

ESTILO DE VIDA DE ALUNOS DO 4º E 5º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA MUNICIPAL DE SÃO MIGUEL DO OESTE, SC

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro*
Katiane Fraporti**
Anne Renise Guinami***
Carolina Brustolin****
Emanuel Frank*****
Karen Bizotto*****
Ronaldo de Lara*****

Resumo

Neste estudo procurou-se verificar o estilo de vida de 26 alunos do 4º e 5º anos de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, em que foi entregue aos alunos um questionário do Perfil de Estilo de Vida. Os avaliados foram orientados a responder individualmente a algumas questões relacionadas ao estilo de vida, e, a partir dos resultados, buscou-se propor estratégias de intervenção nas aulas de Educação Física, visando a melhorias nos aspectos de nutrição, atividade física, relacionamento e controle de estresse. As estratégias compreenderam atividades como palestras voltadas aos temas que o questionário abordava: salada de frutas, momentos de exercícios físicos realizados em sala de aula e confecção de uma pirâmide alimentar. Verificou-se que o estilo de vida das crianças foi positivo em todos os componentes avaliados. Concluiu-se que é de suma importância trabalhar com aspectos voltados à saúde, pois se considera que crianças bem informadas e saudáveis se tornarão adultos de igual característica. Palavras-chave: Escolares. Estilo de vida. Pentáculo do bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida é caracterizado como hábito aprendido e adotado durante toda a vida, relacionado com o ambiente de cada indivíduo, sua realidade familiar e social, ou seja, tudo isso gera um resultado que é obtido por meio de vários fatores os quais compõem a existência humana (GONÇALVES; VILARTA, 2004). “Apresenta o conceito de estilo de vida como sendo todas as crenças e atitudes que se refletem em nossos hábitos do dia-a-dia, determinando para a grande maioria das pessoas, o quão doentes ou saudáveis serão ao longo da vida.” (NAHAS, 2006 apud RIBEIRO; ROSPIDE; ZUPPA, 2014, p. 1).

Dentro do estilo de vida estão compreendidas todas as atitudes e decisões tomadas pelas pessoas, que acabam, na maioria das vezes, trazendo consequências para a vida delas.

Matsudo et al. (2003 apud LEZONIER; RIBEIRO, 2012) questionam o porquê de se promover a atividade física em crianças e adolescentes. As respostas mais comumente apontadas são:

* Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria; Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; Coordenadora do subprojeto de Educação Física do PIBID; andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

** Supervisora do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; kathyfraporti@yahoo.com.br

*** Acadêmica bolsista do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; anny_smo@hotmail.com

**** Acadêmica bolsista do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; carol_brustolin@hotmail.com

***** Acadêmico bolsista do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; emaanuelfraank@hotmail.com

***** Acadêmica bolsista do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; karen.kzb@hotmail.com

***** Acadêmico bolsista do subprojeto de Educação Física – PIBID, São Miguel do Oeste, SC; croco_peres@hotmail.com

- a) Para promover o bem-estar físico e psicológico durante a adolescência;
- b) Para promover a atividade física e, assim, melhorar a saúde e aumentar a probabilidade de o indivíduo continuar ativo no futuro, na idade adulta.

Os autores, ainda, afirmam que embora não haja estudos que comprovem que uma criança/adolescente ativo irá resultar em um adulto ativo, a prevenção a estilos de vida sedentários na infância é melhor do que tentar revertê-los na vida adulta.

Para Nahas (2013), o estilo de vida é bastante amplo e engloba desde a alimentação das pessoas até suas escolhas pessoais, como: consumo de cigarros, drogas ilícitas, bebidas alcoólicas, estresse, trabalho, entre outros fatores. E são esses fatores e muitos outros que afetam negativamente a saúde e sobre os quais se pode ter o controle.

Portanto, o estilo de vida nada mais é do que os hábitos saudáveis que uma pessoa tem no seu dia a dia, começando por uma alimentação correta e praticando atividades físicas diárias.

Assim, o objetivo principal com esta pesquisa foi analisar o perfil de estilo de vida de alunos do 4º e 5º anos do ensino fundamental, matriculados em uma escola municipal de São Miguel do Oeste, SC, tendo como objetivos específicos:

- a) verificar o estilo de vida de alunos do 4º e 5º anos de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, SC;
- b) comparar, entre os gêneros, o estilo de vida dos alunos do 4º e 5º anos de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, SC.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se, de acordo com Cervo (1996), como descritiva, uma vez que se observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los.

2.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 26 alunos do ensino fundamental do turno vespertino; 12 são do gênero feminino e 14 do gênero masculino, com idades de 10 a 12 anos, de uma escola municipal de São Miguel do Oeste, SC.

A amostra foi selecionada de forma intencional, e o critério de inclusão/exclusão foi o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais ou responsáveis.

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

2.3.1 Questionário de estilo de vida

Para a avaliação do estilo de vida dos alunos, foi utilizado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – adolescentes, de Nahas, Barros e Francalacci (1991).

O questionário consistiu em perguntas sobre nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse; o componente de comportamento preventivo foi o único tema não abordado para os alunos. Dessa forma, o instrumento foi adaptado para ser utilizado com os avaliados no presente estudo.

O pentáculo é um instrumento que, por intermédio de uma escala de 0 a 3, verifica como está o estilo de vida de um indivíduo.

2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Primeiramente, a direção da escola foi comunicada que a pesquisa seria realizada com alunos do 4º e 5º anos. Em seguida, foi feito o contato com os alunos, que ocorreu por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) nas aulas de Educação Física. Na sequência, com a supervisora do Programa e também professora da escola, foi aplicado aos alunos o questionário do perfil do estilo de vida, avaliando os estudantes que estiveram presentes no dia da coleta.

Durante as aulas de Educação Física foram desenvolvidas práticas educativas relacionadas à promoção da saúde dos educandos. Após a análise dos dados coletados, estes foram entregues aos alunos seguidos de orientações sugeridas pelos bolsistas do PIBID. Desenvolveram-se atividades físicas relacionadas ao bem-estar e à saúde, fazendo-se o fechamento com uma palestra motivacional em relação aos componentes do Pentágono do bem-estar.

2.5 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Com base nos resultados obtidos, foi proposta uma palestra aos alunos do 4º e 5º anos que participaram da pesquisa. Além da palestra, foi feita uma intervenção com as turmas com o objetivo de trabalhar atividades que enfatizaram os componentes de nutrição, atividade física, relacionamentos e controle do estresse. A palestra oportunizou, também, a repensarem suas atitudes com os colegas, professores, funcionários da escola e com a própria família em relação ao controle do estresse.

Para o componente de nutrição, questionou-se como era a alimentação do grupo, se evitavam alimentos gordurosos ou com muito sal, quanto deve ser o consumo de água diariamente, diferenciando alimentos não saudáveis e saudáveis, e como esses alimentos podem beneficiar nosso organismo, bem como se abordaram as doenças que são geradas com o consumo excessivo de alimentos impróprios.

Uma pirâmide alimentar foi desenhada em um cartaz, e os alunos recortaram várias fotografias de alimentos de revistas, que, após a palestra, foram sendo classificadas e coladas pelos alunos em seus respectivos lugares na pirâmide.

Ainda, voltado à alimentação correta, foi solicitado aos alunos que trouxessem algumas frutas para se fazer uma salada de frutas a fim de incentivar o consumo diário destas e explicar como são extremamente necessárias para um organismo saudável, além de saborosas.

As atividades físicas foram simples para demonstrar aos alunos a facilidade de ser uma pessoa ativa em lugares fechados, como alongamentos, corridas estacionárias. Também, como exemplo de atividade divertida e com possibilidade de ser realizada com os amigos em momentos de recreação e lazer, foi realizada a dança da cadeira.

As atividades foram realizadas nas aulas de Educação Física, algumas obtiveram a colaboração da professora titular, sempre em consenso para não interferir em seu planejamento.

2.6 TÉCNICA DE ANÁLISE DOS DADOS

A análise foi feita de forma qualitativa e quantitativa, a partir do que os alunos responderam no questionário. Cada questionário de Atividade física e alimentação foi analisado pelos pibidianos individualmente, somando-se o número atribuído a cada alimento por meio de planilhas do Excel, com média geral indicando quais eram mais consumidos e quais menos consumidos, e, assim, constatou-se como estava a dieta alimentar dos educandos.

Para o pentágono do bem-estar, também por meio de planilhas que classificaram cada componente (nutrição, atividade física, comportamento e controle do estresse) em Positivo, Regular ou Negativo, é que se pôde realizar uma descrição qualitativa do estilo de vida do grupo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

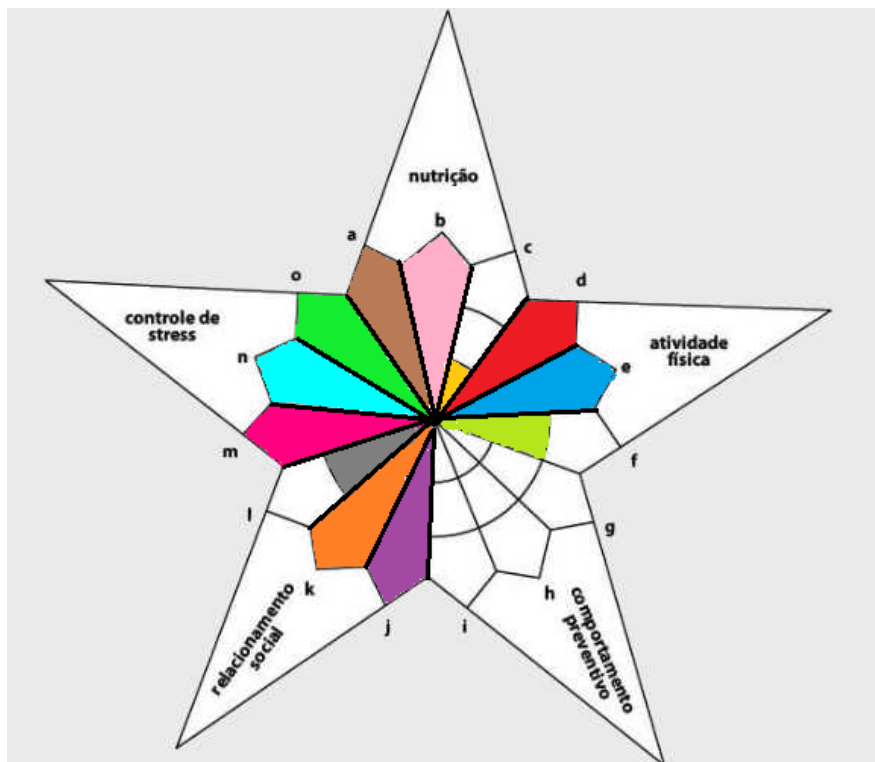
Seguindo o planejamento, foi realizada com os alunos do 4º e 5º anos a aplicação dos questionários, a respeito do estilo de vida. O estilo de vida engloba cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse); cada ponta da estrela (pentágono) representa um desses componentes, que

contém letras, correspondentes às questões presentes no questionário. De acordo com as respostas, divididas em quatro níveis (0 nunca, 1 às vezes, 2 quase sempre, 3 sempre), o pentágulo é colorido, e, dessa forma, quanto mais colorido estiver o pentágulo, melhor é o estilo de vida do aluno.

Salienta-se que o componente comportamento preventivo não foi foco no presente estudo, por isso, não será considerado no pentágulo e, conseqüentemente, na discussão do trabalho.

A seguir são apresentados os resultados da avaliação referentes ao estilo de vida dos alunos do 4º e 5º anos.

Desenho 1 – Estilo de vida dos alunos do 4º ano de uma escola localizada em São Miguel do Oeste, SC



Fonte: os autores.

O Desenho 1 apresenta, no geral, o estilo de vida dos alunos do 4º ano. No componente de nutrição, os alunos apresentaram um índice positivo. Porém, na pergunta C do componente de nutrição, os alunos responderam que às vezes evitam o consumo de frituras e outros alimentos gordurosos, o que é preocupante e evidencia que os alunos precisam melhorar seus hábitos alimentares.

Um estudo feito por Ribeiro et al. (2012), que objetivaram analisar o estilo de vida dos adolescentes da rede de ensino da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR) de São Miguel do Oeste, composta por 591 alunos, mostra que os alunos estão em estado regular; já em nosso estudo, evidenciou-se que os alunos têm um índice positivo nesse componente (nutrição).

Segundo Nahas (2013), a atividade física regular reduz o risco de uma pessoa desenvolver algum tipo de doença crônica. Pesquisas mostram que o estilo de vida pode ajudar combatendo, reduzindo e auxiliando em vários tipos de doenças, como diabetes, hipertensão, depressão, e, até mesmo, reduzindo o risco de morte prematura e por doenças cardíacas.

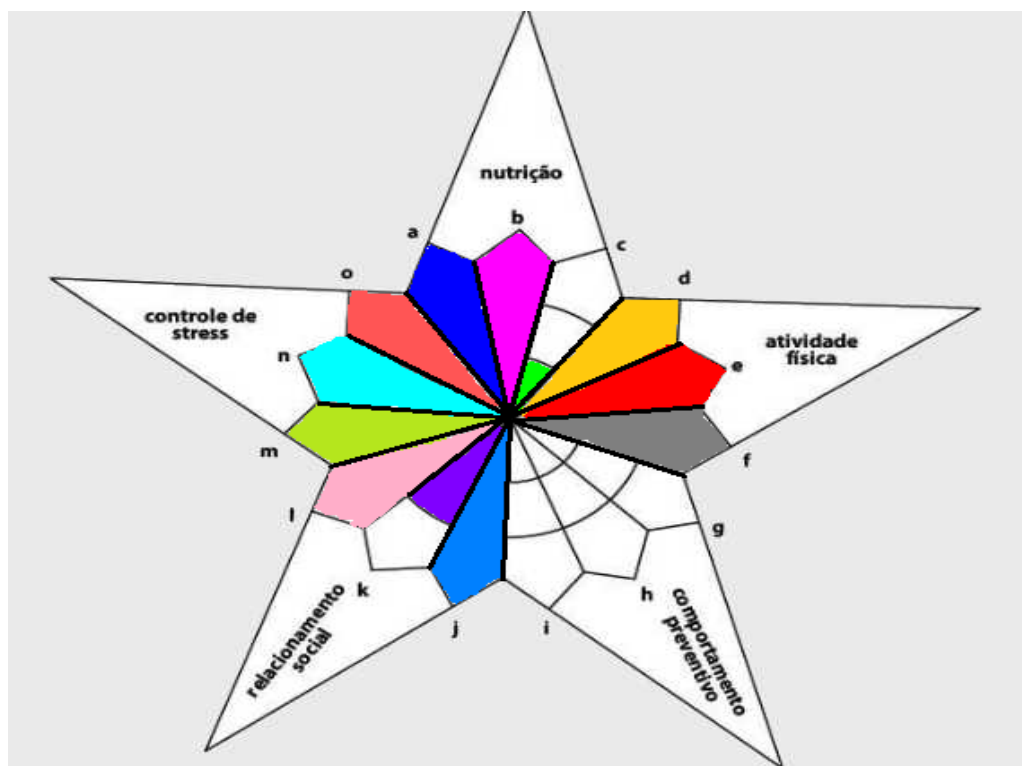
No estudo feito por Fachineto e Bitner (2009), a atividade física apresentou um índice positivo, considerando-se que de 33 alunos avaliados alguns são atletas os quais representam o Município de Guaraciaba, SC, o que coincide com este estudo.

Nos componentes de relacionamentos sociais e estresse, os alunos apresentaram um índice positivo.

Em um estudo feito por Ribeiro e Schappo (2009), com o objetivo de analisar como é o estilo de vida de adolescentes da 7ª e 8ª séries das redes de ensino (privada, municipal e estadual), houve um índice positivo no componente de relacionamento, o que coincide com este estudo.

No componente de estresse, o índice apresentou-se regular. Já neste estudo, o controle de estresse apresentou-se totalmente positivo, evidenciando, assim, que os alunos controlam seus níveis de estresse, em relação à aceitação do seu próprio corpo, em relação às cobranças dos pais por resultados escolares e resultando em um pensamento positivo em relação ao seu futuro.

Desenho 2 – Estilo de vida dos alunos do 5º ano de uma escola localizada em São Miguel do Oeste, SC



Fonte: os autores.

Observando o Desenho 2, referente aos alunos do 5º ano, no que se refere ao componente de nutrição, mostra-se que os alunos se encontram com um índice positivo. Constatou-se, também, que na pergunta C do componente de nutrição, os alunos responderam que, às vezes, evitam o consumo de frituras e outros alimentos gordurosos. As frituras e as gorduras também são importantes para nosso organismo, porém, elas não devem ser consumidas em excesso, pois podem causar distúrbios para a saúde, além de serem indesejáveis se considerando a estética (NAHAS, 2013, p. 225).

Para se viver com saúde, há a necessidade de saber comer. A boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, isto é, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com seu biótipo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar, e divertir-se. Uma dieta normal deve conter variados nutrientes com múltiplas funções para se atingir tais fins, tanto em função do indivíduo como da sociedade. (KAMEL; KAMEL, 1998, p. 15).

O componente de atividade física apresenta um índice positivo no estilo de vida dos alunos. “De forma geral a atividade física envolve qualquer movimento corporal causado por uma contração muscular que resulta num gasto de energia.” (GUISELINI, 2006, p. 23).

O componente do controle de estresse encontra-se positivo em todos os aspectos, com os mesmos resultados dos alunos do 4º ano. O estresse é um aspecto natural da própria vida, ele pode ser considerado uma ameaça para a saúde, e algumas pessoas dizem que o estresse é o tempero da vida (NAHAS, 2013, p. 246).

Já o comportamento preventivo não foi abordado por opção da professora supervisora, em razão de os temas não serem obtidos em sala de aula. Assim, o estilo de vida da turma do 5º ano também se encontra positivo. Portanto, pode-se dizer que os alunos do 5º ano têm uma qualidade de vida boa. “Qualidade de vida é ter uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmoniosa. A saúde, prazer e equilíbrio são fundamentais para que as pessoas vivam bem.” (GUISELINI, 2006, p. 78).

Analisando os resultados, percebe-se semelhanças entre as turmas, ambas estão positivas. Porém, nos componentes de atividade física e relacionamentos, a diferença é apenas o aspecto de uma turma que necessita melhorar a forma de deslocamento diário e incluir encontros com amigos ou atividades recreativas em grupo. Já no 4º ano a diferença é apenas o ambiente escolar e seu relacionamento com os professores.

No componente atividade física, a turma do 4º ano apresentou, na pergunta F, uma mudança um pouco negativa em relação ao 5º ano.

No relacionamento social, no geral, é o mesmo índice que o 4º ano, porém apenas a letra L do componente apresentou uma mudança negativa, e já o 5º ano apresentou uma mudança negativa na letra K.

Para Nahas (2013, p. 221), de modo simplíssimo, você é o que você come. Os alimentos de origem vegetal ou animal fornecem ao ser humano os nutrientes necessários ao organismo – as substâncias que constroem e mantêm as células, que permitem o crescimento e fornecem energia para os processos metabólicos vitais e as atividades do dia a dia. Pode-se estimar a necessidade diária de energia (kcal) a ser suprida pela alimentação a partir da necessidade basal (gasto calórico para manter as funções vitais), acrescentando-se o equivalente ao gasto em atividades físicas e o chamado efeito térmico da digestão dos alimentos, que corresponde a, aproximadamente, 10% de todo o gasto calórico diário. Orienta-se gastar o mesmo (kcal) que ingerir, ou gastar mais (Kcal) que consumir, para manter ou até melhorar o percentual de gordura corporal; orienta-se também a realização de exercícios físicos fora da escola, aeróbico para a redução de gordura corporal em especial e anaeróbico para o aumento de massa magra/muscular no corpo.

A obesidade infantil vem aumentando de forma significativa o que determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância, o manejo pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade. Muitas doenças crônico-degenerativas como obesidade e hipertensão têm mostrado um elo significativo com hábitos e padrões alimentares durante a fase de desenvolvimento da criança. A obesidade já na infância está relacionada a várias complicações, como também a uma maior taxa de mortalidade. Dessa forma, a autora salienta que quanto mais o indivíduo se mantém obeso, maior é a chance de as complicações ocorrerem, assim como mais precocemente. Esses aspectos estão diretamente relacionados ao estilo de vida e que têm influência preponderante em relação à saúde e qualidade de vida das pessoas. (THORPE, 2011 apud RIBEIRO et al., 2012).

O estilo de vida pode ser considerado a maneira pela qual pessoas ou grupos se comportam e fazem suas opções nas vivências do mundo, ou seja, comportamentos, hábitos e atitudes; então, expressões sociais e culturais de vida são demonstradas por meio dos hábitos alimentares, gasto energético, atividades de lazer e outros hábitos relacionados. Entender os estilos de vida é fundamental para uma melhor compreensão dos comportamentos sociais de uma determinada população, pois é importante para o ser humano ter um estilo de vida ativo, baseado em uma dieta alimentar saudável e exercícios físicos regulares no cotidiano (BURGOS et al., 2009 apud VENANCIO et al., 2014, p. 1). “Durante o crescimento e desenvolvimento a criança e o adolescente, estão expostos a infinitos fatores influenciadores que podem ou não afetar seu processo evolutivo. Família, escola, e os meios de comunicação são os elementos de maior influência no estilo de vida do jovem.” (GAYA; GUEDES, 2003 apud SCHNADELBACH; SARTORI, 2010).

A partir desses resultados, buscou-se desenvolver atividades dentro das aulas de educação física relacionadas aos componentes do Pentágono do bem-estar.

A intervenção foi diante das turmas, com o objetivo de trabalhar atividades as quais enfatizam o que foi estudado com os alunos: componentes de nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.

As atividades foram realizadas nas aulas de Educação Física, tomando em algumas aulas parte delas e em outras se utilizava o tempo integral, mas sempre em consenso com a professora titular para não atrapalhar seu planejamento.

Foram utilizadas várias estratégias para se chegar ao objetivo, que era a conscientização dos escolares de como estão seus níveis de relacionamento com os colegas e professores, refletir sobre alimentação, prevenção de doenças, controle do estresse e frequência da realização de atividades físicas.

Com base nesses objetivos, foram realizadas atividades práticas com os alunos, trabalhando assuntos em forma de palestra explicativa e por meio da construção da pirâmide alimentar. Por fim, como reforço, fora dos horários de aula, foi orientado que os alunos trouxessem frutas para a aula; no final da palestra fez-se, então, com cada turma, uma

salada de frutas. O objetivo de fazer a salada de frutas foi explicar os benefícios de adotar um consumo diário de frutas e, assim, foi possível, a partir das frutas trazidas pelos escolares, que descobrissem que além de serem muito saborosas fazem muito bem à saúde.

4 CONCLUSÃO

A partir deste estudo pôde-se concluir que o estilo de vida é de suma importância para uma melhor qualidade de vida e, por isso, deve ser abordado dentro do ambiente escolar para que os alunos estejam cientes da importância de hábitos saudáveis. Pôde-se perceber também que os alunos avaliados já possuem algumas noções dos aspectos abordados, pois, ao levar o tema à escola, os alunos se mostraram interessados, e, a partir disso, criou-se um debate acerca de seus conhecimentos.

Observando os objetivos com o presente estudo, verificou-se que ambas as turmas do 4º e 5º anos do ensino fundamental apresentam um estilo de vida muito similar e com tendências positivas, em que os componentes de nutrição, atividade física, relacionamentos e controle de estresse são positivos. O comportamento preventivo foi o único aspecto não abordado.

Após ser realizada a intervenção, constatou-se uma melhora significativa principalmente nas aulas de Educação Física. A partir dos relatos feitos pelos próprios alunos, estes disseram ter mudado seus hábitos alimentares e estar mais conscientes sobre a importância da atividade física para a sua saúde.

Assim, segundo Nahas (2013), o estilo de vida corresponde a um conjunto de ações habituais que refletem atitudes, valores e oportunidade das pessoas. E essas ações têm grande influência na saúde geral da pessoa e na qualidade de vida de todos os indivíduos.

Por fim, são trabalhos como esses e muitos outros que ajudam as crianças a despertarem o interesse pela importância de hábitos saudáveis na infância para que possam mantê-los na vida adulta.

Lifestyle of students from the 4th and 5th grades of basic education of a municipal school of São Miguel do Oeste, SC

Abstract

With this study, we sought to verify the lifestyle of 26 students of the 4th and 5th grades of a municipal school in São Miguel do Oeste, in which a questionnaire of Lifestyle Profile was delivered to the students. The evaluated were asked to individually answer some questions related to lifestyle, and from the results, we sought to propose intervention strategies in Physical Education classes, aiming improvements in aspects of nutrition, physical activity, relationship and stress control. Strategies comprised activities such as lectures related to the issues that the questionnaire addressed: fruit salad, moments of physical exercises performed in the classroom and the making of a food pyramid. We noted that the children's lifestyle was positive in all evaluated components. It is concluded that it is extremely important to work with aspects related to health because it is considered that well-informed and healthy children will become adults with the same features.

Keywords: Scholars. Lifestyle. Welfare pentacle.

REFERÊNCIAS

CERVO, A. L. **Metodologia Científica**. 4. ed. São Paulo: Makron Books, 1996.

FACHINETO, S.; BITNER, J. **Promoção da saúde na escola**: por um estilo de vida mais ativo para adolescentes. 2009. Trabalho de Conclusão Curso (Graduação em Educação Física–Licenciatura)–Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2009.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**: Explorando teoria e prática. 1. ed. Barueri: Manole, 2004. 287 p.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2006.

KAMEL, D.; KAMEL, J. **Nutrição e Atividade Física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint. 1998. 120 p.

LEZONIER, D. S.; RIBEIRO, A. J. P. Estilo de vida, estado nutricional e nível de atividade física de adolescentes do 1º ano do ensino médio de uma escola profissionalizante de São Miguel do Oeste, SC. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 17, n. 170, jun. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd197/estilo-de-vida-de-criancas-de-uma-escola-estadual.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013. 335 p.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. de; FRANCALACCI, V. O Pentágulo do Bem-Estar: Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, 1991. 12 p.

RIBEIRO, A. P. et al. Estilo de vida de adolescentes na região da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR) de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 16, n. 165, fev. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd165/estilo-de-vida-de-adolescentes-de-santa-catarina.htm>>. Acesso em: 10 out. 2014.

RIBEIRO, A. P.; ROSPIDE, É. É.; ZUPPA, M. A. Estilo de vida de crianças do segundo ano do ensino fundamental, de uma escola estadual de São Miguel do Oeste, Santa Catarina. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 19, n. 197, out. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd197/estilo-de-vida-de-criancas-de-uma-escola-estadual.htm>>. Acesso em: mar. 2015.

RIBEIRO, A. P.; SCHAPPO, L. A. **Estilo de vida de adolescentes de 7ª e 8ª séries das redes de ensino (municipal, estadual e privada) do município de Maravilha, SC**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura)–Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2009.

SENE, R. F.; PORTO, M. M. Qualidade de vida: conceitos e perspectivas. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 14, n. 142, mar. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd142/qualidade-de-vida-conceitos-e-perspectivas.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2015.

SCHNADELBACH, R. R.; SARTORI, R. F. Educação Física além da escola. Perfil do estilo de vida e o índice de massa corporal. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 15, n. 143, abr. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/perfil-do-estilo-de-vida-e-o-indice-de-massa-corporal.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2015.

VENÂNCIO, P. E. M. et al. Estilo de vida de crianças em uma escola pública na cidade de Anápolis, GO. **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 18, n. 180, mar. 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd190/estilo-de-vida-de-criancas-em-uma-escola-publica.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2015.