

# ESTILO DE VIDA DE ALUNOS DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Ana Karênina Sá Fernandes<sup>1</sup>; Ana Paula Lima<sup>1</sup>; Solange Gonçalves da Silva<sup>1</sup>; Richardson Dylsen de Souza Capistrano<sup>1</sup>; Deborah Santana Pereira<sup>1</sup>; Nárcelio Pinheiro Victor<sup>1</sup>; Ialуска Guerra<sup>1</sup>.

## RESUMO

A saúde populacional é influenciada por diversos fenômenos, dentre eles o avanço tecnológico, o crescimento urbano e as mudanças sociais. O estilo de vida refere-se àqueles padrões adotados pelos indivíduos que fazem parte de suas atividades diárias e influenciam positiva ou negativamente a saúde dos mesmos. O objetivo desta pesquisa é analisar o estilo de vida dos alunos de um curso técnico integrado na modalidade de Educação de Jovens e Adultos – EJA. A caracterização deste estudo constitui de uma pesquisa descritiva, de campo e transversal com amostra de 39 adultos (36 homens e 03 mulheres). Os resultados mostraram que foram encontradas diferenças significativas entre os vários componentes ( $p < 0,001$ ) do pentágono do bem-estar, e também entre as perguntas que os formam cada, sendo a nutrição e atividade física os fatores que apresentaram um perfil de maior desequilíbrio. Os resultados permitem concluir que é necessária uma mudança nos hábitos de vida do grupo.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Adultos. Educação de Jovens e Adultos.

## LIFESTYLE OF STUDENTS OF EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE AND ADULTS

## ABSTRACT

Population health is influenced by several phenomena, including technological advances, urban growth and social changes. Lifestyle refers to those behaviors adopted by individuals who are part of their daily activities and standards influence positively or negatively the health of ourselves. The aim of this research is to analyze the lifestyle of students at education for young people and adults. The characterization of this study is a descriptive, field and transverse research, with 39 adults (36 men and 03 women). The results showed that significant differences were found between the various components ( $p < 0,001$ ) of the Pentagram welfare, and among the questions that form them. The nutrition and physical activity were the factors who presented an greater imbalance profile. The results indicate that a change in lifestyle of the group is required.

**Keywords:** Quality of life. Adults. Education for young people and adults.

## INTRODUÇÃO

A saúde populacional é influenciada por diversos fenômenos, dentre eles o avanço tecnológico, o crescimento urbano e as mudanças sociais. Com essa evolução o indivíduo tem modificado seus hábitos cotidianos. No Brasil, em particular, a qualidade de vida de grande parte da população tem sido comprometida pela disparidade social. Para a maioria, porém, apesar das dificuldades de ordem social, as escolhas e decisões no comportamento diário são relevantes para a saúde e o bem-estar, sendo observado o aumento na procura de academias, clubes, centros de esportes, praças e espaços públicos para atividades físicas nas últimas décadas em busca de um melhor padrão de vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACI, 2000, SAMULSKI, 2009).

O estilo de vida refere-se àqueles padrões adotados pelos indivíduos que fazem parte de suas atividades diárias e influenciam positiva ou negativamente a saúde dos mesmos. (PAZ *et al.*, 2011, p. 469). Sendo assim, os costumes, o bem estar e sua relação com a sociedade, formam um conjunto de benefícios que trabalhando em um bem comum, transforma o indivíduo. Com isso, precisa-se da sua própria conscientização, para que o ideal seja alcançado, que é uma sociedade saudável e com qualidade de vida.

Para que a população obtenha um estilo de vida saudável não depende apenas de si próprio e sim de uma série de fatores; um conhecimento mais amplo sobre como vem a ocorrer tais doenças, fatores sociais, biológicos, psicológicos de acordo com a vulnerabilidade de indivíduos (ALBUQUERQUE; MATOS 2003).

Então, o indivíduo precisa está bem em todos os aspectos para que o mesmo tenha uma qualidade de vida considerável, isento de motivos que possam leva-lo a ser um indivíduo incompleto, conhecendo a si mesmo, para saber o que lhe faz bem, o que lhe deixa completo, pois a sociedade é feita de homens heterogêneos, com estilos de vida diferenciados e que mesmo com suas individualidades possam estar com uma boa qualidade de vida.

Um dos fatores que também contribuem para que o indivíduo tenha uma má qualidade de vida é a prática de hábitos indevidos como fumar, beber, administrar substâncias ilícitas, assim como não praticar atividades físicas, não balancear ou adequar a alimentação e até não disponibilizar um tempo referente ao descanso e lazer, podendo condicionar uma falta de socialização. Isso acontece porque esses indivíduos estão pouco motivados, ou descrentes que vale apenas cuidar da sua própria saúde. Para a melhoria desse quadro se faz necessário um acompanhamento de profissionais que envolverão novos conhecimentos e habilidades e a busca de metodologias e técnicas que sejam eficazes e capazes de eliminar esse tipo de sentimento (OGATA, 2012).

Assim, o estilo de vida está intimamente relacionado com a autopercepção do indivíduo que se expressa através de suas escolhas, em seus aspectos multidimensionais, entre os quais a maneira como lida com seu corpo, fazendo ou não atividades físicas, mantendo ou não comportamentos preventivos, e também na forma em que desenvolve seus aspectos psicológicos e sociais, em seus relacionamentos interpessoais, em seu ambiente familiar e de trabalho; enfim, inúmeros fatores se comunicam entre si e formam esse ser psicofisiológico.

De acordo com o Art. 37º. da Lei de Diretrizes e Bases da Educação a “educação de jovens e adultos será destinada àqueles que não tiveram acesso ou continuidade de estudos no ensino fundamental e médio na idade própria (BRASIL, 1996). De acordo com Balsanelli (2012p. 5) “o jovem e o adulto da EJA, é o trabalhador do chão de fábrica, é a mulher que foi mãe adolescente, é o migrante de áreas rurais que vem à cidade com intuito de “crescer na vida”, é o aluno que priorizou trabalhar a estudar, é o deficiente que não conseguiu acompanhar sua turma” assim é preciso considerar que os hábitos cotidianos dessas pessoas são próprios de um contexto social marcado por dificuldades e exclusão.

Martins; Martins; Prates (2012) reiteram que a rotina diária em função dos estudos podem afetar os hábitos de vida de estudantes da Educação de Jovens e Adultos. Nessa perspectiva, esse estudo justifica-se por melhorar a compreensão sobre o estilo de vida se fazendo necessário um estudo por grupos ou faixas etárias, para se identificar quais grupos se encontram adotando hábitos cotidianos que coloquem em risco sua saúde. Deste modo, o objetivo desta pesquisa foi analisar o estilo de vida dos alunos de um curso técnico integrado na modalidade de Educação de Jovens e Adultos – EJA.

## MATERIAIS E MÉTODOS

A caracterização deste estudo constitui de uma pesquisa descritiva, de campo e transversal. Participaram da amostra 39 adultos (36 homens e 03 mulheres), todos alunos do Ensino de Jovens e Adultos

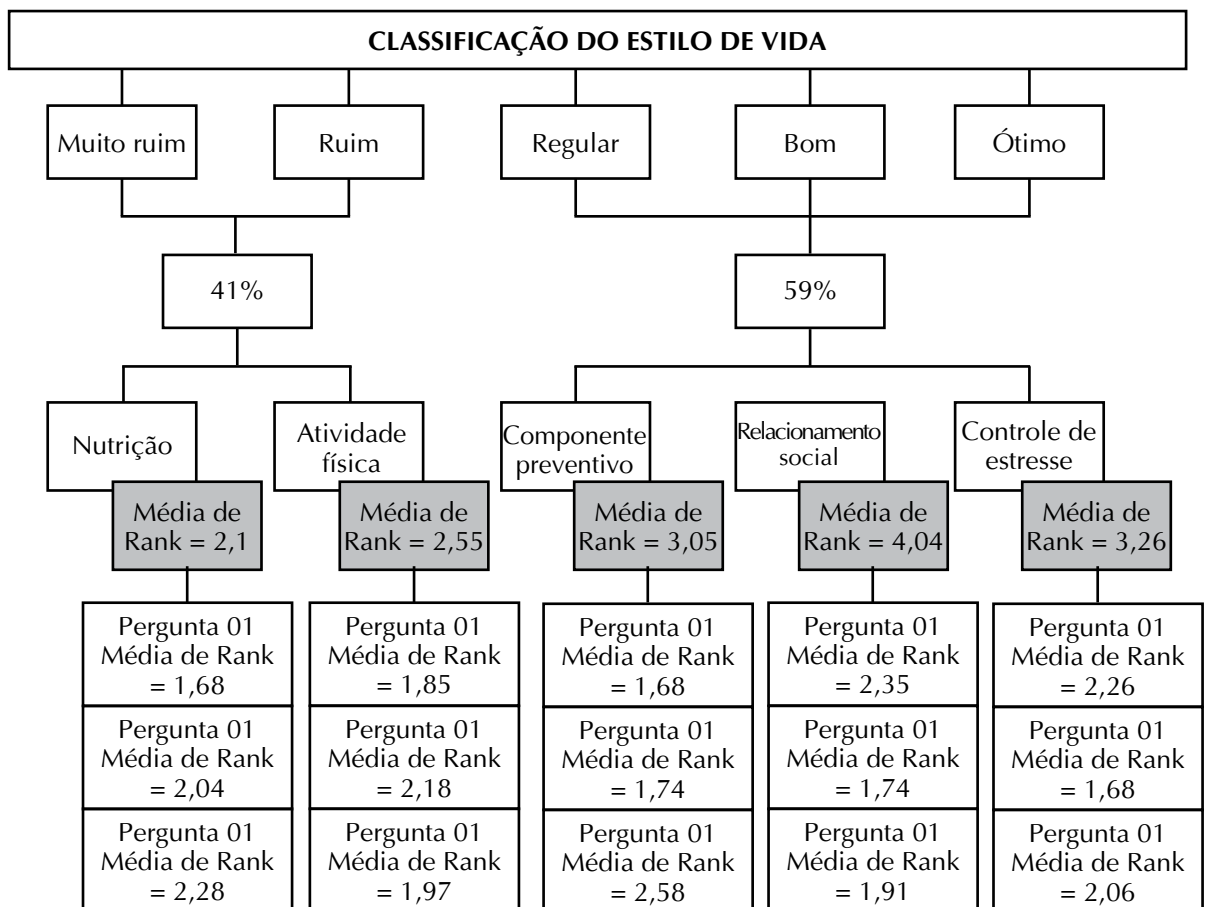
(EJA).O estilo de vida foi analisado pelo questionário do Perfil do Estilo de vida individual de Nahas; Barros; Francalaci (2000) em que há 05 fatores: nutrição, controle do estresse, níveis de atividade física habitual, comportamento preventivo e qualidade nos relacionamentos. Cada fator do questionário é constituído por 05 itens, totalizando 15 questões, com 04 opções de respostas: 0 – absolutamente não faz parte do estilo de vida; 1 – às vezes corresponde ao comportamento; 2 – quase sempre verdadeiro no comportamento e 3 – a afirmação é sempre verdadeira no dia a dia; faz parte do estilo de vida.

Com base nesses fatores foi realizada uma somatória da pontuação de cada componente e também dos resultados dessas somatórias chegando à uma escala de *Likert* com cinco estratos, quais sejam: muito ruim, ruim, regular, bom e ótimo. Para os tratamentos dos dados foi utilizada a estatística descritiva frequência relativa e a estatística inferencial com o teste de Friedman, para as análises dos itens dos questionários, utilizando um pacote estatístico específico. Na análise geral dos questionários foi utilizado o protocolo sugerido pelos autores em que deve-se:

[...] colorir as faixas representativas de cada um dos itens auto-avaliados, numa escala que vai de zero (ausência total de tal característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Quanto mais colorida (preenchida) estiver a figura (o pentágulo), mais adequado está o estilo de vida da pessoa, considerando os cinco fatores individuais relacionados à qualidade de vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACI, 2000, p.7).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estilo de vida é composto por cinco componentes que refletem as escolhas pessoais e determinam os hábitos cotidianos dos indivíduos. A Figura 1 ilustra os resultados referentes à classificação do estilo de vida do grupo pesquisado e destaca o impacto de cada componente nessa classificação.



**Figura 1.** Classificação dos componentes do estilo de vida com frequências relativas e médias de *rank*.

Observa-se com base nos dados (Figura 1) que há uma aproximação percentual entre os aspectos positivos e negativos na classificação geral do estilo de vida do grupo. Foram encontradas diferenças significativas entre os vários componentes (teste de Friedman,  $p < 0,001$ ). Dessa forma, se fez necessário verificar quais componentes foram mais impactantes na determinação dos aspectos favoráveis e desfavoráveis.

Os resultados mostram que a nutrição e a atividade física apresentaram uma condição desfavorável (média de *rank* abaixo de 3,0 pontos), enquanto que o comportamento preventivo apresenta uma condição intermediária (média de *rank* acima de 3,0 e abaixo de 3,2 pontos). O relacionamento social e o nível de estresse, por sua vez, foram mais positivos (média de *rank* acima de 3,2 pontos), na construção do estilo de vida do grupo estudado.

Além disso, se verificou também quais os itens de maior contribuição no valor de cada componente. Foram encontradas diferenças significativas nas respostas das perguntas que compõem os componentes nutrição ( $p = 0,009$ ), mas não na atividade física ( $p = 0,191$ ). Dessa forma, têm-se que os alunos se alimentam com uma frequência apropriada, mas com consumo de alimentos predominantemente inadequados. Os dados demonstram que a ingestão escassa de frutas e verduras e abundante de alimentos gordurosos são os comportamentos que mais contribuíram para um estilo de vida não salutar no aspecto nutricional. Quanto ao componente de atividade física, todos os fatores favorecem um estilo de vida prejudicial à saúde (média de *rank* abaixo de 2,3 pontos), sendo os comportamentos de maior influência o sedentarismo, com a falta de prática regular de atividades físicas moderadas/intensas ou exercícios de força e alongamento muscular, além da utilização de transportes automotivos (motos, ônibus ou carros) e não de deslocamentos a pé ou de bicicletas (Tabela 1).

**Tabela 1.** Frequência relativa do componente nutrição e atividade física.

		Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
Componente Nutrição	Sua alimentação diária inclui ao menos 05 porções de frutas e verduras.	38,5%	46,2%	12,8%	2,6%
	Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.	30,8%	38,5%	20,5%	10,3%
	Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.	28,2%	17,9%	25,6%	28,2%
Componente Atividade Física	Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 05 ou mais dias da semana.	46,2%	17,9%	12,8%	23,1%
	Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.	23,1%	23,1%	25,6%	28,2%
	No seu dia-a-dia você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa escadas ao invés do elevador.	46,2%	12,8%	10,3%	30,8%

Tais resultados são similares a um estudo de Dos Santos; Venâncio (2006) com alunos que também em relataram não ingerir frutas e verduras, em sua maioria com 53% indicando a opção às vezes para esse hábito alimentar. No mesmo estudo os autores também apontaram que 5% dos sujeitos sempre evitam a ingestão de alimentos gordurosos, demonstrando um baixo valor relacionado com o cuidado alimentar. No que se refere ao componente atividade física, esse mesmo estudo indicou que os alunos apresentaram 26% de inatividade física ao menos com trinta minutos cinco ou mais dias da semana, 19% não realizam atividades de força e alongamento ao menos duas vezes por semana e 12% não utilizam bicicletas, caminhada e escadas quando há como alternativa, contra 19%, 26% e 30%, respectivamente, para a opção “sempre” (DOS SANTOS; VENÂNCIO, 2006).

Consonante aos resultados encontrados no presente estudo, Pereira *et al.*, (2011) verificaram que, 52,7% dos sujeitos nunca incluíam frutas e verduras em sua alimentação diária como rotina. Esses autores

apontaram também que 43,6% desses indivíduos às vezes evitam a ingestão de produtos gordurosos e calóricos em suas refeições e que 39,1% quase sempre realizam de 4 a 5 refeições por dia.

Quanto a atividade física foram encontrados no estudo desses autores semelhanças com a pesquisa ora realizada, sendo identificados valores de 20,9%, 19,1% e 14,5% respectivamente para as questões da frequência de 30 minutos de atividade física ao menos cinco dias na semana; prática de exercícios de força/alongamento muscular e a utilização de escadas, bicicletas e ônibus como prioridades em sua locomoção como não ser a opção de escolha apresentando um estilo de vida sedentário para estes sujeitos (PEREIRA *et al.*, 2011).

No que se referem ao componente preventivo (Tabela 2), foram encontradas diferenças significativas entre os itens desse componente ( $p < 0,001$ ). Os resultados indicam que o conhecimento de sua própria condição de saúde, o tabagismo e a ingestão de bebidas alcoólicas contribuem para um estilo de vida desfavorável (média de *rank* abaixo de 1,8). Em contraponto os sujeitos adotam comportamentos positivos de segurança no que se refere às normas de trânsito (média de *rank* acima de 2,5).

**Tabela 2.** Frequência relativa do componente comportamento preventivo.

		Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
<b>Componente Preventivo</b>	Você conhece a Pressão Arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.	48,7%	17,9%	5,1%	28,2%
	Você não fuma e não bebe mais que uma dose por dia.	48,7%	12,8%	10,3%	28,2%
	Você respeita as normas de trânsito (pedestre ciclista ou motorista): se dirigir usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool.	7,7%	5,1%	15,4%	71,8%

Os cuidados com a saúde devem ser constantes, principalmente no que se refere à pressão arterial, de acordo com a American College of Sport Medicine (ACSM) a “hipertensão aumenta com a idade e é maior entre os homens do que as mulheres em idades mais jovens, mas o inverso é verdadeiro em indivíduos mais velhos” (ACSM, 2004). Alguns autores têm investigado as condições da pressão arterial em estudantes, segundo Ramalho *et al.*, (2013) foram verificados níveis elevados pressóricos e limítrofes entre acadêmicos. Martins; Martins; Prates (2012) destacaram que, no comportamento preventivo, 37% das alunas se preocupavam com a saúde e as normas de trânsito enquanto que os alunos possuíam esse hábito em apenas 16,6%, denotando uma maior preocupação no gênero feminino.

O componente relacionamento social e controle do estresse também apresentaram diferenças significativas entre seus itens ( $p=0,003$  e  $p= 0,011$  respectivamente), com destaque positivo para os relacionamentos interpessoais, reserva de tempo destinada ao relaxamento diário e equilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e ao lazer (média de *rank* acima de 2,0 pontos).

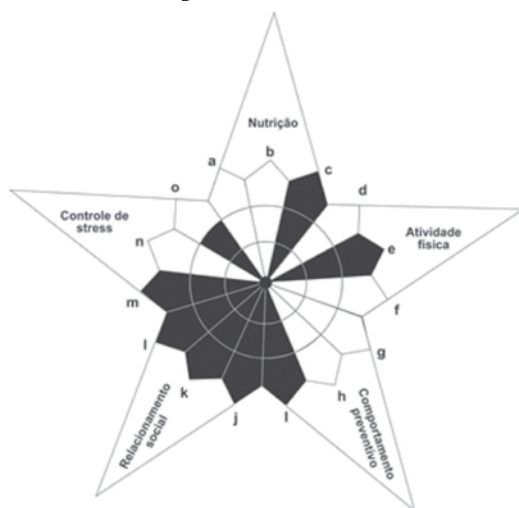
No entanto, o lazer e a participação social ainda são parcialmente precários no grupo em estudo (média de *rank* abaixo de 2,0 pontos). Em se tratando dos comportamentos relacionados ao controle do estresse, o comportamento mais negativo se refere a capacidade de autocontrole durante uma discussão (média de *rank* abaixo de 1,7 pontos). A Tabela 3 ilustra a frequência relativa dos itens referentes a esses componentes. Estudos mostraram “que a qualidade de vida de estudantes tem sido negativamente influenciada por estresse e ansiedade, decorrentes de atividades práticas para as quais não se sentem preparados e da interferência das horas exigidas para estudos teóricos” (BRITO *et al.*, 2012, p. 12).

Martins; Martins; Prates (2012) verificaram que mais de 50% da amostra composta por estudantes do Programa Nacional de Integração da Educação Profissional com a Educação Básica na modalidade do EJA (PROEJA), de uma escola pública do Paraná responderam de forma satisfatória no componente ao estilo de vida ligado aos relacionamentos com a família, amigos, vizinhos e sociedade como um todo. Os mesmos autores destacaram também que as mulheres reagem de forma mais controlada com a sobrecarga de trabalho, família e estudos do que os homens.

**Tabela 3.** Frequência relativa dos componentes relacionamento social e controle do estresse

	Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre		
<b>Componente Relacionamento</b>	Você procura amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.		7,7%	10,3%	10,3%	71,8%
	Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sociais.	23,1%	12,8%	25,6%	38,5%	
	Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.	12,8%	17,9%	23,1%	46,2%	
<b>Componente Estresse</b>	Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.		17,9%	10,3%	23,1%	48,7%
	Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.	33,3 %	23,1%	28,2%	15,4%	
	Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.	15,4%	17,9%	35,9%	30,8%	

Com base nos dados, é possível reiterar que o componente relacionamento social e também o controle de estresse apresentam uma condição positiva, enquanto que os demais necessitam de mudança nos hábitos cotidianos. Na perspectiva de ilustrar as análises realizadas foi utilizado o protocolo sugerido pelos autores do instrumento utilizado (Figura 2) de modo a destacar os resultados encontrados.



**Figura 2.** Síntese dos componentes da qualidade de vida.

**Fonte:** Nahas; Barros; Francalaci (2000).

Ao colorir as lacunas correspondentes aos componentes do questionário analisado, observa-se um maior preenchimento do pentágulo no componente relacionamento social e controle do estresse, enquanto que os demais apresentam apenas uma das perguntas completamente preenchida na pontuação máxima. Um estudo de Prates *et al.*, (2013) com alunos de ensino médio de uma escola pública também apontam para valores mais baixos dos componentes nutrição e atividade física.

Os dados do presente estudo indicam a necessidade de uma mudança nos hábitos de vida dos alunos da educação de jovens e adultos principalmente no que se refere a adoção de um estilo de vida mais ativo e de uma alimentação mais saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados analisados foi possível concluir que o estilo de vida de alunos da educação de jovens e adultos se apresenta em desequilíbrio com componentes classificados positiva e negativamente. Entre os fatores que mais contribuem para um estilo de vida inadequado estão a nutrição e a atividade física. Esses resultados indicam a necessidade de uma mudança nos hábitos de vida, inclusive com a discussão sobre qual educação física escolar é adequada para essa modalidade de ensino. Considerando que a atividade física e a nutrição foram os componentes com menores valores médios é pertinente investigar qual a percepção dos alunos sobre a prática de exercícios regulares e qual conhecimento que os mesmos detêm sobre uma alimentação saudável e adequada.

Assim, sugere-se que outros estudos sejam feitos com alunos da educação de jovens e adultos no sentido de investigar os conteúdos e metodologias utilizados nas aulas de educação física para esse grupo social e também quais as atividades de lazer por eles realizadas.

## REFERÊNCIAS

- ACSM. Position stand: Exercise and hypertension. **Med Sci Sports Exerc.** v. 36, n. 3, p. 53-533, 2004.
- ALBUQUERQUE, C.M.S.; MATOS A.P.S. Estilo de vida, percepção e estado de saúde em estudantes do Instituto Politécnico de Viseu: Influência da área de formação. **Revista Millenium.** v. 6, n. 3, p. 647-663. 2003. Disponível em: <<http://repositorio.ipv.pt/handle>>. Acesso em: 06 jan. 2014.
- BALSANELLI, A.P. **Aprendizagem de jovens e adultos: a aprendizagem a seu tempo.** Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Psicopedagogia. Centro Universitário Leonardo Da Vinci. 2012.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Lei nº. 9.394, Lei de Diretrizes e Bases da Educação.** Brasília: 1996.
- BRITO, D.P. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de odontologia do estado do Ceará. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** v.11, n.3, p. 41-50, 2012. Disponível em: <<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-11/Vol11n3-2012/Vol11n3-2012-pag-41a50/Vol11n3-2012-pag-41a50.html>>. Acesso em: 10 fev. 2014.
- DOS 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.** v.01, ago./ dez. 2006. Disponível em: <[http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos\\_V1N1\\_em\\_pdf/movimentum\\_santos\\_glayce.pdf](http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_santos_glayce.pdf)>. Acesso em: 10 fev. 2014.
- MARTINS, R.S.; MARTINS, G.H.; PRATES, M.E.F. Estudo do perfil estilo de vida individual de estudantes de PROEJA e sua associação com características pessoais e sócio economicas. **Revista ThêmaetScientia–** v. 2, n. 2, p. 57, 2012. Disponível em: <<http://www.fag.edu.br/admfag/php/arquivo/1381778293.pdf>>. Acesso em: 07 fev. 2014.
- NAHAS, M.; BARROS, M.; FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-estar; Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** v. 13, n. 01, p. 5-14, abr./jun. 2000. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/778/787>>. Acesso em: 20 dez. 2014.
- OGATA, A.J.N. Os Amplos Benefícios De Um Estilo De Vida Saudável. **SESI Lazer Ativo.** 2012. Disponível em: <[http://arquivos.portaldaindustria.com.br/app/conteudo\\_18/2012/03/26/166/20120326214033954917o.O](http://arquivos.portaldaindustria.com.br/app/conteudo_18/2012/03/26/166/20120326214033954917o.O)>. Acesso em: 05 fev. 2014.
- PAZ, E.P.A. *et al.* Estilos de vida de pacientes hipertensos atendidos com a Estratégia de Saúde Familiar. **Invest Educ Enferm.** v. 29, n. 3, p. 467-476, 2011. Disponível em: <<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iee/article/viewArticle/7120/9915>>. Acesso em: 05 fev. 2014.
- PEREIRA, D.L. *et al.* Qualidade de vida, consumo de álcool e tabaco: um comparativo entre os acadêmicos do curso de educação física e engenharias, da UNICENTRO, Campus de Irati - PR. **Revista Científica JOPEF –** v.12 ,n. 1/ ano 8, p. 27-40, 2011. Disponível em:<[http://www.revistajopef.com.br/revista\\_jopef\\_v12\\_n1\\_2011.pdf#page=27](http://www.revistajopef.com.br/revista_jopef_v12_n1_2011.pdf#page=27)>. Acesso em: 10 fev. 2014.

PRATES et al. Estilo de vida de adolescentes de uma escola Pública estadual. In: CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA, 2., 2013, Lajeado. **Anais** eletrônicos do II Congresso Estadual de Educação Física na Escola: “Educação Física Escolar: desafios a prática pedagógica”. Lajeado: Univates, 2013. p. 84-85. Disponível em: <[https://www.univates.br/editoraunivates/media/publicacoes/47/pdf\\_47.pdf#page=85](https://www.univates.br/editoraunivates/media/publicacoes/47/pdf_47.pdf#page=85)>. Acesso em: 27 fev. 2013.

RAMALHO, E.S.V. et al. Pressão arterial em universitários de educação física de uma instituição privada da cidade de João Pessoa/PB. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v. 12, n. 3, p. 143-150. 2013. Disponível em: <http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-12/Vol12n3-2013/Vol12n3-2013-pag-143a150/Vol12n3-2013-pag-143a150.html#p=8>>. Acesso em: 29 jan. 2014.

SAMULSKI, D.M. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas 2ª edição revisada e ampliada. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SILVEIRA et al. Estilo de vida de adolescentes de uma escola Pública estadual. **Anais.....** eletrônicos do II CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: “Educação Física Escolar: desafios a prática pedagógica”. Lajeado: Univates, 2013. p. 84-85. Disponível em: <[https://www.univates.br/editoraunivates/media/publicacoes/47/pdf\\_47.pdf#page=85](https://www.univates.br/editoraunivates/media/publicacoes/47/pdf_47.pdf#page=85)>. Acesso em: 27 fev. 2013.

---

<sup>1</sup> Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – campus Juazeiro do Norte.  
Grupo de Pesquisa em Desenvolvimento Humano, Performance, Atividade Física, Exercício e Saúde (GPDHAFES).

Av. Castelo Branco, 831  
Romeirão  
Juazeiro do Norte/CE  
63050-480