

ESTILO DE VIDA DOS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DO PERÍODO NOTURNO

Juliana Nunes de Oliveira; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves, Ivete de Aquino Freire

RESUMO

O estilo de vida saudável é o resultado de algumas práticas que devem adaptadas no cotidiano para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Dentre estas práticas, a atividade física e o não tabagismo aparecem como fatores positivos no incremento da promoção de saúde do ser humano. Os efeitos negativos do ato de fumar e sedentarismo, devem ser trabalhados desde a época escolar nas disciplinas relacionadas com a saúde, pois já é comprovado em diversos trabalhos científicos, que estas práticas são fatores de risco para o surgimento de algumas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) como: obesidade, hipertensão arterial, câncer de pulmão e acidente vascular cerebral. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo identificar o estilo de vida de escolares do ensino médio, período noturno regular e do programa de Educação de Jovens e Adultos de duas escolas da rede estadual de ensino de Rondônia. Esta pesquisa caracteriza-se como estudo de caso descritivo. Selecionou-se uma amostra de 46 alunos pertencentes ao 3º ano do ensino médio noturno de duas escolas pertencentes à região urbana central da cidade de Porto Velho/RO. Foram entrevistados 24 alunos do ensino médio regular (EMR) e 22 alunos da educação de jovens e adultos (EJA). Para a entrevista utilizou-se o questionário adaptado de Farias Junior (2002). Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva (média e o percentual). Como resultado, verificou-se que em relação ao nível de atividade física, no EMR há maior prevalência de alunos do sexo masculino ativos fora do ambiente escolar; enquanto as mulheres mais ativas foram as da EJA. A idade média início do consumo dos cigarros ficou por volta dos 14 anos para os meninos e 16 anos para as meninas. Os programas educativos da saúde deveriam passar de algo temporário (esporadicamente na mídia) e partirem para a conscientização no ambiente escolar. Os profissionais de Educação Física desenvolvem um papel importante por estar em contato direto com esta população. Eles em conjunto com a escola podem desenvolver projetos de conscientização de problemas como este, evitando a elevação do índice de fumantes e de sedentários.

Palavras-chave: Consumo de tabaco, Ensino médio, Ensino regular, Programa de educação de jovens e adultos e atividade física.

ABSTRACT

The healthy lifestyle is the result of certain practices which must adapted in the daily to improve the quality of life. Among these practices, physical activity appears as a major. This should be encouraged from the time school in class of Physical Education. Lack of physical activity is an important factor for the emergence chronic diseases not transmissible (DCNT's). The consumption of licit drugs especially smoking should also be considered. This study aimed to identify the style of life of middle school students and regular night of the program of Education for Youth and Adults. This study characterizes itself as a case study descriptive. Selected a sample of students belonging to 3 years of high school night of two schools in the same region of the city of Porto Velho - RO. We interviewed 24 middle school students regular (EMR) and 22 students of the education of young people and adults (EJA). In the interview used up the questionnaire adapted from Farias Junior (2002), which were held five questions for middle school students. It was used and the average percentage as resources statistics. It was found in the EMR, a higher prevalence of students has been active males outside the school environment. Women were the most active of EJA. The average age beginning of the consumption of cigarettes has been around the 14 years for boys and 16 years for girls. While around 30 to 50% of the respondents said they have smoked at some point in life, only one student continues with this addiction. The health education programs should move from something temporary (occasionally in the media) and leave for awareness in the school environment. Professionals from Fitness develop an important role to be in direct contact with this population. They together with the school can develop projects of awareness of problems like this, avoiding the lifting of the index, smoking and sedentary.

Key-words: Consumption of tobacco, High school night, regular education, the education program for youth and adults and physical activity.

INTRODUÇÃO

No início do século XX, a grande preocupação eram as doenças transmissíveis como a tuberculose, por seu alto grau de mortalidade. Com o passar do tempo este cenário foi modificado, pois a adoção de hábitos sedentários e a alimentação excessivamente industrializada foram introduzidas no cotidiano. Assim,

em pouco tempo, surgiram às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) como por exemplo, a obesidade, as cardiopatias, distúrbios metabólicos (diabetes e hipertensão).

Com a evolução da medicina nas últimas décadas, passou-se a ter um controle mais eficiente das doenças transmissíveis. Diante disso, resultado foi a redução de 46% das mortalidades por estas patologias na década de 1930 para cerca de 5% em 2003. Em contrapartida, as doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cardíacas, passaram de 12% na década de 1930 para 33% das taxas de mortalidade em 2003 (MALTA et al., 2006).

O problema com as DCNT's não estão restritos somente à mortalidade, pois são responsáveis pela morte de um quarto das pessoas abaixo de 60 anos (OPAS, 2005), mas também a morbidade, em que os gastos públicos com a terapêutica destas patologias são elevados. Diante disso, observa-se que as despesas com as DCNT's no Brasil são estimados em 7,5 bilhões de reais por ano Ministério da Saúde (2005), e, se estes custos não fossem aplicados nos tratamentos e internações destes pacientes, poderiam ser usados em programas de prevenção destes males.

Os estudantes passam mais de dez anos na escola entre o início do ensino fundamental e o final do ensino médio. Trata-se de uma importante oportunidade para implementar hábitos positivos no que diz respeito à saúde e na relação com a prática de exercícios físicos. De acordo com DARIDO (2004), o abandono das práticas de atividade física durante a fase adulta está nas suas experiências anteriores, dentre elas cita-se as aulas de educação física. Para este autor, a ênfase das aulas de Educação Física na prática esportiva pode aumentar a quantidade de pessoas com o estilo de vida inativo. Neste contexto, e contrariamente o que se tem observado, a disciplina de Educação Física, quando aplicada de forma adequada, pode conscientizar os alunos acerca da importância do movimento humano saudável na prevenção de diversas patologias.

O estilo de vida ativo é um aspecto muito importante para a manutenção da saúde, e conseqüentemente, prevenção de determinadas doenças. É conceituado por Nahas (p. 14, 2006) como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais modificáveis ou não que caracterizam a situação do ser humano. O estilo de vida ativo será primordial para o controle das DCNT's e de outras doenças ou distúrbios. A aquisição do estilo de vida deve ser estimulada desde a fase escolar.

O estilo de vida está agregado, principalmente, aos hábitos saudáveis como a prática de atividade física e a alimentação adequada. A atividade física na infância e na adolescência surge para prevenir a influência negativa dos eletrônicos como a televisão, o computador, o vídeo-game etc. Ao juntar-se o tempo que as crianças passam na frente da televisão, escutando música, usando o computador e conversando com os amigos, teremos uma noção do tempo utilizado para hábitos sedentários (GAYA, 2000). Estes equipamentos eletrônicos acabam ocupando o tempo integral de lazer dos jovens resultando em um lazer inativo.

Dados da OMS (2002), destacam a inatividade física como causa de aproximadamente 2 milhões de óbitos em todo o mundo. Um outro fator também preocupante relacionado com o sedentarismo, é o custo que o mesmo apresenta na economia. Sobre este assunto, Chenoweth & Leutzinger (2006), ao levantarem os gastos que as pessoas sedentárias representam nos EUA, encontraram valores de US\$ 507 bilhões de dólares. No Brasil, Matsudo & Matsudo (2005), verificaram impacto da inatividade física no sistema de saúde no estado de São Paulo de aproximadamente 37 milhões de dólares por ano. Os gastos estimados por estes autores levam em consideração os cálculos referentes aos cuidados médicos diretos, ausência no trabalho e diminuição da produtividade.

Em um estudo recente, o VIGITEL BRASIL (2006), informa que no Brasil, cerca de 40% dos homens e aproximadamente 20% das mulheres estão inativos fisicamente. O município de Porto Velho foi indicado neste estudo como uma das cidades com o maior índice de sedentarismo entre os homens (31,7%) e os menores índices dentre as mulheres (16,6%). Dentre os adolescentes os índices também são elevados. Em alguns estudos (Guedes et al., 2001; Oehlschlaeger et al., 2004) encontrou-se uma maior prevalência de sedentarismo entre as mulheres; enquanto Pavan (2007), encontrou altos índices de sedentarismo em ambos os sexos no município de Porto Velho.

Além do sedentarismo, outro fator importante para um estilo de vida saudável é o controle do consumo de drogas lícitas. Dentre estas drogas encontra-se o tabagismo, que representa um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres. Para dar suporte a afirmativa anterior, verifica-se nos dados do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 1996) que o risco de

mortalidade em adultos, é duas vezes maior nos fumantes, comparados aos seus pares não-fumantes. Além de prejudicar a saúde do fumante, contribuindo com 30% dos infartos agudo do miocárdio, 25% do acidente vascular cerebral - principalmente em mulheres e 85% das mortes com - doença pulmonar obstrutiva crônica (Ministério da Saúde, 1997).

Neste contexto, já é aceitável na literatura específica, que o cigarro faz mal para as pessoas que estão próximas ao fumante. Estima-se que 150 a 300 mil crianças com idades menores que 18 meses tenham infecção respiratória pela exposição a fumaça do cigarro (CDC, 2007a). Além disso, o CDC (2007b) estimou que 35 mil pessoas não fumantes morrerão no futuro por causa das doenças cardíacas devido a exposição à fumaça do cigarro por muitos anos.

Ao verificarmos os dados apresentados anteriormente, observa-se a necessidade de implementação de programas preventivos para combater o sedentarismo e o tabagismo. Diante disso, a escola tem um papel importante, tendo em vista a quantidade de tempo que o indivíduo passa na mesma, além dos conteúdos previstos em diversas disciplinas no transcorrer da vida escolar.

Na disciplina Educação Física, um de seus principais objetivos é fazer com que o aluno adquira conhecimentos suficientes para adoção de hábitos saudáveis (principalmente relacionados a prática de atividades físicas regulares). Utilizando a interdisciplinaridade com outras disciplinas que fazem parte do currículo básico escolar, a Educação Física intervém de forma positiva para a prevenção do consumo de drogas lícitas, entre elas o tabagismo.

Com os resultados do presente trabalho, espera-se que os gestores da área escolar e profissionais que trabalham nas diferentes disciplinas, possam fazer uma reflexão, discutir e propor ações efetivas que contribuam com a qualidade de vida do aluno. Dessa forma, o este estudo teve como objetivo identificar o estilo de vida dos alunos do ensino médio do período noturno de duas escolas da rede de ensino do município de Porto Velho. Para isso serão verificados o nível de atividade física extra-escolar dos alunos e também a relação dos mesmos com o tabagismo.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

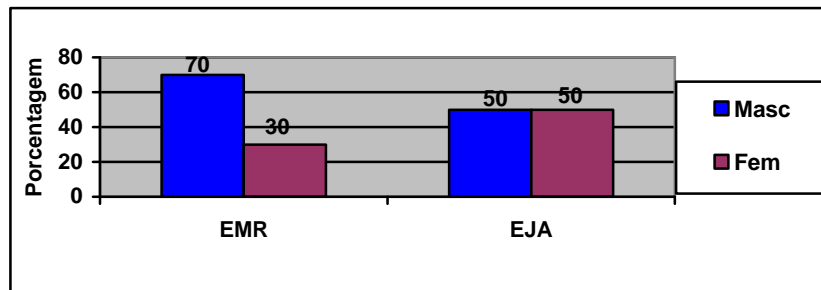
Esta é uma pesquisa transversal de campo, caracterizada como estudo de caso descritivo. Para a coleta de dados utilizou-se o questionário modificado de Farias Júnior (2002), com perguntas sobre o estilo de vida dos estudantes do ensino médio. Para compor a amostra foram selecionadas duas escolas da rede estadual localizadas no perímetro urbano da cidade de Porto Velho. Uma escola oferecia durante o período noturno o ensino médio regular (EMR) e na outra, o ensino era semestral através da Educação de Jovens e Adultos (EJA).

A população deste estudo foi composta da seguinte forma: 70 alunos do (EJA) e 62 alunos do (EMR). Sendo que a amostra do (EJA) constituiu-se de 22 sujeitos, 10 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, na faixa etária de 17 a 38 anos; enquanto que a amostra do (EMR) foi de 24 sujeitos, 10 do sexo masculino e 14 do sexo feminino, na faixa etária de 17 a 20 anos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na figura 1 são apresentados os resultados referentes ao percentual de alunos participantes de atividade física extra-escolar. Como resultado, observa-se que no gênero masculino a prática de atividade física é mais elevada do que no gênero feminino no ensino médio regular (EMR); enquanto que no ensino de jovens e adultos (EJA) não houve diferenças entre os sexos.

Figura 1 - Percentual dos alunos do (EMR) e da (EJA) que praticam atividade física extra-escolar.



(Fonte: Dados da pesquisa, 2007)

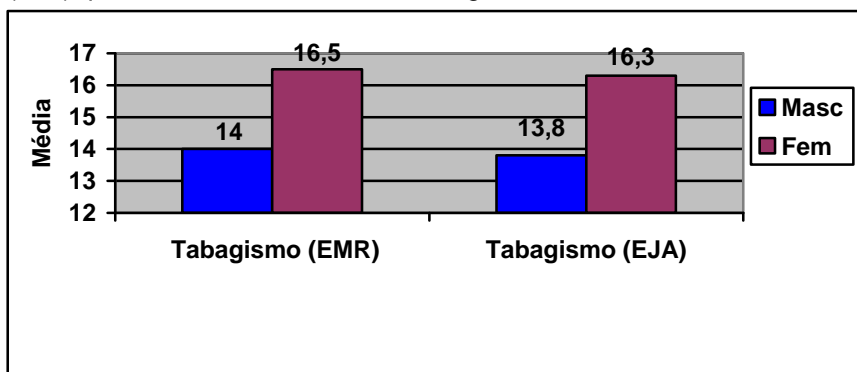
O problema de inatividade física atinge a vários países. No Brasil, o VIGITEL BRASIL 2006 (2007), relatou que é baixo o percentual de praticantes de atividade física de lazer por adultos, tendo uma variação de 10,5% à 21,5% nas cidades pesquisadas. Ainda conforme o estudo citado anteriormente, verifica-se que os indivíduos do sexo masculino são mais ativos do que os do sexo feminino. Estes resultados vem a corroborar com os encontrados neste trabalho.

Em outro estudo relacionado com os níveis de prática de atividade física em adultos de ambos os sexos, Gomes, Siqueira & Sichieri (2001) identificaram que 77,8% das mulheres cariocas raramente realizavam atividade física de lazer, e quando praticadas, em sua maioria tinham um gasto energético muito pequeno; entretanto os homens tinham uma freqüência e intensidade mais elevadas que as mulheres. Estes dados têm semelhanças com os resultados deste trabalho no que se refere ao nível de atividade física entre os sexos no ensino médio regular. Enquanto que, quando observa-se o nível de atividade física extra escolar dos alunos do ensino de jovens e adultos com os adultos do Rio de Janeiro, percebe-se um comportamento diferente, em que as mulheres se equiparam aos homens.

Em pesquisa realizada por Pavan (2007), verificou-se que 53% dos alunos do ensino médio de uma escola estadual de Rondônia não praticam atividade física. Apesar destes achados serem referentes somente a uma escola, demonstra que o sedentarismo está presente na adolescência. Fato também relatado por Ceschini (2007), em que o autor analisando a inatividade física entre 775 alunos do ensino médio de uma escola localizada no distrito da Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo, encontrou um índice de 64,3% entre os mesmos. Estes trabalhos ressaltam que a inatividade física entre os adolescentes é grande.

Quanto ao comportamento dos escolares pesquisados em relação a utilização de drogas lícitas, visualiza-se na figura 2 os resultados encontrados.

Figura 2 - Média da idade dos alunos do Ensino Médio Noturno Regular (EMR) e da Educação de Jovens e Adultos (EJA) quando iniciaram o consumo de cigarros



(Fonte: Dados da pesquisa, 2007)

Observa-se na figura 2 que os indivíduos do sexo masculino do ensino médio regular (EMR) e do ensino de jovens e adultos (EJA), tiveram o contato inicial com o tabaco em idade média inferior (14 e 13,8 anos - respectivamente) aos indivíduos do sexo feminino (16,5 e 16,3 anos - respectivamente). Estes dados estão corroborando com o estudo realizado por GUEDES et al., 2007, em que estes autores encontraram como resultado final uma prevalência de 20,9% de fumantes entre os rapazes e 15,4% entre as moças, no Estado do Paraná. Contrariando com o presente estudo, Segat et al. (1998), observou a prevalência de tabagismo foi de 10,3% dos adolescentes da cidade de Santa Maria em os maiores índices foram encontrados no sexo feminino 11,1%, contra 9,1% no sexo masculino.

Vários estudos apontam os males do consumo do tabaco. Guedes et al. (2007), apontam que os adolescentes fumantes tendem a apresentar risco duas vezes maior de alterações nos níveis de lipídeos-lipoproteínas plasmáticas que não fumantes. Ainda na região Sul do Brasil, Tavares et al (2001), ao realizarem uma pesquisa com adolescentes descobriram que as principais substâncias mais consumidas, alguma vez na vida, foram álcool (86,8%) e tabaco (41,0%). Horta et al. (2001) ao realizarem um estudo com adolescentes na cidade de Pelotas no Rio Grande do Sul, encontraram uma prevalência de 11,1% dos adolescentes fumantes, 6,8% eram ex-fumantes e 82,1% nunca haviam fumado regularmente.

Na região nordeste, o estudo de Silva et al. (2006), revelou uma prevalência de tabagismo de 2,4% entre crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. Este resultado foi menor do que o encontrado nesta pesquisa e menor do que o encontrado nas cidades da região sul.

Cerca de 80% das pessoas usam tabaco antes dos 18 anos, começam a usar por volta dos 14-15 anos (USDHHS, 1994). Todos os dias cerca de 3,9 mil pessoas com idades entre 12–17 anos começam a fumar cigarros no Estados Unidos (CDC, 2007b). Estes dados apesar de serem norte-americanos aproximam-se da realidade da amostra, principalmente da masculina. A amostra feminina começou a fumar mais tarde por volta dos 16 anos.

Correa & Tumelero (2007), desenvolveram uma pesquisa com indivíduos fumantes; e indivíduos não fumantes ativos e sedentários. Ao realizar o teste de 12 minutos para avaliar o consumo máximo de oxigênio (VO₂ máx), o grupo de indivíduos ativos que não fumavam, obtiveram resultados significantes nas variáveis VO₂ máx, frequência cardíaca inicial e final e da pressão arterial inicial, em relação aos outros grupos. Pode-se observar no trabalho anterior os efeitos negativos que indivíduos fumantes estão susceptíveis quando comparados aos não fumantes em relação as variáveis funcionais.

Através deste trabalho pode-se perceber que os alunos do sexo masculino que fazem mais atividade física fora do âmbito escolar são os referentes ao ensino médio regular. Este fato pode ser explicado por serem uma turma mais homogênea com uma faixa etária entre 17-20 anos. As meninas, apesar de realizarem menos atividades físicas fora da escola que os meninos. As alunas da EJA obtiveram os maiores resultados no feminino (50%), mas, no masculino o índice foi igual. Acredita-se que devido por terem obtido ao longo do tempo maiores informações sobre os males do cigarro, a maioria parou de fumar, constando somente um aluno da EJA com a idade de 21 anos como fumante.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades físicas fora do contexto escolar refletem o grau de conscientização que a pessoa tem acerca da manutenção da saúde. Esta ação pode estar motivada pela aquisição de conhecimentos específicos sobre programas de promoção de saúde, em que a prática de atividade física regular está associada com processos de bem estar geral. Neste tipo de programa relacionado com a promoção de saúde, outros hábitos nocivos a saúde podem ser combatido, como por exemplo o tabagismo.

Na presente pesquisa, encontrou-se índices mais elevados de atividade física dentre os homens do ensino médio regular e níveis semelhantes entre ambos os sexos, no ensino de jovens e adultos. Com relação ao tabagismo, as mulheres começam a fumar mais tardiamente do que os homens. Porém, em ambos os sexos ainda é alta a prevalência de alunos que já fumaram em algum momento da vida.

Os resultados encontrados nesta pesquisa ressaltam a importância do trabalho de prevenção ainda na fase escolar. Neste contexto, as aulas de Educação Física podem ser meios importantes na conscientização e na aquisição de hábitos saudáveis. Assim, o profissional de Educação Física é extremamente importante no papel da prevenção, pois o mesmo está em contato direto com a população, podendo desenvolver em conjunto com os demais membros da comunidade escolar projetos de conscientização para um estilo de vida melhor.

O presente estudo espera ser de utilidade para reflexão sobre futuros programas de promoção da saúde na escola, em que haja um envolvimento dos demais integrantes da comunidade escolar. Estes programas devem ser aplicados para conscientização no início ou durante a adolescência, embora não possamos esquecer as outras populações.

REFERÊNCIAS

- ACSM. American College of Sports Medicine. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**. 4.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.
- CESCHINI, F. L. Análise descritiva do nível de atividade física em adolescentes de uma escola pública do distrito de Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo, SP. São Paulo USP (mestrado), 2007.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Tobacco Use Among Students Aged 13-15 Years - Kurdistan Region, Iraq, 2005. *Morbidity Mortality Weekly Report*, v. 55, n. 20; p. 556-559, 2006. Disponível em: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5520a3.htm>. Acesso em: 15 de nov. 2007a.
- _____. **The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General, 2004**. Disponível em: www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm. Acesso em 10 de dez. 2007b.

CHENOWETH, D. & LEUTZINGER, J. The economic cost os physical inactivity and excess weight in American adults. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 3, p. 148-163, 2006.

CORREA, A. L. N. & TUMELERO, S. Capacidade de VO₂ máximo para indivíduos fumantes e não fumantes durante o exercício físico. **Lectures, Educación Física y Deportes** (10) 85 – Jun. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd85/fumantes.htm>. Acesso em 20 dez. 2007.

DA SILVA M. A.; RIVERA, I. R.; CARVALHO, A. C. C.; GUERRA JÚNIOR, A. H.; MOREIRA, T. C. A. Prevalência e variáveis associadas ao hábito de fumar em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatría**, v. 82, p. 365-70, 2006.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de educação física. **Revista Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v.18, n.1, p. 61-80, jan./mar, 2004.

FARIAS JÚNIOR, J. C. **Estilo de vida de escolares do ensino médio no município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil**. Santa Catarina UFSC (mestrado), 2002.

GAYA, A. Reflexões sobre a necessidade de uma política de Educação Física e esporte para crianças e jovens no Brasil. **Revista Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.1, n.2, p. 19-36, jul./dez. 2000.

GOMES, V. B.; SIQUEIRA, K. S. & SICHIERI, R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública** v.17 n.4 Rio de Janeiro Julho/Agosto, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S. & OLIVEIRA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, 2001.

GUEDES, D. P. GUEDES, J. E. R. P. ; BARBOSA, D. S & OLIVEIRA, J. A. Uso de tabaco e perfil lipídico-lipoprotéico plasmático em adolescentes. **Revista Associação Médica Brasileira**, v. 53, n. 1, p. 59-63, 2007.

HORTA, B. L.; CALHEIROS, P.; PINHEIRO, R. T.; TOMASI, E. & AMARAL, K. C. Tabagismo em adolescentes de área urbana na região Sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 35, n. 2, p. 159-164, 2001.

MALTA, D. C.; CEZÁRIO, A. C.; MOURA, L.; MORAIS NETO, O. L. & SILVA JUNIOR, J. B. A contribuição da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema único de Saúde. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 15, n. 3,p. 47-65, 2006.

MATSUDO, V. K. & MATSUDO, S. M. M. **Agita São Paulo: Encoraging physical activity as a way of life in Brazil**. Nutrition and active life: from knowledge to action. Panamerican health organization, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coordenação Nacional de controle do tabagismo e prevenção primária de câncer**. Org: GOLDFARB et al. Bases para a implantação de um programa de controle do tabagismo. 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis – DCNT – no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005.

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

OEHLSCHLAEGER, M. H. K.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B.; GELATTI, C.; SANTANA, P. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de áreas urbana. **Revista Saúde Pública**. São Paulo, v. 38, n.2, p. 157 – 163, abr. 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de saúde. Saúde menta: novos conhecimentos, novas hipóteses**. 2002

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. **Prevenção de doenças crônicas: Um investimento vital**, 2005.

PAVAN, M. S. **Nível de sedentarismo em escolares do ensino médio da E. E. E. F. M. Eduardo Lima e Silva do estado de Rondônia**. Porto Velho UNIR (graduação), 2007.

SANTOS, J. F. S. & ULGUIN, A. P. **Relação entre inatividade física e afastamentos do trabalho por problemas de saúde em funcionários do porto de São Francisco do Sul-SC**. Disponível em: http://www.artigocientifico.com.br/uploads/artc_1148575148_74.doc. Acesso em: 20 de jan. 2008.

SEGAT, F. M. ; SANTOS, R. P.; GUILLANDE, S.; PASQUALOTTO, A. C. & BENVENÛ, L. A. Fatores de risco associados ao tabagismo em adolescentes. **Revista Adolescência Latinoamericana**, v. 1, p. 163-169, 1998.

TAVARES, B. F. BERIA, J. U. & LIMA, M. S. Prevalência do uso de drogas e desempenho escolar entre adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, v. 35, n. 2, p.150-158, 2001.

USDHHS, United States Department of health and Human Services. Psychosial risk factors for strategic tobacco Use. In: **Prevening tobacco use among young people**. USA, p. 153-156, 1994.

VIGITEL BRASIL 2006. **Vigilância de fatores de risco e prevenção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Ministério da Saúde. Brasília, 2007.

¹ Especialização em Ciência do Movimento Humano –UFRO/UNIR. juedfis@ibest.com.br