

VIVÊNCIA E PERCEPÇÃO SOBRE ATIVIDADES FÍSICAS DE ADOLESCENTES ESCOLARES DE BOA VISTA DO RAMOS-AM

Denize Freitas Moreira¹ Rita Maria dos Santos Puga Barbosa² Jose Cardoso Neto³ Gleici Jane Sena Cruz⁴

¹ Acadêmica Educação Física PAFOR FEFF-UFAM - Boa Vista do Ramos

² Doutora/ Pós Doutora Educação Física, Docente Inativa FEFF-UFAM

³ Doutor em Estatística, ICE-UFAM

⁴ Bacharel - Estatística-UFAM

RESUMO

Este trabalho teve o objetivo de identificar a percepção e vivência sobre atividade física, de adolescentes escolares do ensino médio no município de Boa Vista do Ramos/Am. Participaram 279 adolescentes escolares de ambos os sexos, entre 14 e 19 anos, entre a 1ª e 3ª Série do Ensino Médio da rede estadual. O instrumento foi o questionário Compac II-NUPAF, modificado por Cardoso Neto e Puga Barbosa, 2013, na dimensão atividade física e comportamentos sedentários. Foram classificados como fisicamente ativos os que participam 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas, durante cinco, ou mais dias por semana, enquanto, que os demais foram denominados irregularmente ativos, ou sedentários. A prevalência de sujeitos irregularmente ativos foi de 78,87%. A exposição a comportamento sedentário foi de 8,45%, apenas 12,68% eram fisicamente ativos. E sobre a afirmativa “Eu gosto de atividade física”: 66,46% concordam a afirmação, 15,90% discordam em parte, 6,36% concordam em parte e 3,18% discordam totalmente. Ficou evidenciada elevada prevalência de níveis irregular de atividade física, a exposição ao comportamento sedentário. Parece necessário sensibilizá-los pedagogicamente dentro da educação física escolar sobre as atividades físicas ao longo da vida para que se sintam estimulados permanecer praticando.

PALAVRAS-CHAVE: educação física escolar, adolescência, atividade física e saúde.

ABSTRACT

This work had the objective of identifying the perception and experience about physical activity, school teens high school in the municipality of Boa Vista do Ramos-AM. Attended 279 school teens of both sexes, between 14 and 19 years, between the 1st and 3rd grade of high school State network. The instrument was the questionnaire Compac II-NUPAF, modified by Cardoso Neto and Puga Barbosa, 2013, in the physical activity and sedentary behaviors. Were classified as physically active 60 minutes a day those who participate in moderate to vigorous physical activity, for five or more days a week, while others were named irregularly active or sedentary. The prevalence of irregularly active subjects was 78.87%. Exposure to sedentary behavior was 8.45%, only 12.68% were physically active. What about the statement "I like physical activity": 66.46% agree the statement, 15.90% disagree in part, 6.36% agree to part and 3.18% strongly disagree. It was evidenced high prevalence of irregular levels of physical activity, exposure to sedentary behavior. It seems necessary to sensitize them pedagogically in the school physical education on physical activity throughout life so that they feel encouraged to remain practicing.

Key words: physical education, adolescence, physical activity and health

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) tem sido enaltecida e propagada há séculos como um potente fator de promoção a saúde (Gualano e Tinucci, 2011), com isso, se torna um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, resultando em melhora da aptidão física, saúde mental e proteção no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e, nas escolas essa contribuição é relevante para todos os aprendizes, visto que é uma estratégia fundamental para o desenvolvimento motor e social da criança e do adolescente (Flausino, Noce, Melo, et al, 2012.), além disso, durante a adolescência ocorrem alterações dinâmicas, envolvendo tanto o crescimento biológico como o emocional (França, Kneube e Kaneshima, 2006), e, para isso é necessário avaliar tanto a exposição a baixo nível de AF quanto a comportamentos sedentários, para que os adolescentes possam desfrutar da vida adulta de forma ativa e saudável.

Gualano e Tinucci (2011) afirma que a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna e, para reverter essa situação, a educação física (EF) deveria proporcionar a aquisição de conhecimentos, estimular atitudes positivas oportunizando experiências de AFs agradáveis, que permitam a prática continuada (Nahas, Pires, Waltrick e Bem, 1995), ou seja, após o período formal de aulas, os alunos deveriam manter uma prática de atividades regular, (Darido 2004) com isso, esta levará o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, além disso, podendo também exercer efeitos no convívio social do indivíduo. Diante desses fatores, Guimarães e Puga Barbosa (2014) nos permite entender que se deve priorizar a inclusão da AF no cotidiano e valorizar a educação física escolar que estimule a prática de AF para toda a vida, de forma agradável e prazerosa. Atualmente, há um denso e crescente corpo de conhecimento que consolida o exercício físico como ferramenta crucial na promoção de saúde, porém, apesar de haver esses conhecimentos, o número de pessoas sedentárias na última década vem aumentando (Barros e Silva, 2012), Diante deste contexto, é possível perceber que as pessoas não tem o hábito de praticar as AFs regularmente, mesmo sabendo de informações a esse respeito, existem um grande número de sedentários, talvez por não dão importância às AFs e seus benefícios a promoção da saúde. Assim sendo, pode-se considerar que, o nível de AF é um forte influente para o estilo de vida ativo (Engers, Bergmann e Bergmann, 2014).

No âmbito escolar, a AF proporciona aos educandos o conhecimento, a socialização, e o desenvolvimento da saúde física e mental, além de melhorar o desempenho escolar e,

também garantir a aprendizagem das atividades corporais produzidas pela cultura (Darido, 2004). Notadamente existe uma quantidade imensa de informações, tanto veiculadas pelos meios de comunicação, quanto por artigos científicos, sobre os benefícios relacionados à saúde. Porém, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, tem origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade pessoal. Nesse contexto, existe a necessidade de intervenções de promoção da AF para que esta se torne fator positivo para a saúde individual, mas, nessa intervenção é imprescindível à articulação entre família e escola, visando assim, possibilitar, mudança desse comportamento (Silva, et al, 2014).

Na perspectiva de incentivar o desenvolvimento com a prática da AF na relação com o estilo de vida para pessoas ativas, com os seus hábitos dos movimentos corporais efetivos, é importante o desenvolvimento de um modelo lógico de avaliação para as atividades físicas/práticas corporais, visa verificar o potencial de efetividade das estratégias de incentivo à adoção de estilos de vida ativos, de modo a identificar e analisar as ligações entre seus recursos, atividades, produtos e resultados esperados. Essa eficácia no que diz respeito aos exercícios físicos diários, vem sendo um ponto relevante no combate ao sedentarismo, para isso é necessário que as pessoas mudem seu hábito e aproveitem as vantagens da AF para que não corram o risco de se tornarem sedentários.

O presente estudo objetivou investigar a percepção e vivência na AF de adolescentes escolares do Município de Boa Vista do Ramos/Am. A partir dessa identificação, apontar as variáveis que apresentavam maior índice discriminante para cada item em questão.

PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

O presente estudo fez parte do projeto “Estilo de Vida do Adolescente escolares do Amazonas”, foi avaliado e aprovado pelo do Comitê de Ética em Pesquisa da Ufam (CEP-UFAM), registrado na Plataforma Brasil no CAAE: 27141814.3.0000.5020.

A amostra foi selecionada com base na relação de escolas do ensino médio segundo o turno e série de Boa Vista do Ramos/Am, apresentada pelo Departamento de Planejamento, Gerencia de Estudos, Pesquisa e Informações Educacionais da Secretaria de Educação e Qualidade de Ensino do Estado do Amazonas, com um total de 881 (oitocentos e oitenta e um) estudantes cursando o ensino médio. Devido à dificuldade de acesso, a escola Centro Rural de Ensino foi retirada do processo de amostragem ficando apenas a escola Maria Izabel dos Santos com 530 (quinhentos e trinta) alunos.

Foi adotado um erro amostral de 5% com intervalo de confiança de 95%. O tamanho mínimo da amostra necessária para estimar uma proporção foi calculado inicialmente como segue:

$$n_0 = \left(\frac{1,96}{0,05} \right)^2 \times 0,25 = 384,16 \approx 385.$$

Em seguida foi realizada a correção de população finita:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{385}{1 + \frac{385}{530}} = 223.$$

Finalmente, admitindo uma perda de 25%, foi feita a correção e o tamanho final da amostra foi de $n = 223 + 0,25 * 223 = 223 + 55,75 \approx 279$.

São duas as escolas estaduais com ensino médio no município de Boa Vista do Ramos/Am. Escola Estadual Professora Maria Izabel dos Santos com os 3 turnos e as 3 séries e 530 alunos. Centro Rural de Ensino com Mediação Tecnológica de Boa Vista do Ramos com o turno noturno, as 3 séries e 351 alunos.

O tamanho da amostra foi dividido, proporcionalmente, entre as 3 (três) séries. Em seguida, o tamanho da amostra para cada série foi dividido proporcionalmente entre os turnos.

Só foram incluídos na amostra aqueles com idade entre 14 e 19 anos de idade, somando um total de 279 alunos. Houve um contato preliminar com os adolescentes escolares da escola para saber se havia interesse em participar do estudo e explicar os objetivos do mesmo e solicitação de autorização dos pais e/ou responsável, via termo de consentimento livre e esclarecido. O sigilo das informações e o direito de recusa foram garantidos aos escolares adolescentes e seus responsáveis.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário COMPAC 2-2011, elaborado pelo Núcleo de Pesquisas em Atividade Física e Saúde, do Centro de Desportos da Universidade Federal da Santa Catarina (NUPAF-CDS-UFSC), modificado por Puga Barbosa e Cardoso Neto, em 2013, quando do desenvolvimento desta pesquisa contendo 49 perguntas divididas em dimensões: informações pessoais; atividades físicas e comportamentos sedentários; percepção do ambiente escolar e da EF; hábitos alimentares e controle de peso; consumo de álcool e tabaco; percepção de saúde e comportamento preventivo. Neste estudo

foi levando em conta somente questões relativas a dimensão AFs e comportamentos sedentários.

Os questionários foram aplicados por acadêmicos da EF PARFOR-FEFF-UFAM (Plano Nacional da Formação de Professores da Educação Básica, Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal do Amazonas) turma 109 transcorrendo em Boa Vista do Ramos/Am, treinados para tal.

As questões respondidas pelos sujeitos considerados forma as relativas a verificação do tempo que os escolares dispõem para a prática de AF moderada a vigorosas para uma semana, o tempo de atividade gasto por dia, o nível e o gosto pela prática da AF.

Os dados foram catalogados com leitura ótica da COMVEST-UFAM (Comissão de Vestibular da Universidade Federal do Amazonas), e apresentado em estatística descritiva de percentuais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 279 escolares cursando da 1ª a 3ª. séries do ensino médio. A distribuição dos alunos quanto às suas características gerais foi à seguinte: A 1ª. e 3ª.série composta em sua maioria por rapazes, enquanto que a segunda série o maior percentual é de moças. Quanto à idade, o maior percentual foi entre 15 e 18 anos tanto para os rapazes (18,12%, 21,01%, 27,54%,18,12%), quanto para as moças (26,06%, 27,46%, 20,42%, 14,79%). A maioria dos escolares era composta pelo estado civil solteiro (91,27%), quase todos moram com a família (94,37%), residem na área urbana em maioria (92,00%), alto percentual assinalou que não trabalha (77,30%). A maior proporção de renda familiar no geral e por sexo foi em maior percentual foi de até dois salários mínimos (82,12%), Tabela 1.

TABELA 1- Características gerais dos escolares

Variáveis	Masculino	Feminino	Total
Série			
1ª Série	47,06%	43,36%	45,16%
2ª Série	25,74%	32,87%	29,39%
3ª Série	27,21%	23,78%	25,45%
Idade			
14	4,35%	7,04%	5,71%
15	18,12%	26,06%	22,14%
16	21,01%	27,46%	24,29%
17	27,54%	20,42%	23,93%
18	18,12%	14,79%	16,43%
19	10,87%	4,23%	7,50%

Estado Civil

Solteiro (a)	92,54%	90,07%	91,27%
Casado (a)/Com parceiro (a)	2,99%	4,96%	4,00%
Outro	4,48%	4,96%	4,73%

Com quem mora

Família	97,87%	90,91%	94,37%
Sozinho	0,00%	2,10%	1,06%
Outros	2,13%	6,99%	4,58%

Localização da residência

Zona Urbana	93,53%	90,44%	92,00%
Zona Rural	6,47%	9,56%	8,00%

Você trabalha?

Não trabalho	69,29%	85,21%	77,30%
Sim, até 20h semanais	18,57%	11,97%	15,25%
Sim, mais de 20h semanais	12,14%	2,82%	7,45%

Renda familiar mensal

Até 2 salários mínimos	75,00%	89,13%	82,12%
De 3 a 5 salários mínimos	21,32%	10,14%	15,69%
De 6 a 10 salários mínimos	2,21%	0,00%	1,09%
11 ou mais salários mínimos	1,47%	0,72%	1,09%

Fonte: pesquisa de campo

O que significa que os escolares são privilegiados para os estudos, uma vez que não estão casados, nem trabalham, mesmo com renda familiar pequena.

Com relação à prática de AF, os pesquisados foram perguntados sobre os dias que se dispõe para a prática de AF moderadas a vigorosas para uma semana. A Figura 1 demonstra que a maior frequência foram de 1 dia (20,49%), 2 dias (19,08%) e 3 dias (15,19%) dias e assim os percentuais vão sendo subdivididos até os 7 dias com 7,42%, incluindo 8,48% zero dias. Com isso observa-se que os adolescentes estão praticando AF de 1 a 3 dias ultrapassa dos 50%, ou seja, em um número menor de dias.

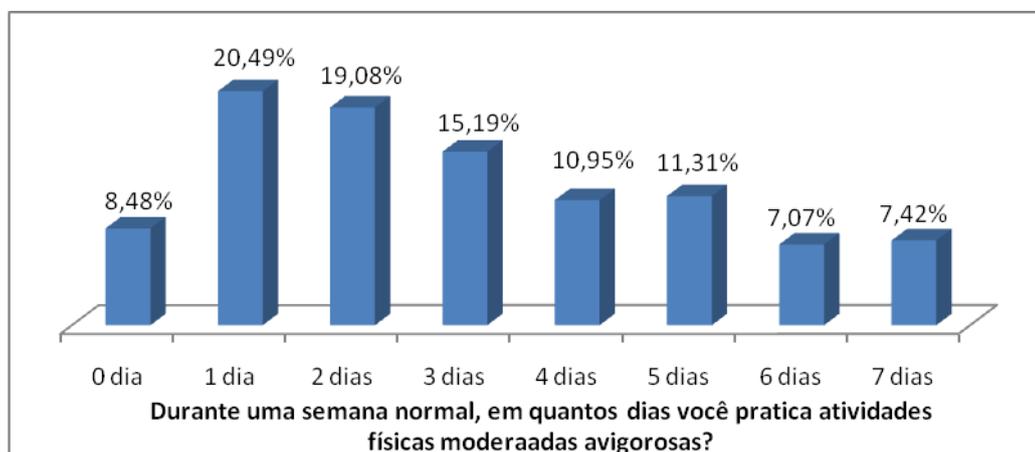


Figura 1- Duração das atividades/ vezes por semana

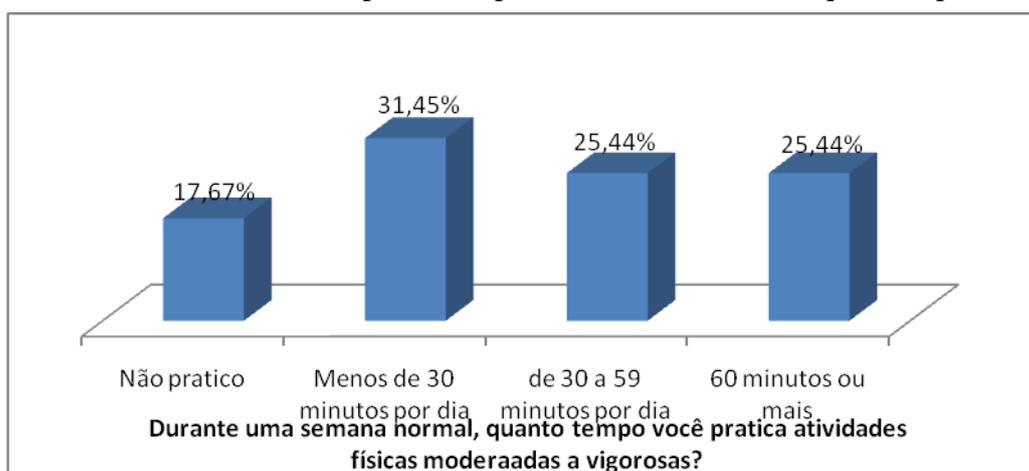
Fonte: pesquisa de campo

O presente estudo investigou a percepção e vivência sobre AFs, com foco em escolares da 1ª, 2ª e 3ª série do ensino médio do município de Boa Vista do Ramos/Am. No presente estudo, quando questionados sobre quantos dias adolescentes praticam Afs durante a semana, a maioria dos adolescentes revelaram que praticam de dois a três dias semanais, e a minoria praticam regularmente de cinco a sete dias semanais. Estes estudos corroboram com os de (Lima, e Puga Barbosa, 2014) em estudo sobre o perfil do estilo de vida (EV) e saúde dos adolescentes do município de São Gabriel da Cachoeira. Observaram que menos da metade dos adolescentes tinha o hábito de praticar AFs, dos quais 29,63% não praticavam nenhum tipo de AF e 47,23% não ultrapassam os quatro dias, o mesmo panorama se reproduziu no contexto dos escolares do município de Itacoatiara, independentemente do gênero, onde os mesmos não praticam AF regularmente. Para Guimarães e Puga Barbosa (2014), esse aspecto é considerado preocupante, visto que estes escolares deixam que a atividade de caráter sedentário sobressaia sobre a o estilo de vida ativo.

O estudo conduzido por Perioto (2011) em Maringá/Pr, sobre Relação entre nível de atividade física, Estado nutricional e classe econômica de escolares, revelou que houve semelhança ou proximidade de resultados quanto à prevalência de indivíduos moderadamente ativos ou ativos. Contudo, conforme reflexão de Oehlschlaeger, Pinheiro, et al, (2004) apesar de estudos comprovarem a importância da AF como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de AF é elevada e afeta pessoas de todas as idades.

Nahas (2014) considera a inatividade física uma das principais causadoras da morbidade mundial e discute a EF na escola como base para a promoção de um EV ativo e saudável, ratificando a disciplina como uma das variáveis mais importantes na educação para melhores índices de qualidade de vida, no aspecto saúde prolongada.

Da maioria dos estudantes que afirmaram praticarem AFs, 25,44% responderam que diariamente gastam 60 minutos ou mais, 25,44% gastam entre 30 a 59 minutos. Os que gastam menos de 30 minutos por dia representam 31,45% e os que não praticam, 17,67%,



vide
Figura
2.

Figura 2- Duração das atividades físicas por dia
Fonte: pesquisa de campo

Sobre os valores para o tempo por dia empregado na prática de AF de moderada a vigoroso presente estudo demonstrou que a maioria dos adolescentes afirmaram praticar menos de 30 minutos por dia, valor semelhante ou próximo ao encontrado por diversos estudos no Brasil, especialmente, na cidade de Barreiras/Ba (Joia, 2010), encontraram uma percepção um pouco negativa nos resultados, revelando que 45,5% dos entrevistados não ultrapassavam os 30 minutos por dia. Em estudo com escolares adolescentes do município de São Gabriel da Cachoeira/Am, de Lima e Puga Barbosa (2014) verificaram que os valores de AFs empregados por dia foi semelhante ou próximo entre si, visto dentre estes escolares 33,97% praticam em menos de 30m e 30,77% praticam em 60m ou mais, isso denota uma falta de cuidado que pode aumentar os riscos de obesidade, ou outras doenças associadas a ela o que evidencia fatores associados à exposição a níveis insuficientes de prática de AFs e comportamentos sedentários, (Flausino, Noce e Melo, et al 2012).

Com relação ao nível de AF visto na Figura 3, consideram-se irregularmente ativos 78,87%, consideram-se fisicamente ativo 12,68% e revelaram se considerar sedentários 8,45%.

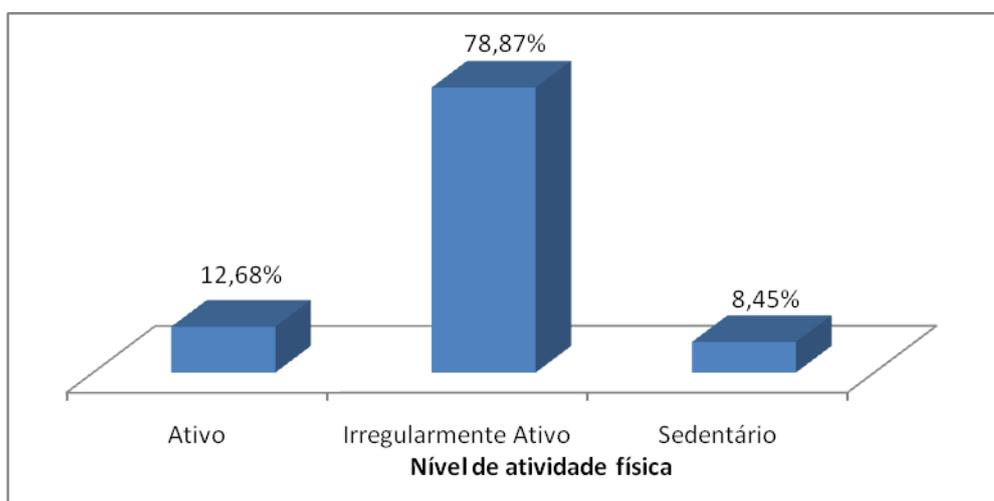


Figura 3- Nível de atividade física dos adolescentes
Fonte: pesquisa de campo

No que diz respeito ao nível de AF, constatou-se que uma minoria dos adolescentes são fisicamente ativos (12,68%). Analisando os resultados apresentados neste estudo, o índice de adolescentes considerados fisicamente ativos é inferior ao do estudo realizado por Lima, e Puga Barbosa (2014), em estudo, avaliou a percepção do nível de atividade física de 259 estudantes do município de São Gabriel da Cachoeira/Am e observou que na concepção do nível de AF, a maioria desses adolescentes se consideram fisicamente ativos (61,76%). Os estudos de Puga Barbosa, Puga, Cardoso Neto et al (2014) encontraram se considerando fisicamente ativos em Codajás, Iranduba, Itapiranga, Manacapuru, Novo Airão, Rio Preto da Eva e Silves, municípios do Amazonas, resultados sempre superiores e 51%, entre 52,47% e 64,08%, mas quando classificados quanto ao nível da AF praticada semanalmente os ativos ficaram entre 10,71 e 20,85% e os irregularmente ativos assemelhou-se aos resultados deste estudo neste municípios já citados. São dois resultados diferentes do estudo em voga, quando se fala em percepção e vivência.

Em estudo sobre a relação entre nível de AF, estado nutricional e classe econômica, Perioto (2010), investigou o percentual de adolescentes segundo o nível de AF de estudantes de uma escola de Maringá/Pr e verificou que, mais da metade dos indivíduos pesquisados são ativos fisicamente (51,12%), resultado diferente ao encontrado neste estudo.

Quando questionados sobre a afirmativa se gostam de AF, 66,43% responderam que concordam totalmente com essa afirmação e mais 6,36% em parte, demonstrando que 72,79% de alguma forma mais acentuada ou não concorda com a afirmativa. Ou seja, fica claro que maiorias dos escolares pesquisados demonstraram simpatia com AF, resultado observado na Figura 4. Entretanto, não se pode desprezar que entre discordo totalmente e em parte somados foi obtido 19,08% e que há 8,13% que não tem opinião definitiva o que faz.

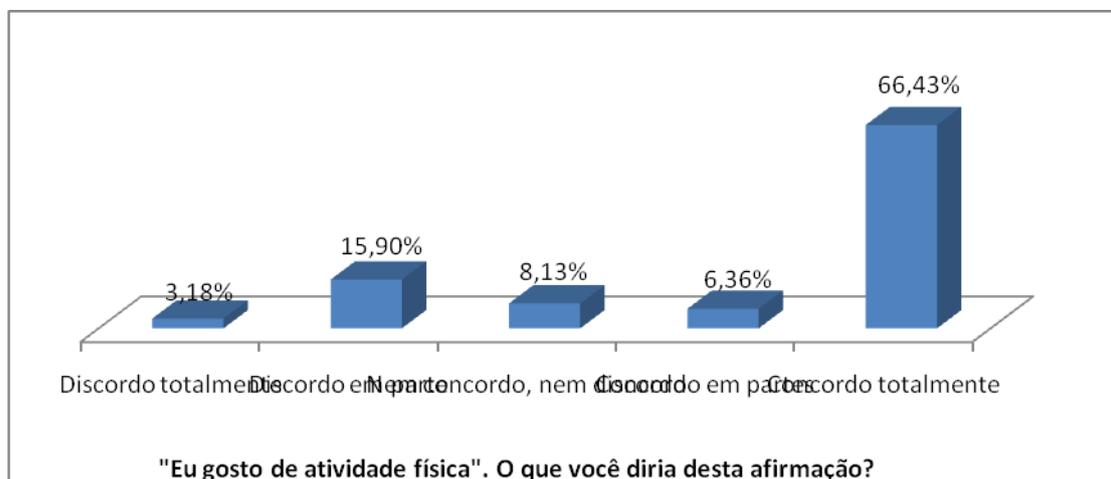


Figura 4- Afirmativa, eu gosto de atividade física

Fonte: pesquisa de campo

Sobre a afirmativa “eu gosto de atividade física”, a maioria dos escolares concorda com esta afirmativa (66,43%), e a minoria se dividiu nas variáveis, concorda em parte, não concorda nem discorda, discorda ou concorda totalmente. Nesse sentido, os resultados nos remetem a refletir o quanto necessário que esses adolescentes se adaptem e assumam um estilo de vida ativo, tomando princípio à importância da prática de AF.

O estudo de Nahas, Puga Barbosa, Cardoso Neto et al (2012), sobre o estilo de vida e saúde de escolares do ensino médio em Manaus, Presidente Figueiredo e Parintins, mostrou que a maioria dos adolescentes questionados se gostam de AF, afirmaram que concordam em parte ou totalmente. E por outro lado, a praticam poucos dias por semana e com duração pequena.

Para Nahas (2014) uma das responsabilidades fundamentais para os profissionais da saúde como os da educação física é convencer através da sua atuação no processo educativo de um estilo de vida saudável para a vida toda independente da idade, sexo, nível socioeconômico, ou condição funcional da pessoa. O mesmo autor enfatiza que nas escolas devem ser facilitadas mudanças nas atitudes e ações dos estudantes para incorporarem no dia-a-dia, atividades agradáveis, que tenham significado pessoal e se beneficiarem de aspectos da saúde física mental e social, no que concordam Teixeira, Pereira e Etchepare (2005), dizendo que a educação para um estilo de vida ativa, representa uma das tarefas educacionais fundamentais que a educação física deve priorizar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ficou claro que a AF é importante para auxiliar no aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, reconhecidamente por vários autores, e deve ser tida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças crônicas, evidenciado pela adoção dos hábitos diários do estilo de vida ativo.

Quanto à percepção e vivência na AF de adolescentes escolares do Município de Boa Vista do Ramos/Am foram encontradas controvérsias, pois respondem que gostam de atividade física em maior proporção, o que não coaduna com o resultado dos considerados irregularmente ativos e sedentários, incluindo aí a frequência semanal e duração a sessão. Logo, a percepção sobre a AF difere da vivência.

Parece necessário sensibilizá-los pedagogicamente dentro do componente EF escolar, ao longo dos anos do ensino regular, corados no ensino médio, sobre o resultado do hábito das AFs ao longo da vida, para que se sintam estimulados permanecer praticando.

REFERÊNCIAS

BARROS, F.C.; SILVA, M.C. Conhecimento sobre atividade física e fatores associados em adolescentes estudantes do ensino médio da zona rural. **Rev. Bras. Ativ. Fís. e Saúde**, Pelotas, p. 594-603, 2012.

DARIDO, S.C. Educação física no ensino médio: reflexões e ações. **Motriz**, v. 5, n.2, p. 138-145, Dezembro/1999.

ENGERS, P.B.; BERGMANN, M.L.A.; BERGMANN, G.G. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. **Rev. Bras. Ativ. Fís. e Saúde**, Pelotas/RS., v.19, n.4, p.504-506, Jul/2014.

FLAUSINO, N.H.A.; NOCE, F.; MELLO, M.T. et al. Estilo de vida de uma escola pública e de uma escola particular. **R. Min. Educ.** Viçosa, *Edição Especial*, n1, p. 491-500, 2012.

FRANÇA, A.A.; KNEUBE, D.P.F.; KANESHIMA, A.M.S.P. Hábitos alimentares e estilo de vida de adolescentes estudantes na rede pública de ensino da cidade de Maringá-PR. **Iniciação Científica CESUMAR**, Maringá-PR, v. 08, n. 02, p. 175-183, jul/dez. 2006.

GUALANO B., TINUCCI T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, N. esp. 37, dez. 2011.

GUIMARÃES A.G.; PUGA BARBOSA, R.M.S. **Estilo de vida em atividade física e comportamentos sedentários de adolescentes escolares de Itacoatiara: Comparação entre gêneros**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Licenciatura em Educação Física FEFF-UFAM UFAM, Manaus-AM, 2014.

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

LIMA, F.L N.; PUGA BARBOSA, R.M.S. **Estilo de vida e saúde: Atividades físicas e comportamentos sedentários de adolescentes do município de São Gabriel da Cachoeira**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Licenciatura em Educação Física FEFF-UFAM, Manaus, 2014.

NAHAS, M.V., PIRES, M.C.; WALTRICK, A.A.; BEM M.F.L. Educação para atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ativ. Fís. e Saúde**, v.1, n.1, p.57-65, 1995.

NAHAS M.V., PUGA BARBOSA, R.M.S.; CARDOSO NETO, J.C.; et al **Estilo de vida e saúde de escolares do ensino médio**: Manaus, Presidente Figueiredo, Parintins, São Gabriel da Cachoeira e Itacoatiara, Manaus: Edua, 2012.

NAHAS M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**, 6 Ed. Londrina: Midiograph, 2014.

OEHLSCHLAEGER, M.H., PINHEIRO R.T. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados entre adolescentes urbanos. **Revista de Saúde Pública**, v.38, p. 157-163, 2004.

PERIOTO, J.F.M. **Relação entre nível de atividade física, Estado Nutricional e Classe Econômica de Escolares**. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2010.

SANTOS C.S.; STABELINI NETO A.; SENA, J.S.; CAMPOS, W. Atividade física em adolescentes: uma comparação entre sexos, faixas etárias e classes econômicas. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde. Pelotas/RS**, v.19, n.4, p.455-456. Jul/2014.

PUGA BARBOSA, R.M.S.; PUGA, M.Z.; CARDOSO NETO, J. et al **Estilo de vida de escolares do ensino médio: Boa Vista do Ramos, Codajás, Iranduba, Itapiranga, Manacapuru, Novo Airão, Rio Preto da Eva, Silves, Manaus: Edua.**, 2014.

TEIXEIRA, C.S.; PEREIRA, E. F.; ETCHEPARE, L. Educação física, vida e currículo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires. Ano 10, n.81, ago. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd87/efcur.htm>.

SILVA, I.C.M.; MEDEIROS, F.S.; BERTAPELLI, F.; COELHO, A.P.S.; SILVA S.G. Pesquisa em atividade física no Brasil: Dimensão atual dos investimentos em projetos e bolsas de produtividade do Cnpq. **Rev. Bras. Ativ. Fís. e Saúde**, 19(3), p.325.332. Pelotas /RS, maio, 2014.