do Teste de nível de estresse descrito por Oliveira (2003). Os resultados observados foram digitados e importados para o programa Nvivo 10, visando gerar uma imagem representativa e as possibilidades de análise dos textos de forma geral. A opção de imagem foi a nuvem de palavras que a seguir ilustra as palavras

escritas pelos alunos, indicando que o tamanho de cada palavra tem relação direta com o número de vezes que ela foi utilizada, tendo se destacado o substantivo vida e o advérbio não, os quais requerem atenção especial para compreender os resultados dessa atividade pedagógica: fazer uma reflexão sobre o estilo de vida, identificando possibilidades de mudanças positivas no mesmo. Com base nos dados obtidos foi possível confirmar que é possível utilizar as aulas de educação física como espaço para conscientização dos adolescentes para o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física, estilo de vida, adolescentes

INTRODUÇÃO

O estilo de vida, como conjunto de ações diárias que reflete nas atitudes e valores das pessoas, tem sido considerado um dos mais importantes determinantes da saúde ou da doença de indivíduos, grupos e comunidades (NAHAS *et al*, 2000, 2001). Por esse motivo considera-se relevante fazer uma reflexão a respeito não apenas desse assunto, mais envolvendo as possíveis contribuições da Educação Física escolar para adoção de práticas saudáveis na vida cotidiana.

Desse modo, a Educação Física pode

desempenhar o papel de esclarecer aos alunos que o processo saúde-doença está diretamente associado às práticas corporais, à alimentação, às horas de sono/descanso, ao controle do estresse, aos hábitos preventivos e a fazer e manter amizades e boas relações.

As práticas corporais contribuirão para elevação e manutenção de um nível saudável de resistência cardiopulmonar (VO₂ máximo), aptidão musculoesquelética (força, flexibilidade e resistência muscular localizada) e uma composição corpórea ideal.

A alimentação saudável fornece água, carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis para o bom funcionamento do organismo.

O controle do estresse torna-se importante porque está relacionado ao bem-estar psíquico. Quando não controlado pode contribuir para o desenvolvimento de doenças como transtorno de pânico, asma, enxaqueca, obesidade e depressão.

Os hábitos preventivos evitam doenças relacionadas aos cuidados com o corpo como uso de proteção no trabalho e no lazer, utilização de protetor solar, evitar o consumo de drogas (sejam elas lícitas ou ilícitas), à prevenção de patologias sexualmente transmissíveis.

Do mesmo modo fazer e manter bons relacionamentos e boas amizades contribui para a sensação de estar-bem consigo, pois as relações interpessoais também são indispensáveis para manutenção do bom humor, otimismo e paz espiritual, ou seja, para as relações também intrapessoais.

Assim, utilizar o estilo de vida enquanto conteúdo desenvolvido sistematicamente nas aulas de Educação Física pode ser uma maneira pedagógica de despertar nos alunos o interesse em se proteger das facilidades do mundo moderno que favorecem a adoção de um estilo de vida sedentário, consumo alimentar inadequado em quantidade e qualidade, comportamento individualista acompanhado por padrões, expectativas e preocupações distintas daqueles que promovem o bem-estar.

Essas ações diárias podem resultar em doenças da modernidade como diabetes, cardiopatias (isquêmica, hipertensiva e congênita), obesidade, depressão, dislipidemias e até alguns tipos de cânceres.

Por esse motivo desde meados do século XX, ações de saúde envolvem o *“desenvolvimento de medidas comunitárias e individuais que possam ajudá-las a desenvolver estilos de vida que possam manter e melhorar o estado de bem-estar”* (FERREIRA, CASTIEL, CARDOSO, 2009, p. 4).

Aqui, situa-se a Educação Física como uma matéria curricular que pode contribuir de forma relevante e indispensável para que adolescentes, futuros adultos, possam pensar sobre seu estilo de vida e traçar metas para torná-lo mais saudável. Diante do exposto, o estudo teve como objetivo analisar as contribuições das aulas de educação física na formação do estilo de vida de estudantes do ensino médio de uma escola pública federal.

METODOLOGIA

Metodologicamente, este estudo se caracteriza como uma pesquisa-ação, uma estratégia para o desenvolvimento de professores e pesquisadores de modo que eles possam utilizar suas pesquisas para aprimorar seu ensino e, em decorrência, o aprendizado de seus alunos (TRIPP, 2005). No caso teve-se um diagnóstico inicial, a ação educativa a partir de um planejamento, a avaliação da ação realizada (a partir de textos produzidos pelos alunos) com o planejamento de melhoras práticas no estilo de vida.

Participaram da pesquisa 75 alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, com idade variando entre 16 e 22 anos, sendo 42 do sexo masculino e 33 do sexo feminino. Estes alunos são de diferentes regiões da cidade de Porto Velho e com características socioeconômicas distintas, abrangendo desde aqueles com renda inferior a um salário mínimo até os que tinham mais de dez salários mínimos.

A amostragem se deu de forma intencional, abrangendo seis turmas (três do período matutino e três do vespertino) de terceiro ano dos cursos técnico integrados ao ensino médio, incluindo: Edificações, Informática e Eletrotécnica. Foram excluídos da pesquisa os estudantes que faltaram em alguma das ações planejadas: avaliação diagnóstica, ação educativa, reavaliação e elaboração de texto reflexivo a respeito do estilo de vida.

Nos procedimentos para coleta de dados situa-se que uma forma pedagógica de sensibilização dos alunos para melhoria do estilo de vida foi a utilização do questionário desenvolvido por Nahas *et al* (2000), denominado “Perfil do Estilo de Vida”. Esta ferramenta inclui cinco componentes relacionados à qualidade de vida do indivíduo, quais sejam: atividade física, alimentação, controle de estresse, relacionamento e comportamento preventivo.

Cada um desses componentes inclui seis questões, as quais têm como opção de resposta as afirmativas **nunca, às vezes, quase sempre e sempre**, correspondentes a valores de 0, 1, 2 e 3 respectivamente. O resultado da soma de cada componente pode variar de 0 a 18 pontos e, conforme a pontuação alcançada é gerada uma de três proposições de incentivo para um estilo de vida saudável, assim destacada a seguir.

Para o respondente que pontua de 0 a 6 pontos é avaliado na categoria “ALERTA!” e tem-se por proposição recomendações para mudanças de comportamentos urgentes.

Para o que obtém de 7 a 12 pontos, está em um estágio intermediário, significa que “PODE MELHORAR!”, com recomendações para melhorar os comportamentos avaliados.

Já para quem obtém a pontuação de 13 a 18, o resultado é “VÁ EM FRENTE!”, como incentivo para continuar nesta direção, pois os hábitos são positivos.

Dessa forma, o questionário trata-se de uma ferramenta simples que envolve aspectos amplos e específicos do estilo de vida, por isso, como estratégia pode ser desenvolvida com facilidade na sala de aula com pelo menos três objetivos: **avaliar**

o estilo de vida dos alunos, possibilitar-lhes **conhecer** seu estilo de vida e, levá-los a **refletir** a respeito do estilo de vida atual e das possibilidades de mudanças para torná-los mais saudáveis.

Como é do senso comum que o exemplo é mais significativo que as recomendações, passamos a relatar o uso do questionário “Perfil do Estilo de Vida” com os objetivos que acabam de ser mencionados: **avaliar, conhecer e refletir**, apresentando os resultados obtidos em cada etapa.

Em uma primeira etapa, o questionário foi respondido pelos estudantes no início do ano letivo de 2013, como forma de avaliação diagnóstica. O resultado, depois de sistematizado pela professora de Educação Física, foi apresentado a eles em um quadro demonstrativo contendo o nome do aluno, sua pontuação e avaliação para cada um dos cinco componentes do perfil do estilo de vida.

Ao longo do ano cerca de 5% dos conteúdos estudados estavam relacionados às práticas saudáveis e ao término do ano, como uma nova etapa da avaliação, responderam novamente ao questionário, e desta vez eles, após orientação da professora, eles próprios somaram a pontuação e fizeram a avaliação de cada componente do estilo de vida. Os resultados das avaliações estão apresentados a seguir.

Inicialmente, sob orientação da professora de Educação Física, os estudantes fizeram uma avaliação do estilo de vida através do questionário do “Perfil do Estilo de Vida” desenvolvido por Nahas (2000) e paralelamente de forma complementar houve também a avaliação do nível de estresse com o emprego do “Teste de nível de estresse” descrito por Oliveira (2003).

Uma vez cientes dos resultados dessas avaliações, foi solicitado pela referida professora que os alunos elaborassem um texto a respeito de como eles percebiam seus estilos de vida, destacando possíveis tomadas de decisão, levando em consideração os resultados observados.

Após terem avaliado seu perfil de estilo de vida e comparado as duas etapas (o antes e o depois), observando quais componentes melhoraram, quais pioraram e quais foram mantidos, os alunos passaram a escrever um texto reflexivo objetivando planejar modificações positivas em seu estilo de vida.

Para a análise dos dados, tais reflexões a respeito de suas percepções de seu estilo de vida, com os destaques de possíveis tomadas de decisão levando em consideração os resultados observados foram digitadas e importadas para o programa de análise de dados Nvivo 10, visando gerar uma imagem representativa e possibilidades de análise dos textos de forma geral.

Foi gerada a nuvem de palavras que a seguir ilustra as palavras escritas pelos alunos, indicando que o tamanho de cada unidade lingüística (palavra) tem relação direta como o número de vezes que ela foi utilizada.

Dentre as argumentações são destacadas aquelas relacionadas à falta de tempo para se dedicar a prática regular de atividades físicas, em decorrência das diversas atividades a que se envolvem, relacionadas a atividades escolares.

Sobre isso, é necessário pontuar que essas ações foram desenvolvidas com alunos de terceiro ano, do ensino técnico integrado ao médio, envolvendo seis turmas dos cursos: Edificações, Eletrotécnica e Informática.

Por se tratar de ensino básico, técnico e tecnológico, nesse ano escolar a maioria dos alunos estuda em um período do dia e fazem estágio obrigatório no outro, ou sejam os que fazem o curso pela manhã estagiam a tarde, os que estudam a tarde estagiam pela manhã, sobrando as noites para atenderem as tarefas escolares.

Resumindo os alunos apontam esse modelo de ensino como, direta ou indiretamente responsáveis pela falta de condições (tempo) para praticar de atividades físicas, manterem uma alimentação saudável, ter boas noites de sono, o que definem os seus estilos de vidas e compromete as possibilidades das práticas saudáveis.

No tocante ao comportamento preventivo, uma minoria ingeria bebidas alcoólicas ou outras drogas, e aqueles que fazem uso de fumo e bebidas alcoólicas disseram que isso dar-se apenas em festas, ou seja, ocasionalmente.

Esse foi um dos componentes do estilo de vida em que os alunos, em sua maioria tiveram como resultado as recomendações para irem em frente, pois estavam no caminho certo para um estilo de vida saudável.

Em decorrência das diversas transformações (físicas, biológicas, psicológicas e sociais) que se dão na passagem da adolescência a vida adulta, os jovens podem apresentar-se mais estressados e mais vulneráveis em casos de conflitos, como em discussões familiares ou com amigos. No caso dos alunos pesquisados, somam-se as exigências familiares, sociais (dos amigos) e escolares, aquelas relativas aos estágios.

CONCLUSÕES POSSÍVEIS

Neste estudo foi demonstrado que os componentes do estilo de vida: nutrição, controle do estresse e atividade física apresentaram deficiências, ao mesmo tempo em que a utilização de ações sistemáticas nas aulas de Educação Física pode abordar esse assunto, constituindo-se em uma intervenção educacional importante para sensibilizar os alunos à adoção das práticas saudáveis, seja para melhorar os componentes que não se apresentam positivos como para manter aqueles que já são satisfatórios: comportamento preventivo e relacionamentos.

O comprometimento em melhorar determinados comportamentos apareceu em todos os textos, sugerindo que os alunos realmente entenderam que uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos, o comportamento preventivo, o controle do estresse e a manutenção de relacionamentos são indispensáveis para se conseguir atingir e manter uma vida saudável, trazendo, em consequência disso, benefícios

positivos para a qualidade de vida.

A prática de atividade física, adotada durante a juventude, precedida de sua motivação para manutenção desta enquanto hábito poderá contribuir positivamente na prevenção dos fatores de riscos à saúde, bem como para a formação esportiva.

Por isso, torna-se fundamental que os professores de Educação Física sejam valorizados como atores importantes para a formação de cidadão conhecedor de seu perfil de estilo de vida e consciente das conseqüências (positivas e negativas) de seus hábitos para a sua qualidade de vida.

Considerou-se também que as ações desenvolvidas proporcionaram aos alunos estarem cientes de seu estilo de vida, entendendo que alguns hábitos não são saudáveis e a pensarem numa forma de melhorar suas práticas cotidianas.

Aqueles que apresentam resultados positivos em todos os componentes se comprometeram a torná-lo ainda melhor, mantendo-se vigilantes as alterações em sua rotina.

A reflexão aqui apresentada indica que os alunos, a partir de ações pedagógicas desenvolvidas pela professora de Educação Física, compreenderam que seus hábitos refletem em sua qualidade de vida presente e futura, o que os motivou à adoção de práticas saudáveis para assegurar saúde e longevidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **As Cartas da Promoção da Saúde**. Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Prevenção clínica de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal crônica**. Cadernos de Atenção Básica - n.º 14 Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde**. Cadernos de Atenção Básica - n.º 15 Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Diabetes Mellitus**. Cadernos de Atenção Básica - n.º 16 Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Obesidade**. Cadernos de Atenção Básica - n.º 12 Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Promoção da saúde e prevenção de risos e doenças na saúde suplementar**: manual técnico. Agência Nacional de Saúde Suplementar. 3ª Ed. Rev. e atual. Rio de Janeiro: ANS, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde da família no Brasil**: uma análise de indicadores selecionados: 1998-2005/2006. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004.

LIPP, M. E. N. et al. O estresse em escolares. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas-SP, v.6, n.1, p. 51-56. 2002.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr. RS**, v. 25', n. 1, p. 65-74, abril 2003.

LALONDE, M. **A New Perspective on the Health of Canadians**: a working document. Ottawa: Government of Canada, 1974. Disponível em: <<http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>>. Acesso em: 25/08/2009.

LAZZOLI, J. K. et al Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998.

LIPP, M.E.N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 28, n. 6, p. 347-349, 2001.

MATSUDO, V. K. **Atividade física, saúde e nutrição**. Revista Saúde em Foco, v.8, n.18, 1999.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr. RS**, 25'(suplemento 1): 65-74, abril 2003.

MARQUES, R.F.R. Qualidade de Vida, Atividade Física e Saúde: Relações na Busca de uma Vida Melhor. In: VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis. (ORGS.). **Qualidade de vida no ambiente corporativo**. Campinas/SP: IPES Editorial, 2008. p. 111-120.

MOREIRA, K. F. A. **Avaliação em saúde na Atenção Básica**. Texto produzido para subsidiar as discussões em sala de aula na Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Fundação Universidade Federal de Rondônia. Porto Velho (RO): CEPESCO, 2009.

NAHAS, M.V., BARROS, M. V. G e FRANCALACCI, V.L.: O Pentágono do bem estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade física e Saúde**. v. 5 n. 2, 2000.

NAHAS, M. Vi. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

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

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina- PR: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. O. **A prática da ginástica laboral**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.