

ESTILO DE VIDA: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE BASQUETEBOL

Vanderlei Luis Giehl¹, Prof. Ms. Gilmar Fernando Weis²

RESUMO

Bons hábitos alimentares e a prática de alguma atividade física contribuem para que o estilo de vida de uma pessoa seja saudável e, conseqüentemente, sua vida seja melhor, como apontam pesquisas da área da saúde. A partir disso, o presente trabalho tem como objetivo geral verificar se há possíveis diferenças no estilo de vida em praticantes e não praticantes de basquetebol com meninos na faixa etária de 10 a 15 anos, com um total de 78 participantes. A investigação é descritiva comparativa, envolvendo 43 atletas e 35 não atletas, sendo utilizado, como instrumento de coleta, o questionário sobre estilo de vida, adaptado de Nahas, Barros e Francalacci, o qual contempla 5 dimensões, como: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do stress, totalizando 15 questões. O resultado desta pesquisa aponta que a diferença de estilo de vida entre os dois grupos investigados está nos âmbitos nutrição e controle de stress. Na outras dimensões questionadas (atividade física, comportamento preventivo e relacionamento), os praticantes de basquetebol apresentaram um melhor resultado, o que indica terem um melhor estilo de vida.

Palavras-chave: qualidade de vida; atividade física; basquetebol.

LIFESTYLE: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN PRACTITIONERS AND NON-PRACTITIONERS OF BASKETBALL

ABSTRACT

Good eating habits and practice some physical activity contributes to the lifestyle of a person is healthy and, consequently, your life is better. As pointed out by researches of health field. From this, the present study's general objective is to check for possible differences in lifestyle practitioners and non-practicing basketball with boys aged 10 to 15 years, with a total of 78 participants. The comparative research is descriptive, involving 43 athletes and 35 non-athletes, being used as an instrument of collection, the questionnaire on lifestyle, adapted from Nahas, Barros and Francalacci, which includes five dimensions, such as nutrition, physical activity, preventive behavior, relationships and stress management, totaling 15 questions. The result of this research shows that the difference in lifestyle between the two groups is in the areas of nutrition and stress control. Questioned in other dimensions (physical activity, preventive behavior and relationship), basketball practitioners had a better result, which indicates they have a better lifestyle.

Keywords: quality of life; physical activity; basketball.

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), curso de Educação Física Licenciatura. E-mail: vanderleigiehl@yahoo.com.br

² Professor do curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) e orientador da monografia. E-mail: gilmar@unisc.br

INTRODUÇÃO

Os benefícios de um estilo de vida saudável, necessariamente, estão ligados a bons hábitos alimentares e à prática de alguma atividade física¹. Isso influencia, consequentemente, na qualidade de vida de uma pessoa. Fatores como atividade física, alimentação equilibrada e o controle emocional e psicológico do sujeito são os principais constituintes de um estilo de vida saudável e de qualidade². Se um destes componentes deixar de ser feito, poderá comprometer a qualidade de vida da pessoa. Caso isso ocorra, há um quadro em que o sedentarismo é característico, ou seja, a não realização de atividades físicas nos momentos possíveis de fazê-las³.

Independente da idade, todo praticante tem benefícios com a prática de atividade física⁴. Organizações como a International Federation of Sports Medicine, entre outras, defendem a importância da prática regular de exercício para a melhoria da saúde pessoal e coletiva, especialmente no que diz respeito a doenças cardiovasculares. No que tange a adolescentes, a prática de atividade física melhora não só a saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea, como também a obesidade⁵.

A qualidade de vida está relacionada a aspectos sócio-econômicos de uma população e que configuram o modo de viver dos sujeitos que a integram. Por isso, a organização social também influencia na saúde de uma pessoa, uma vez que as suas condições econômicas e as políticas públicas possibilitam, ou não, uma vida com hábitos saudáveis.

É importante um estilo de vida ativo no sentido em que beneficia a saúde e o bem-estar, o que para em uma sociedade industrializada pode ser um desafio⁶. E para que isso não venha a gerar problemas, informações quanto à alimentação e a oportunidade de prática de atividades físicas possibilitam ao sujeito a adoção de hábitos que o auxiliam a manter e/ou adquirir uma boa qualidade de vida.

Ter acesso à informação é importante e ter atitudes positivas para que de fato elas possam ser provocadoras de mudanças, também positivas, na vida de uma pessoa e, talvez, do seu círculo de convívio. Consequentemente, gerando uma qualidade de vida melhor em que a saúde como um todo seja favorecida (pessoal e social).

A partir desses pontos de vista, vislumbra-se a prática do basquetebol, que cada vez mais vem fazendo adeptos. Este esporte surgiu dos estudos do professor canadense Naismith, no final do século XIX e, no Brasil, foi introduzido em 1912⁷. O basquetebol foi assim se consolidando e hoje tem grande destaque em diversos setores, tanto no âmbito escolar, como em modalidades competitivas. Sendo assim, o presente trabalho busca saber se há diferenças no estilo de vida de praticantes e não praticantes de basquetebol.

Assim, este estudo tem como objetivo verificar possíveis diferenças no estilo de vida em praticantes e não praticantes de basquetebol com meninos na faixa etária de 10 a 15 anos, isto é, identificar o estilo de vida dos sujeitos envolvidos na pesquisa e averiguar se os indicadores do estilo de vida de praticantes de basquetebol são mais positivos se comparados aos não praticantes.

Estilo de vida, atividade física e basquetebol

Uma das maiores preocupações do seres humanos é adquirir e/ou manter a sua saúde. Por isso, muitos estudos são feitos nessa área, contribuindo para novas descobertas e assim auxiliando em programas de saúde pública e na educação social, ou seja, como proceder para ter saúde com as suas ações, uma boa qualidade de vida⁸. Nesse sentido, o estudo do estilo de vida revela onde estão possíveis problemas com a análise das ações rotineiras da população⁹.

O estilo de vida se relaciona com as atitudes provenientes dos valores e costumes de uma sociedade, isto é, a maneira como se vive no ambiente familiar, de trabalho e nas horas de lazer, o que envolve os aspectos sociais, econômicos e emocionais das pessoas. Logo, tudo isso tem influência na saúde do sujeito^{10, 11}. A prática de atividade física regular se destaca na prevenção e controle de doenças graves, como as cardíacas. Mas não só isso, há de se levar em conta a

alimentação, controle do estresse físico e emocional e social, haja vista que hoje é um grande problema o fator temporal devido ao desenvolvimento e às exigências da sociedade.

A partir de estudos com adolescentes¹², se destacam as orientações dadas para os jovens, no sentido de que, ao chegarem na idade adulta, muitos poderão apresentar sérios problemas de saúde (doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade) se não forem, desde cedo, educados a pensarem e praticarem hábitos saudáveis.

Atividade física

Na tentativa de amenizar e apontar uma nova concepção de vida saudável, a educação, através de programas e políticas públicas, pode ser uma aliada para a qualidade de vida positiva de uma sociedade, sem deixar de lado questões econômicas da população, segundo orientações da Organização Mundial da Saúde¹³. Nesse contexto, a literatura médica indica a atividade física regular para aquisição e manutenção da saúde¹⁴. Manter uma atividade física regular reduz consideravelmente o risco de doenças cardíacas, hipertensão arterial, doença renal, diabetes, osteoporose, câncer de cólon e mama, depressão e ansiedade, entre outros¹⁵. Em 2007, depois de muitos estudos, o Ministério da Saúde, seguindo recomendações da Organização Mundial da Saúde, passa a recomendar a frequência mínima de atividade física de 5 vezes por semana e 30 minutos de duração para intensidades moderadas, 3 vezes por semana e 20 minutos para as intensas.

Para desenvolver esta pesquisa toma-se o seguinte conceito para atividade física¹⁶ como “toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico. Realiza-se trabalho quando existe gasto de energia. Esse gasto ocorre quando o indivíduo se movimenta”. De acordo com OMS¹⁷, saúde é não só o bem-estar físico, mental e social como também a conservação de um modo de viver saudável, o que não apenas significa a ausência de doenças¹⁸.

Sabendo-se do desafio em desenvolver a cultura da prática de atividade física, tendo à frente a comodidade da tecnologia ou a violência social, para que o sujeito tenha a possibilidade de envelhecer com menos problemas, é importante a divulgação a respeito de como obter uma qualidade de vida saudável já na infância ou adolescência^{19, 20}. Nesse sentido, a análise de dados do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina (NUPAF/UFSC)²¹, esclarece que, de acordo com diretrizes internacionais de atividade física, os jovens têm a possibilidade de ter benefícios importantes na saúde, quando envolvidos em atividades moderadas a vigorosas com duração de 20-30 minutos/dia, ou de 60 minutos/ dia, três ou mais dias/semana.

Pesquisas com jovens, relataram que o adolescente com maior poder aquisitivo tinha mais chances de praticar alguma atividade física, o que não acontecia com os que pertenciam a classes de menor poder aquisitivo²². Um dos motivos para essa diferença é que as camadas sociais mais populares não possuem muitos espaços para a prática de uma atividade física e também a dificuldade de locomoção, uma vez que tais ambientes estão longe da sua comunidade. Dessa forma, os jovens sedentários são denominados de *insuficientemente ativos*²³, e estes, além de não estarem desenvolvendo hábitos saudáveis como a prática de um exercício físico regular, também possuem uma alimentação baixa de verduras e frutas, o que contribui ainda mais em uma baixa qualidade de vida, uma vez que problemas sérios de saúde podem estar se iniciando.

Basquetebol

Por fazer parte das primeiras práticas esportivas de jovens adolescentes, o basquetebol por ser um esporte coletivo ganha destaque. Na área da Educação Física, que prioriza em desenvolver o aspecto motor do ser humano, este esporte pode ser uma grande aliado no desenvolvimento desta área, mas sem deixar de lado as áreas psicomotoras e sócio afetivas²⁴. O profissional de Educação Física tem um fator primordial, ou seja, na escola, se o aluno for estimulado no basquetebol a desenvolver-se globalmente (domínio afetivo, cognitivo e motor),

gradualmente terá condições de fazer movimentos mais aprimorados mais adiante, por tê-lo já vivenciado. Inclusive, conforme os mesmos autores, sendo possível ser encaminhado para modalidades mais adiantadas, quando oferecido treinamento para alguma competição.

A Educação Física, assim, pode ser um caminho para a promoção da saúde, o que envolve a prática de atividade física qualificando o estilo de vida de um sujeito, porém, no que tange a crianças e adolescentes isso não significa a garantia de um futuro sedentário²⁵.

Nessa perspectiva, a prática do basquetebol também pode contribuir para melhorar a qualidade de vida de um sujeito²⁶, ou seja, por ser uma atividade que exige grande movimentação há uma grande gasto calórico, o que exige um bom condicionamento físico e uma boa alimentação, e contribuindo para o não aparecimento de doenças crônicas²⁷.

MÉTODO

A amostra é composta por 78 indivíduos, sendo 43 praticantes do Projeto Cestinha/SESI/UNISC, do sexo masculino, com idade entre 10 a 15 anos e 35 alunos não praticantes de basquetebol da Escola Municipal de Ensino Fundamental Benno Breunig, de Venâncio Aires, do mesmo gênero e idade.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário²⁸ sobre o estilo de vida dos adolescentes alvo dessa pesquisa, ou seja, praticantes e não praticantes de basquetebol, (contém 15 questões, sendo que estas estão divididas em 5 componentes: 1) Nutrição ou Hábitos Alimentares; 2) Atividade Física; 3) Comportamento Preventivo; 4) Relacionamentos e 5) Controle do Estresse. Cada componente possui 3 questões, sendo que cada afirmação possui 4 possibilidades de resposta e suas respectivas atribuições numéricas, que ao final do questionário são somados os valores: (0) nunca, (1) às vezes, (2) quase sempre, e (3) sempre).

Pontuações nos níveis zero (nunca) e um (às vezes) indicam que o indivíduo não tem na sua rotina hábitos que promovam a saúde, ou seja, ele deve ser orientado a mudar seus comportamentos, pois oferecem riscos à sua saúde e afetam a qualidade de vida. Já as respostas dois (quase sempre) e três (sempre) são indicadores de comportamentos positivos para a saúde. Considerou-se satisfatória a pontuação de 27 a 45 pontos, e insatisfatória a pontuação abaixo. Utilizou-se o mesmo procedimento para analisar isoladamente cada um dos cinco componentes do Perfil do Estilo de Vida Individual.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na avaliação da tabela 1, que representa os indicativos nutricionais, observa-se uma considerável diferença, em que os praticantes de basquetebol tiveram indicativos mais positivos comparados aos não praticantes. A alimentação equilibrada é um dos fatores para um estilo de vida saudável²⁹, uma vez que este aspecto contribui para a manutenção corpórea durante uma atividade física, o que, conseqüentemente, influi na autoestima e bem-estar do indivíduo. A má alimentação aliada ao sedentarismo pode desencadear doenças, como as cardíacas, reduzindo a qualidade de vida do sujeito.

Tabela 1 – Indicativos Nutricionais

Questões	Praticantes (média)	Não praticantes (média)
a) Alimentação diária: 5 porções de frutas ou hortaliças?	1,6	0,9
b) Evita ingerir alimentos gordurosos?	1,3	1,4
c) Divide a alimentação de 4 a 5 vezes durante o seu dia?	2,0	1,5
Total	4,9	3,8

Na avaliação dos indicativos de atividade física, a tabela 2 mostra que os indicadores dos dois grupos da pesquisa são semelhantes, sendo que os praticantes de basquetebol têm uma ligeira melhora, devido à inclusão do esporte na sua rotina. Pode-se dizer que os não praticantes, por não terem um esporte no dia a dia, não têm o comprometimento com algum grupo e não dedicam algum de tempo para uma prática esportiva. A importância da prática regular de algum exercício físico, especialmente por adolescentes, é notória uma vez que o esporte contribui para a saúde esquelética e no controle da obesidade³⁰. Um hábito que com a modernidade está sendo desafiado, uma vez que as tecnologias influenciam a pessoa não ser ativa fisicamente.

Tabela 2 – Indicativos de Atividade Física

Questões	Praticantes (média)	Não praticantes (média)
d) Faz ao menos 30 minutos de atividades físicas no mínimo 5 vezes na semana?	2,8	2,2
e) Faz exercícios de força e alongamento pelo menos 2 vezes por semana?	2,1	1,7
f) Caminha e prefere usar as escadas ao invés de usar o elevador?	1,7	2,5
Total	6,6	6,4

Na avaliação da tabela 3, que representa os indicativos de comportamento preventivo, os indicadores dos praticantes de basquetebol são melhores dos que os não praticantes. É possível afirmar que, devido à prática de basquetebol pertencer à rotina destes sujeitos, eles já sabem que a prevenção é pré-requisito para uma vida melhor. No componente de prevenção do instrumento avaliativo do perfil de estilo de vida estão questões relacionadas às ações praticadas no tempo livre, a alimentação e a consciência de seguir regras de convivência. Todos estes aspectos estão intrinsecamente relacionadas à prática física, encadeados, isto é, uma rede de ações que leva a outras. Talvez, por falta de orientação, os não praticantes estejam aquém do desejado. Por isso, a importância de saber sobre as ações que levam a uma melhor qualidade de vida^{31, 32}.

Tabela 3 – Indicativos de Comportamento Preventivo

Questões	Praticantes (média)	Não praticantes (média)
g) Sabe o que são atividades sedentárias e evita ficar muito tempo nestas atividades?	1,4	1,0
h) Cuida da saúde não tomando refrigerante exageradamente, bebidas alcoólicas e não fumando?	2,2	2,1
i) Respeita as normas de trânsito e procura usar equipamentos de segurança para evitar acidentes?	2,3	2,1
Total	5,9	5,2

Na avaliação da tabela 4, que representa os indicativos de relacionamento, novamente observa-se que os índices positivos mais altos estão no grupo dos praticantes de basquetebol, em detrimento dos que não praticam. O que indica que a prática esportiva proporciona o estabelecimento de relações sociais benéficas aos praticantes, contribuindo para um estilo de vida mais saudável³³, uma vez que bons hábitos e valores positivos fazem parte desse convívio, logo, influenciam na qualidade de vida individual e social.³⁴

Tabela 4 – Indicativos de Relacionamento

Questões	Praticantes (média)	Não praticantes (média)
j) Procura cultivar amigos e está satisfeito com as atuais amizades?	2,7	2,6
k) Procura encontrar-se com amigos, fazer atividades esportivas em grupo e participar de associações?	2,6	2,6
l) Participa das atividades organizadas no bairro?	1,0	0,6
Total	6,3	5,8

Na avaliação da tabela 5, que representa os indicativos de controle de stress, o grupo de praticantes de basquetebol apresenta indicadores positivo maiores que os não praticantes. A prática de esportes por adolescentes é muito importante, uma vez que o corpo, neste estágio, está em desenvolvimento, e dar as orientações adequadas a todos os jovens é necessário^{35, 36}. As aulas de Educação Física são, talvez, a única chance que muitos adolescentes têm para ter conhecimento sobre a aquisição e manutenção de uma vida saudável. Essas informações são relevantes, pois muitos não praticam um esporte porque precisam trabalhar desde cedo, não disponibilizando tempo para uma prática esportiva ou não tem condições/oportunidade de frequentarem clubes ou grupos esportistas, sendo esta última uma das hipóteses para o grupo de não praticantes de basquetebol ter um escore inferior ao grupo praticante.

Tabela 5 – Indicativos de Controle de Stress

Questões	Praticantes (média)	Não praticantes (média)
m) Reserva 5 minutos todos os dias para relaxar?	1,8	1,7
n) Mantém uma discussão sem alterar se, mesmo quando não contrariado?	2,3	2,2
o) Distribui o tempo entre as atividades de lazer, as tarefas de estudante e tarefas de casa?	2,6	1,9
Total	6,7	5,8

Para então se ter conhecimento da escala total de cada grupo, foram somadas as médias de cada dimensão, o que indicou que os praticantes de basquetebol têm um estilo de vida melhor dos que não praticam. Um estilo de vida saudável depende da boa alimentação, controle físico e emocional e o acesso à informação sobre essa rede, a qual está diretamente ligada ao modo de viver do indivíduo e também da população³⁷.

Tabela 6 – Soma das médias de cada dimensão

Dimensões	Praticantes (média)	Não Praticantes (média)
Nutrição	4,9	3,8
Atividade Física	6,6	6,4
Comportamento Preventivo	5,9	5,2
Relacionamento	6,3	5,8
Controle do Stress	6,7	5,8
Total	30,4	27

CONCLUSÃO

Com a análise dos resultados obtidos neste estudo, de modo geral, concluiu-se que o estilo de vida dos praticantes de basquetebol, do sexo masculino, da faixa etária de 10 a 15 anos de idade, em comparação ao grupo que não pratica, é diferente, ou seja, apresenta hábitos mais saudáveis em relação aos meninos que têm uma prática física regular. Pode-se dizer que a prática esportiva contribui para desenvolver e estabelecer um estilo de vida mais saudável a um sujeito, e assim, à sociedade.

Tendo em vista que o estilo de vida tem consequência na qualidade de vida do sujeito e da sociedade, por ser um conjunto de ações, com a análise realizada do perfil de praticantes e não praticantes de basquetebol observa-se que, a prática esportiva traz consigo uma série de exigências, que levam o sujeito a repensar as suas atitudes, e melhorando o seu estilo de vida. Portanto, fazer um esporte regularmente e a adoção de hábitos alimentares saudáveis, controlando o stress, respeitar normas de convivência e ter relacionamentos saudáveis, é importante para a saúde do indivíduo. Do contrário, poderá haver o desenvolvimento de uma série de problemas que influenciarão para diminuir a qualidade de vida da pessoa, trazendo, por exemplo, problemas cardíacos ou obesidade, decorrentes do sedentarismo. Estimular a prática de exercícios regulares é relevante, uma vez que hábitos mais saudáveis fazem parte do estilo de vida de quem pratica um esporte.

REFERÊNCIAS

1. Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após 2 anos de aplicação de programa de ginástica laboral e saúde. Florianópolis, UFSC (Tese de Doutorado). 2002, Disponível em <<http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/estilo-de-vida-e-habitos-de-lazer-de-trabalhadores-apos-2-anos-de-programa-de-ginastica-laboral>. Acesso em 08 de março de 2011.
2. Pitanga FJG, Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, 21(3), 43-57, 2005.
3. Mendonça CP, Anjos LA. dos. Aspectos das práticas e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Cad Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(3), 23-32, mai./jun. 2004.
4. Freitas RWJF de, Silva ARV da Araújo MFM de, Marinho NBP, Damasceno MMC, Oliveira MR de. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE. Rev Bras Enfermagem, 63 (3), 410-415, 2010.
5. Weineck J. Atividade física e esporte pra quê? 1. ed. Barueri – SP: Manole, 2003.
6. Gonçalves A, Vilarta R.. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri – SP: Ed. Manole, 2004.
7. Weis GF, Possamai CL. O basquetebol da escola à universidade. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.
8. Freitas RWJF de, Silva ARV da, Araújo MM de, Marinho NBP, Damasceno MMC, Oliveira MR de. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE. Rev Bras Enfermagem, 63(3), 410-415, 2010.
9. Nahas MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
10. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri – SP: Ed. Manole, 2004.

11. Nahas MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.
12. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri – SP: Ed. Manole, 2004.
13. Moretti AC, Almeida V, Westphal MF, Bógus CM. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. *Saúde Social*, 18(2), 346-354, 2009.
14. Suzuki CS, Moraes SA de, Freitas IC. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto. *Rev Saúde Pública*, 45(2), 311-320, 2011
15. Coelho C de F, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Rev Nutrição*, 22(6), 937-946, 2009.
16. Carvalho YM. de. O mito da atividade física e saúde. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2001.
17. OMS. Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde. 2009-2011 Apresenta informações gerais sobre saúde. Disponível em: <<http://new.paho.org/bra>>. Acesso em: 8 mar 2011.
18. Guiseline M. Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2. ed. Bela Vista – SP: Ed. Phorte, 2006.
19. Souza G de S, Duarte M de F. da S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, 11(2), 10-22, mar./abr. 2005.
20. Coelho C de F, Burini RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. *Rev Nutrição*, 22(6), 937-946, 2009.
21. Silva KS, Nahas MV, Peres KG. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 25(10), 2187-2200, 2009.
22. Freitas RWJF de, Silva ARV da, Araújo MFM de, Marinho NBP, Damasceno MMC, Oliveira MR de. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE. *Rev Bras Enfermagem*, 63(3), 410-415, 2010.
23. Silva KS, Nahas MV, Peres KG. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 25(10), 2187-2200, 2009.
24. Weis GF, Possamai CL. O basquetebol da escola à universidade. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.
25. Weis GF, Weis RCJ. O tratamento da saúde corporal no currículo de Educação Física. In: BURGOS, Miria Suzana (org.). *Saúde no espaço escolar: ações integradas da Educação Física, Nutrição, Enfermagem e Odontologia para crianças e adolescentes*. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2006, p. 85-96.
26. Guedes DP, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. de. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Medicina do Esporte*, 7(6), 187-199, 2001.
27. Suzuki CS, Moraes SA de, Freitas IC. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto. *Rev Saúde Pública*, 45(2), 311-320, 2011.
28. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci V. O pentágono do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bras Ativ Física e Saúde*, 5(2), 48-59, 2000.
29. Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após 2 anos de aplicação de programa de ginástica laboral e saúde. Florianópolis, UFSC (Tese de Doutorado). 2002, Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/estilo-de-vida-e-habitos-de-lazer-de-trabalhadores-apos-2-anos-de-programa-de-ginastica-laboral>>. Acesso em: 08 mar 2011.

30. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri – SP: Ed. Manole, 2004.
31. Freitas RWJF de, Silva ARV da, Araújo MFM de, Marinho NBP, Damasceno MMC, Oliveira MR de. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE. Rev Bras Enfermagem, 63(3), 410-415, 2010.
32. Moretti AC, Almeida V, Westphal MF, Bógus CM. Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. Saúde Social, 18(2), 346-354, 2009.
33. Suzuki CS, Moraes SA de, Freitas IC. Atividade física e fatores associados em adultos residentes em Ribeirão Preto. Rev Saúde Pública, 45(2), 311-320, 2011.
34. Gonçalves A, Vilarta R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri – SP: Ed. Manole, 2004.
35. Silva KS, Nahas MV, Peres KG. Fatores associados à atividade física, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do Ensino Médio em Santa Catarina, Brasil. Cad. Saúde Pública. 25(10), p. 2187-2200, 2009.
36. Souza RP. Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescente, no adulto e no idoso. Cinergis. 11(1), 52-59 Jan/Jun 2010.
37. Nahas MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Recebido em Abril de 2011

Aceito em Maio de 2011

Publicado em Junho de 2011