

2. SESSÃO ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

ESTILO DE VIDA DOS ATLETAS DO CAMPEONATO AMAZONENSE ADULTO DE FUTSAL

Kaio Ricardo Sousa Monteiro¹, Priscila Trapp Abbes.²

¹ Bacharel em Educação Física Promoção da Saúde e Lazer– UFAM

² Bacharel/Mestre/Doutora/Pós Doutora Nutrição, Docente FEFF-UFAM

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi conhecer dados sobre o estilo de vida dos atletas do campeonato amazonense adulto de futsal masculino do ano de 2014. O instrumento utilizado na pesquisa foi o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual – PEVI, de Nahas, Barros & Francalacci (2000). A amostra foi composta por 121 atletas com média de 22,7 anos de idade. A metodologia utilizada foi do tipo descritiva, com abordagem quantitativa. Constatou-se que nos componentes nutrição (quantidade de refeições diárias e ingestão de alimentos gordurosos) e comportamento preventivo (controle de pressão arterial, níveis de colesterol, tabagismo e alcoolismo), os atletas apresentaram hábitos predominantemente negativos, enquanto que hábitos positivos foram observados nos componentes: atividade física, relacionamento social e controle do estresse. Diante dessas evidências concluiu-se que, em geral, os atletas apresentam um estilo de vida saudável e ativo, porém, intervenções são necessárias para a melhoria de alguns dos seus componentes.

PALAVRAS-CHAVE: Estilo de vida, atletas, adultos e futsal.

ABSTRACT

The objective of this study was to find data on the lifestyle of the athletes Amazon championship adult futsal the year 2014. The instrument used in the research was the Profile Questionnaire Single Lifestyle - PEVI of Nahas, Barros & Francalacci (2000). The sample consisted of 121 athletes with an average of 22.7 years old. The methodology used was descriptive, with quantitative approach. It was found that the components nutrition (amount of daily meals and intake of fatty foods) and preventive behavior (blood pressure control, cholesterol levels, smoking and alcoholism), athletes were mostly negative habits, while positive habits were observed in components physical activity, social relationships and stress management. Faced with this evidence it was concluded that, in general, athletes have a healthy and active lifestyle, however, interventions are needed to improve some of its components.

KEYWORDS: Life style, athletes, adults and futsal

INTRODUÇÃO

Apesar do aumento da expectativa de vida ter aumentado nos últimos anos, questiona-se a qualidade destes anos, visto que, grande parte da população tem sido comprometida pela crescente disparidade social e pelo desemprego (NAHAS, 2006). Por isso o estilo de vida tornou-se fundamental na ação preventiva de doenças enquanto fator de promoção de saúde e

parâmetro indicador de qualidade de vida, acontecendo principalmente na medida em que a pessoa passa a ser responsável pela administração da sua saúde e do seu bem estar, o que reflete diretamente no equilíbrio do meio que o cerca (MINAYO, 2002).

O estilo de vida caracteriza-se como os comportamentos aprendidos e adotados durante toda a vida, relacionados com a realidade familiar, ambiental e social. Então, passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde, como indicador de qualidade de vida, refletindo as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que devem ser considerados elementos concorrentes ao bem estar pessoal, a atividade física regular, a nutrição equilibrada, os cuidados preventivos com a saúde, o cultivo de relacionamentos sociais e o controle do estresse (GONÇALVES, 2004; MAGALHÃES, 2007).

Hábitos negativos, como a falta de exercícios físicos regulares, exposição a altos níveis de estresse, além da adoção de dietas inadequadas, ocasionadas não por falta de vontade do sujeito, mas pela ausência de condições socioeconômicas favoráveis, e de posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, muitas vezes com posturas incorretas, levam o corpo a se tornar uma fonte de tensões e os músculos mais enrijecidos ficam vulneráveis às lesões, assim como as demais estruturas, criando dessa forma uma reação em cadeia indesejada, ou seja, um transtorno de saúde (NATHAN, 2000).

Em Manaus, sede de todos os clubes que disputaram o campeonato amazonense adulto de futsal masculino do ano de 2014, a maioria não possui instalações próprias, oferecendo mínimas condições de treino para seus atletas, que em muitas das vezes são grupos de amigos que praticam a modalidade somente por lazer.

É importante salientar também, que o estilo de vida é um dos componentes individuais modificáveis de indicadores da qualidade de vida das pessoas, com fatores que influenciam positiva ou negativamente seus diversos aspectos. Os fatores positivos, como a alimentação saudável, a prática de atividade física e os comportamentos preventivos, se ministrados de forma correta, contribuem para um estilo de vida mais saudável (NAHAS, BARROS & FRANCALACCI, 2000) e, conseqüentemente, um melhor desempenho esportivo.

Com base nessa perspectiva, o presente estudo teve por objetivo conhecer dados sobre o estilo de vida dos atletas do campeonato amazonense adulto de futsal masculino do ano de 2014.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa transversal de caráter descritivo-exploratório, que favoreceu a descrição e a análise dos dados coletados e a comparação com estudos realizados com a mesma população ou população adulta.

O recrutamento dos atletas foi feito a partir de uma carta de apresentação encaminhada ao Presidente da Federação Amazonense de Futebol de Salão – FAFS, solicitando a lista de contatos dos representantes dos clubes participantes da competição. Com esta em mãos, entrou-se em contato com cada representante, pedindo autorização para realizar a pesquisa.

A pesquisa partiu de 18 clubes participantes, dos quais dois foram eliminados da competição e outros dois se recusaram a participar. Desta forma, participaram efetivamente 121 atletas do sexo masculino, com idade entre 19 e 32 anos, de 14 clubes participantes do campeonato amazonense adulto de futsal masculino do ano de 2014. Todos foram convidados a participar, porém, foram excluídos todos que apresentaram recusa explícita ou qualquer outro fator que impediu o preenchimento do questionário. Após a aplicação do instrumento, foram excluídos 20 indivíduos, devido a critérios previamente estabelecidos.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário Perfil de Estilo de Vida Individual – PEVI (NAHAS, BARROS & FRANCALACCI, 2000), que possibilita a avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. A aplicação do PEVI consiste em 15 perguntas fechadas, havendo uma autoavaliação numa escala que corresponde de:

- 0 (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (NUNCA);
- 1 (um) às vezes corresponde ao comportamento (ÀS VEZES);
- 2 (dois) quase sempre verdadeiro (QUASE SEMPRE), e
- 3 (três) que é a completa realização do comportamento considerado (SEMPRE).

Com a aplicação deste questionário, o presente estudo limitou-se a identificar os aspectos do estilo de vida dos atletas do campeonato amazonense adulto de futsal masculino, dentre eles aspectos relacionados a fatores sociodemográficos, características nutricionais, nível de atividade física habitual, comportamentos preventivos, qualidade dos relacionamentos e controle do estresse, sem levar em conta herança genética, concepções políticas e outros fatores que podem influenciar os resultados.

A aplicação do questionário foi marcada no local de jogo da equipe, antes da realização da sua partida. Aos atletas foi distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, o qual foi assinado por eles próprios, uma vez que a pesquisa destinou-se a maiores de idade. Todos os atletas da amostra foram informados do presente estudo, seus

objetivos e procedimentos, e sua participação foi de livre escolha. Quem esteve de acordo em participar, ficou ciente da possibilidade de sua desistência a qualquer momento, através das informações contidas no TCLE. Após a assinatura do TCLE, os atletas responderam ao questionário e, qualquer dúvida a respeito de alguma questão era sanada no momento.

As informações coletadas não possuem fins lucrativos e são voltadas apenas para a pesquisa científica. Será garantido o absoluto anonimato e sigilo das suas respostas, no mais estrito cumprimento das leis de proteção de dados das pessoas.

a) Critérios de inclusão: estar inscrito na competição; assinar o termo de consentimento livre e esclarecido; e estar na faixa etária igual ou superior de 19 anos.

b) Critérios de Exclusão: NÃO responder o questionário de forma adequada.

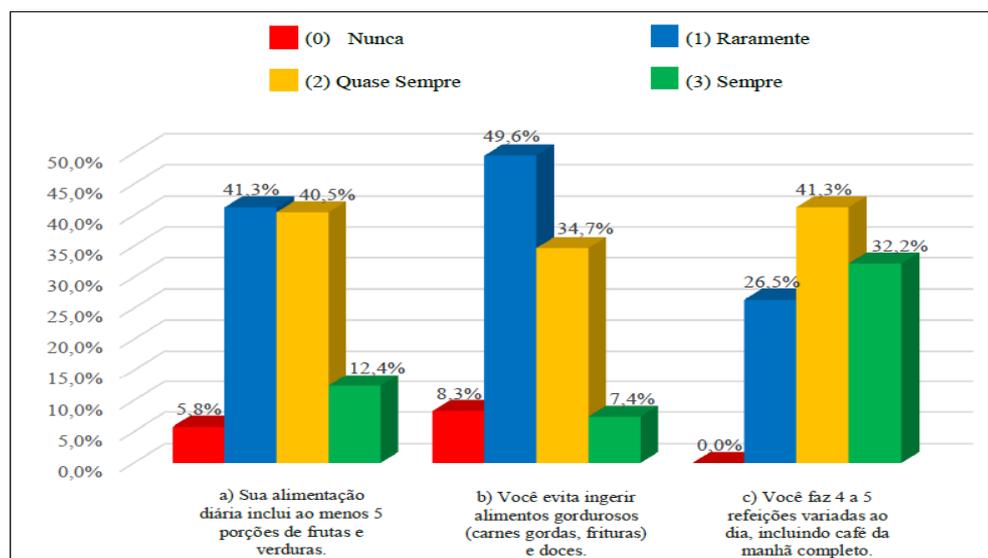
As informações foram tabuladas em uma planilha eletrônica do Microsoft Excel 2010. No tratamento estatístico optou-se por organizar os resultados através de estatística descritiva, com abordagem quantitativa.

Para uma melhor compreensão do leitor acerca dos resultados foram utilizados gráficos e/ou tabelas com valores absolutos e/ou relativos. A amostra do estudo foi composta por 121 atletas participantes do campeonato amazonense adulto de futsal masculino, com média de idade de 22,7 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme os dados expostos na Figura 1, verificou-se que 41,3% dos atletas raramente incluem ao menos 5 ou mais porções de frutas e verduras em sua alimentação diária. Assim como 49,6%, também raramente evitam ingerir alimentos gordurosos e doces. Porém, 41,3% relataram que quase sempre fazem 4 a 5 refeições variadas durante o dia, incluindo café da manhã.

Figura 1 –Prevalência de respostas do Componente: Nutrição



Fonte: pesquisa de campo (2015).

Neste componente, os resultados corroboram os achados por Santos & Venâncio (2006), quando analisaram as variáveis do estilo de vida em 43 acadêmicos concluintes de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste–MG e por Quadros & Garcia (2014), num estudo onde objetivaram analisar o estilo de vida de 25 atletas integrantes da seleção brasileira de judô, de ambos os sexos e com faixa etária entre 20 e 30 anos.

Nos estudos de Coelho & Santos (2006) e Joia (2010), com 257 universitários em Santa Catarina e Bahia, respectivamente, os resultados são os mesmos para as questões **a** e **b**, porém, no primeiro estudo, para a questão **c**, os indivíduos relataram que raramente fazem de 4 a 5 refeições variadas ao dia, enquanto que no segundo a prevalência foi de manter esse hábito sempre.

Já quando comparamos estes resultados com um estudo, onde o objetivo foi analisar o perfil do estilo de vida e verificar o nível de atividade física de 40 servidores públicos realizado por Lopes (2009), verifica-se que na questão **a**, a maior porcentagem nunca inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras diariamente, e que na questão **c** a predominância foi para raramente realizar de 4 a 5 refeições variadas ao dia.

A adoção de hábitos de ingestão alimentar corretos, independentemente da modalidade esportiva praticada ou de não se praticar nenhuma, é uma das condições para se manter a forma física e obter sucesso na competição. Porém, parece que tanto os atletas da seleção brasileira de judô quanto os que disputaram o campeonato amazonense adulto de futsal

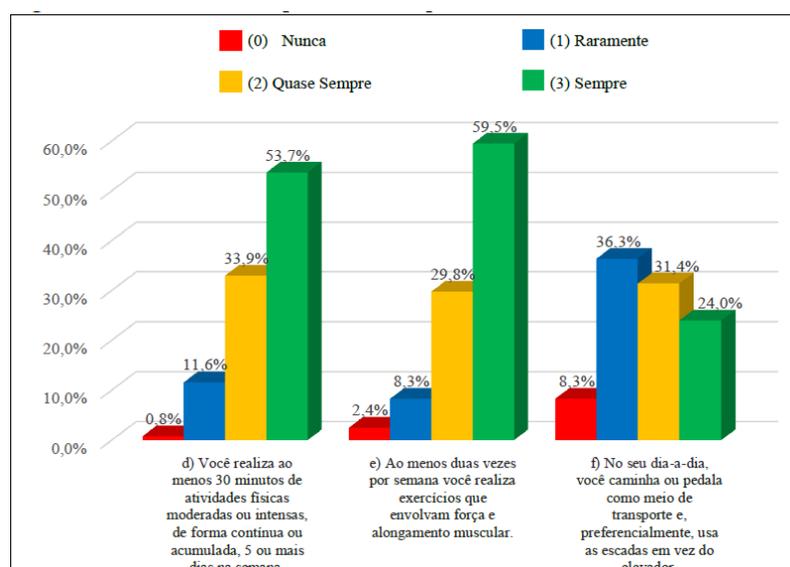
masculino e, ainda, servidores públicos e estudantes universitários, não se preocupam com este componente.

No Futsal, por exemplo, a potenciação da performance está dependente da realização de ações motoras rápidas, de intensidade variável, eficientes e de curta duração, envolvendo fases em regime aeróbio e anaeróbio (CYRINO et al., 2002). Dessa forma, Brouns (2001) explica que uma nutrição ótima pode reduzir a fadiga, o que permite ao atleta treinar por períodos de tempo mais longos ou recuperar-se mais rapidamente entre sessões de treino, reduzindo o risco ou aumentando a velocidade de recuperação de uma eventual lesão.

Na prática esportiva, é do consenso geral que as alterações orgânicas e o equilíbrio interno do atleta pressupõem mecanismos de recuperação, onde uma alimentação correta contribui para sua eficácia. O treino é a chave da melhoria do rendimento do atleta. No entanto, o treino por si só não é suficiente para melhorar o desempenho. A boa prática nutricional é essencial para o sucesso esportivo, uma vez que contribui para a melhoria da qualidade do treino, maximiza a performance e melhora o tempo de recuperação após esforço (SILVA, SILVA & SANTOS, 2012).

De acordo com os dados da Figura 2, 53,7% dos atletas sempre realizam atividades físicas moderadas ou intensas diariamente. Ainda, 59,5% praticam exercícios que envolvam força e alongamento muscular regularmente. Porém, 36,3% dos entrevistados raramente caminham ou pedalam no dia-a-dia e preferem utilizar escadas ao invés do elevador, enquanto 31,4% fazem esse deslocamento quase sempre.

Figura 2 – Prevalência de respostas do Componente: Atividade Física.



Fonte: pesquisa de campo (2015).

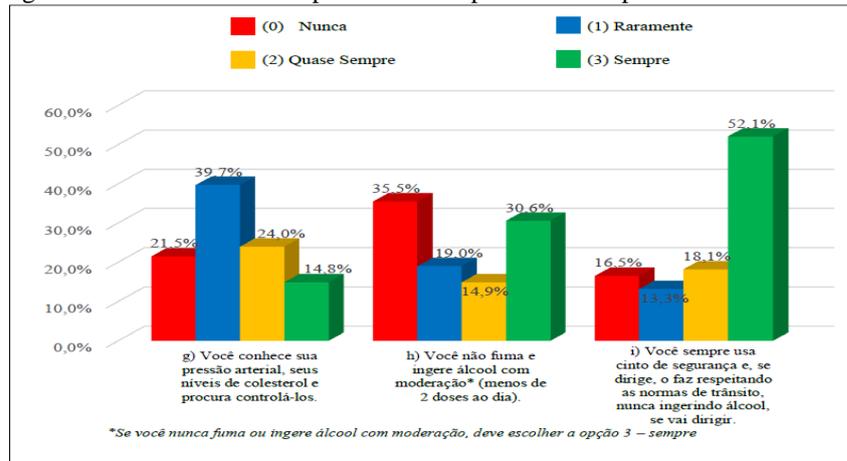
De acordo Caspersen, Powell & Christensen (1985, apud NAHAS, 2001), atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, como por exemplo: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades. Quando as pessoas, por sua vez, possuem um estilo de vida inativo ou pouco ativo, elas são classificadas como sedentárias. Segundo Nahas (2006), um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 kcal por semana é considerado sedentário.

Os achados do componente atividade física também corroboram os resultados encontrados por Quadros & Garcia (2014). Já quando comparados com pesquisas feitas com estudantes universitários e servidores públicos, observa-se que a população desses estudos raramente ou nunca praticam atividades físicas moderadas diariamente. Mas, o deslocamento ativo, caminhando ou pedalando, e preferência por utilização de escadas ao invés de elevador é um hábito sempre realizado por eles (SANTOS & VENÂNCIO, 2006; COELHO & SANTOS, 2006; JOIA, 2010; LOPES, 2009).

Os benefícios ocasionados pela atividade física regular são bem maiores do que os danos que por ela podem ser ocasionados e influenciam diretamente na saúde. Dentre alguns benefícios estão: redução do risco de desenvolver doenças crônicas, principalmente as cardiovasculares, reduzir o risco prematuro de morte por todas as causas, capacidade funcional, controle da massa corporal, promover o bem estar social psicológico e a autoestima, além da diminuição de gasto com a saúde tanto para o indivíduo, quanto para a sociedade, entre outros (NAHAS, 2006).

Referente ao comportamento preventivo, na Figura 3, 39,7% relatou que raramente conhecem sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procuram controlá-los. Enquanto 35,5% não faz uso de cigarros e álcool, 30,6% não fumam nem ingerem bebidas alcoólicas. A maioria dos atletas, 52,1% sempre respeitam as normas de trânsito.

Figura 3 – Prevalência de respostas do Componente: Comportamento Preventivo



Fonte: pesquisa de campo (2015).

Outro fator determinante para um estilo de vida saudável está relacionado com o comportamento preventivo. Diversos problemas de saúde têm sido relacionados a este componente. Nesse sentido, Vilarta & Gonçalves (2004) afirmam que a qualidade das ações realizadas pelas pessoas integradas em seu meio dependerá dos hábitos e comportamentos, já que contribuem para influenciar o estilo de vida das coletividades.

Os resultados, nesse componente, também são os mesmos encontrados por Quadros & Garcia (2014). No estudo feito por Joia (2010), os resultados para as questões **h** e **i** são as mesmas deste estudo, revelando que os universitários da Bahia também não evitam o fumo e o consumo de álcool, mas sempre respeitam as normas de trânsito e, quando ingerem bebida alcoólica, evitam dirigir. Ainda neste estudo, assim como no realizado por Coelho & Santos (2006), os universitários da Bahia e de Santa Catarina desconhecem sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, bem como não procuram controlá-los.

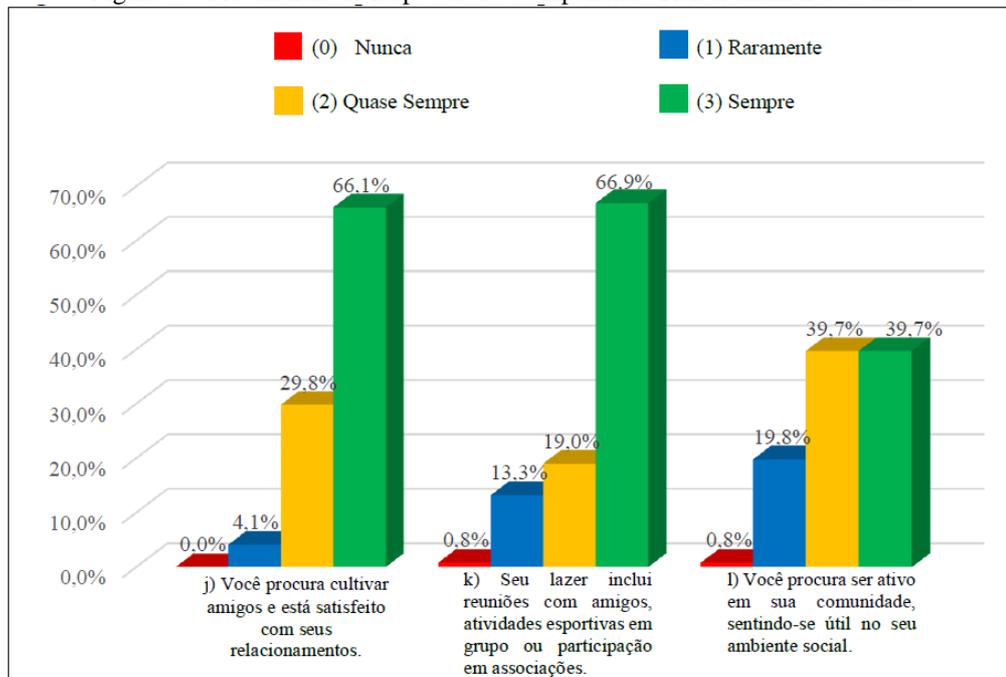
Já os acadêmicos concluintes de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste–MG e servidores públicos, diferentemente da população deste estudo, relataram que sempre evitam o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar e que sempre conhecem seus níveis de colesterol, assim como sua pressão arterial, procurando controlá-los (SANTOS & VENÂNCIO, 2006; LOPES, 2009).

Segundo Nahas (2001), as pessoas só pensam em saúde quando se sentem ameaçadas e já apresentam sintomas de alguma doença. No entanto, seria bem mais eficaz se as pessoas procurassem seu médico para realizar exames em um período de tempo considerado desejável ao invés de procurá-lo quando já está com alguma patologia (NAHAS, BARROS & FRANCALACCI 2000). O comportamento preventivo quando se trata de nosso organismo é

de fundamental importância para evitar futuros problemas em nossa saúde e com isso conquistarmos melhor qualidade de vida.

Os dados apresentados na Figura 4 indicaram que 66,1% dos atletas sempre procuram cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. Quanto a incluir no seu lazer reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações, 66,9% sempre os fazem. E no que diz respeito a manter uma vida social ativa na sua comunidade, 39,7% fazem quase sempre e, ainda, 39,7% afirmam que fazem sempre.

Figura 4 – Prevalência de respostas do Componente: Relacionamento Social.



Fonte: pesquisa de campo (2015).

Seja no ambiente familiar, na rotina do trabalho ou no cotidiano da vida educacional, sempre estamos ligados às pessoas que nos circundam e buscando as melhores interações sociais com elas, claro que nem sempre isso ocorre da forma que se almeja. O relacionamento social também é tido como um dos importantes componentes do estilo de vida das pessoas. Costa & Carbone (2004) afirmam que para entender as relações familiares quando o comportamento de um indivíduo interfere em outro, é necessário uma avaliação, pois este é o meio mais eficaz para que se entenda o problema.

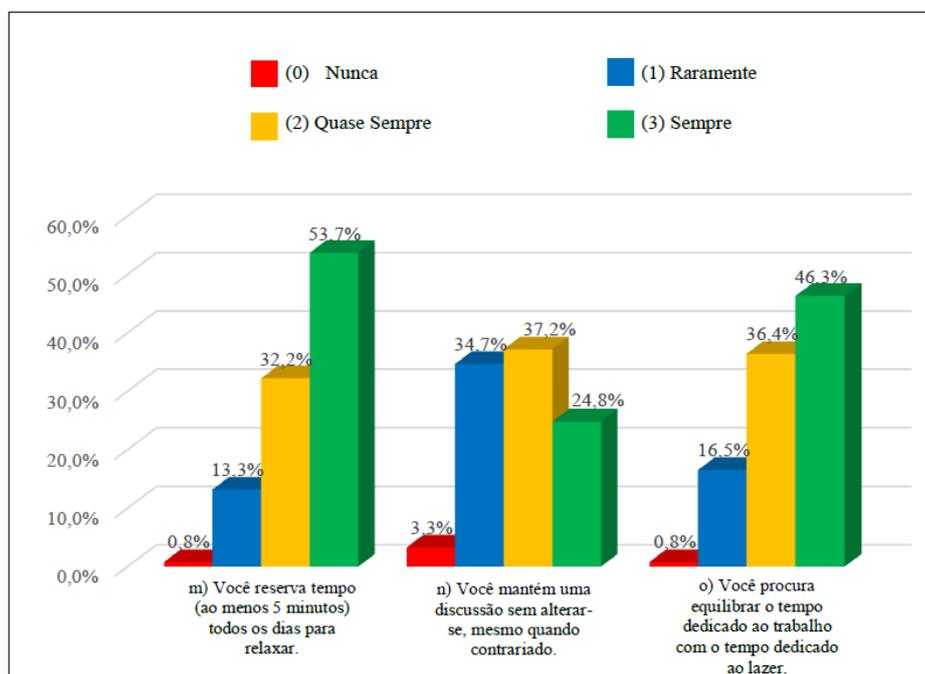
Quadros & Garcia (2014) encontraram os mesmos resultados deste estudo. Enquanto podia-se esperar que os resultados nos estudos fossem contrários, uma vez que tratam-se de modalidades diferentes, já que no futsal os resultados são obtidos através de ações coletivas, enquanto que no judô, mesmo na competição por equipe, o atleta compete sozinho contra o adversário, eles foram semelhantes. De acordo com Faquinello & Marcon (2011), todo ser humano vive em sociedade e se relaciona com os seus semelhantes e, seus amigos são pessoas fundamentais para manutenção da saúde, tanto nos aspectos físicos e mentais como nos psicológicos e afetivo-emocionais.

Achados semelhantes foram encontrados entre estudantes universitários (SANTOS & VENÂNCIO, 2006; COELHO & SANTOS, 2006; JOIA, 2010). Já servidores públicos, no estudo de Lopes (2009), relataram que raramente procuram ser ativos em suas comunidades, mas sempre procuram cultivar amigos, os quais estão incluídos em seus momentos de lazer.

Segundo Guiselini (2004), quando as pessoas cultivam um bom relacionamento isso leva a uma vida mais saudável e, que, viver em sociedade traz muito mais benefícios do que isoladamente. Por isso, para uma boa qualidade de vida é necessário cultivar os relacionamentos, procurar ser ativo no ambiente em que se vive, ou seja, é preciso estabelecer relações com as pessoas que estão em sua volta.

De acordo com os dados da Figura 5, verificou-se que 53,7% dos atletas reservam tempo diariamente para descansar, bem como 46,3% procuram equilibrar o tempo entre lazer e trabalhos e/ou treinamentos. No entanto, apenas 37,2% quase sempre mantêm o controle durante uma discussão e 34,7% raramente mantêm-se nela sem se alterar.

Figura 5 – Prevalência de respostas do Componente: Controle do Estresse.



Fonte: pesquisa de campo (2015).

Independentemente do nível do atleta, o estresse é um dos fatores psicológicos mais frequentes no esporte competitivo (DE ROSE JR, 1999), sendo definido como um desequilíbrio acentuado entre demanda física e/ou psicológica e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer à demanda tem importantes consequências (MCGRATH, 1970 apud WEINBERG & GOULD, 2001).

Nahas (2001) afirma que diversas doenças estão associadas aos quadros de estresse, destacando-se as doenças cardíacas, geralmente seguem-se à tensão nervosa decorrente do estresse, situações de agressividade e frustração, tristeza e sensação de impotência, que podem acabar somatizadas na forma de diversas doenças, como as citadas a seguir: hipertensão arterial, infartos agudos do miocárdio, derrames cerebrais, câncer, úlceras, depressão/distúrbios nervosos, artrite, alergias e dores de cabeça.

Assim como nos outros componentes, os achados de Quadros & Garcia (2014) corroboram os encontrados neste estudo, assim como os universitários e os servidores públicos, nos estudos de Coelho & Santos (2006), Joia (2010) e Lopes (2009). Já Santos & Venâncio (2006), encontraram que acadêmicos concluintes de Educação Física raramente reservam tempo para descansar, raramente procuram equilibrar tempo entre lazer e trabalho e raramente se mantêm controlados durante uma discussão.

Os efeitos do estresse excessivo e contínuo não se limitam apenas ao comprometimento da saúde, pois, além de ter um efeito desencadeador no desenvolvimento de inúmeras doenças, pode propiciar um prejuízo para a qualidade de vida e a produtividade do ser humano, o que gera um grande interesse pelas suas causas e pelos seus métodos de redução (SADIR, BIGNOTTO & LIPP, 2010). Contudo, o estresse não é algo que deva ser necessariamente evitado. Ele pode ser uma ameaça à saúde, mas pode também, ser o estímulo necessário para adaptações positivas no nosso organismo. Em doses adequadas, é o estresse que nos mantém vivos e em constante adaptação (NAHAS, 2001).

Assim, é plausível que os sujeitos com melhor desempenho técnico, tático e físico apresentem uma maior autoconfiança e conseqüentemente estejam sujeitos a uma menor ação do estresse, o que por sua vez facilita o desempenho esportivo, criando assim um sistema de retroalimentação. Se esta premissa for verdadeira, então os atletas com melhor desempenho nestas variáveis (física, técnica e tática) estariam predispostos a um menor nível de estresse,

sendo capazes de suportar uma maior pressão competitiva (RÉ, DE ROSE JR & BÖHME, 2004).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências encontradas neste estudo, concluímos que os atletas do campeonato amazonense adulto de futsal masculino do ano de 2014 apresentaram como hábitos negativos: consumir frituras e doces, não conhecer e não controlar sua pressão arterial e seus níveis de colesterol, fumar e ingerir álcool com moderação. Enquanto que os hábitos considerados positivos foram: consumo de frutas e verduras, frequência de refeições variadas, prática de atividades físicas moderadas, prática de exercícios de força e alongamento muscular, uso de escadarias ao invés de elevador, respeito às normas de trânsito, cultivo de amigos, lazer e encontro com amigos, procurar ser ativo na comunidade, relaxar, controlar conflitos e equilibrar lazer com trabalho.

Considerando os aspectos que permearam os dados coletados, verificamos que em geral, os atletas do campeonato amazonense adulto de futsal masculino mantêm um estilo de vida saudável e ativo. O componente relacionamento social foi o que mais se destacou positivamente, seguido de controle do estresse e atividade física. Porém, os componentes comportamento preventivo e nutrição precisam ser melhorados, pois apresentaram elevados índices de hábitos negativos.

De acordo com os dados deste estudo, espera-se que seja feita uma intervenção quanto aos hábitos negativos que foram encontrados nesta população. Sugere-se que os profissionais que trabalham com esses atletas discutam a importância de melhorar ou modificar esses hábitos, a fim de melhorar o planejamento e implementação de programas de treino, potencializando os resultados alcançados pelo grupo.

Sugere-se ainda a realização de novos estudos sobre o estilo de vida de atletas de futsal, não só no Amazonas, mas em todo o Brasil, para aprofundar os resultados encontrados, visando a obtenção de melhores resultados na modalidade.

REFERÊNCIAS

BROUNS, F. Necessidades Nutricionales de los Atletas. **Barcelona: Editorial Paidotribo, 3. ed. 2001.**

COELHO, C. W.; SANTOS, J. F. S. Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos calouros de um centro de ciências tecnológicas. **Revista Digital - Buenos Aires – Año 11 – N° 97 – Junio de 2006.**

COSTA, E. M. A.; CARBONE, M. H. **Saúde da Família: uma abordagem interdisciplinar**. Rio de Janeiro: Rubio, 2004.

CYRINO, E. S.; ALTIMARI, L. R.; OKANO, A. H.; COELHO, C. F. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e desempenho motor de jovens atletas. **Rev. Bras. C. e Mov.**, n. 10, p. 41-46. 2002.

DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto rendimento**. São Paulo, 1999.

FAQUINELLO, P.; MARCON, S. S. Amigos e vizinhos: uma rede social ativa para adultos e idosos hipertensos. **Rev Esc Enferm USP**, v. 45, n. 6, p. 1345-1352. 2011.

GONÇALVES, A. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, R. (Org.). **Qualidade de Vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, p. 17-26, 2004.

GUISELINI, M. A. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários. **Revista Movimenta**, v. 3, n. 1. 2010.

LOPES, J. L. **Análise do perfil de estilo de vida dos servidores da Prefeitura Municipal de Astorga**. 2009. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá, Maringá.

MAGALHÃES, S. S. **Análise do perfil do estilo de vida por atividade de turismo na natureza: o caso da cidade de Mucugê-Bahia**. 2007. 120 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente) – Programa Regional de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus.

MINAYO, M. C. S. Enfoque Ecológico de Saúde e Qualidade de Vida. In: MINAYO, M. C. S.; MIRANDA, A. C. (Org.). **Saúde e Ambiente Sustentável: estreitando nós**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; 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, p. 48-59. 2000.

NATHAN, P. Congresso catarinense de fisioterapia ortopédica e traumatológica. **Anais...**Joinville, 2000.

QUADROS, F. R.; GARCIA, D. R. Análise do perfil do estilo de vida dos atletas da seleção brasileira de judô. **FIEP BULLETIN** - Volume 84 - Special Edition - ARTICLE I – 2014.

RÉ, A. H. N.; DE ROSE JR. D.; BÖHME, M. T. S. Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 12, n. 4, p. 83-87. 2004.

SADIR, M. A.; BIGNOTTO, M. M.; LIPP, M. E. N. Stress e qualidade de vida. **Paideia**, v. 20, n. 45, p. 73-81, jan./abr. 2010.

SANTOS, G. L. A.; VENÂNCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais UNILESTE – MG. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v. 1, ago./dez. 2006.

SILVA, D. J. L.; SILVA, N. R. M.; SANTOS, J. A. R. dos. Avaliação dos hábitos de ingestão nutricional de jogadores de futsal do sexo masculino: estudo com atletas da 1ª, 2ª e 3ª divisão nacional portuguesa. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 4, n. 11, p. 23-37, jan./fev./mar./abr. 2012.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Condições de vida, modo de vida e estilo de vida. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Org.). **Qualidade de vida e atividade física – Explorando teoria e prática**. São Paulo: Manole, 2004.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.