

# **A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ELEMENTOS DA SAÚDE EM SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA: UM OLHAR DO PROFESSOR**

**Èdison da Silva Moura**

Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru, Pernambuco, Brasil

**Mateus Augusto Correia Alves**

Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru, Pernambuco, Brasil

**Valdineli dos Santos Oliveira**

Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru, Pernambuco, Brasil

**Prof. Ms. Roberta de Granville Barboza**

Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru, Pernambuco, Brasil

## **Resumo**

O propósito deste estudo foi analisar a percepção dos professores acerca do conteúdo saúde dentro das aulas de Educação Física. Foi realizada uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, utilizando questionários com seis professores. Na análise dos dados foi utilizado o método descritivo, e identificou-se que os professores consideram o tema saúde como indispensável dentro de suas aulas. Alguns pontos negativos foram constatados, a pouca participação família, e também falta de material que prejudica a aplicação de atividades. Diante disso, é compreensível a dificuldade de trabalhar o tema saúde, mas isso não se tornou uma barreira intransponível, pois com acolhimento de um método específico foi possível perceber a desenvoltura dos profissionais perante as adversidades.

**Palavras-chave:** Saúde. Educação. Relações Familiares. Docente.

## **Introdução**

A importância da Saúde no campo escolar não se restringe apenas a educar a criança em um determinado momento, mas demonstrar o que deve ser feito e a maneira de realizar para se ter uma vida com qualidade, dando esse conhecimento também aos responsáveis para que dessa forma a família trabalhe junto aos professores para um melhor resultado.

Para ter um entendimento do corpo de forma resumida e concisa os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's, 1998.) abordam conhecimentos de várias áreas como anatomia, fisiologia, biomecânica e bioquímica. Os quais, relacionados à educação física escolar, educam o indivíduo para compreender o seu funcionamento como um organismo vivo.

Os PCN's também demonstram a maneira de como cada componente citado acima pode ser trabalhado em sala de aula, evidenciando a importância de o aluno ter contato com esses conhecimentos.

Os conhecimentos de anatomia referem-se principalmente à estrutura muscular e óssea e são abordados sob o enfoque da percepção do próprio corpo, sentindo e compreendendo, por exemplo, os ossos e os músculos envolvidos nos diferentes movimentos e posições, em situações de relaxamento e tensão.

Os conhecimentos de fisiologia são aqueles básicos para compreender as alterações que ocorrem durante as atividades físicas (frequência cardíaca, queima de calorias, perda de água e sais minerais) e aquelas que ocorrem a longo prazo (melhora da condição cardiorrespiratória, aumento da massa muscular, da força e da flexibilidade e diminuição de tecido adiposo).

A bioquímica abordará conteúdos que subsidiam a fisiologia: alguns processos metabólicos de produção de energia, eliminação e reposição de nutrientes básicos. Os conhecimentos de biomecânica são relacionados à anatomia e contemplam, principalmente, a adequação dos hábitos gestuais e posturais, como, por exemplo, levantar um peso e equilibrar objetos. (BRASIL, 1998. p. 69).

Os alunos têm o direito de ter informações referentes ao funcionamento do seu corpo, de que maneira o mesmo responde aos estímulos de hábitos tanto alimentares como de prática de atividades físicas, para que dessa forma possam se tornar adultos que mantenham uma regularidade de hábitos saudáveis (exercícios físicos e alimentação adequada).

Nieman, (1999) afirma que, um dos maiores benefícios da prática de atividades físicas é o desenvolvimento da aptidão física que retratados na Educação Física escolar reflete na prática de atividades em especial aquelas que desenvolvam tanto os componentes da aptidão física direcionada à saúde, quanto com as atividades de habilidades de desempenho.

Desse modo, as crianças conheceriam melhor qual a funcionalidade do seu corpo, e poderiam direcionar seus hábitos para desenvolver a aptidão desejada, sejam eles para práticas esportivas ou para o benefício da saúde no dia a dia, o que resultaria em hábitos que perdurem para toda sua vida.

Costa, Silva, Diniz (2008), afirmam que educar e conscientizar sobre alguns problemas de saúde, ou dar embasamento para que se possa evitar o surgimento de algum problema de saúde, lembrando sempre que atos com intenção de prevenir são muito mais eficientes do que ações curativas; pois dessa modo diminuirá a necessidade de visitas a um centro médico, quanto ao ponto de vista assistencial em que ocorrerá a diminuição de casos os quais podem ser evitados com conhecimentos básicos de como deve-se fazer o controle da saúde.

Esses conhecimentos básicos sobre a saúde podem ser ministrados pelo profissional de Educação Física no campo escolar, onde o mesmo, em seus conteúdos programáticos, atribua conhecimentos paralelos sobre noções básicas de saúde, através do qual o educando possa conhecer a importância que se deve dar à sua saúde. Acredita-se que o estudo poderá contribuir com a literatura referente à percepção do professor sobre o conteúdo saúde nas aulas de Educação Física na rede municipal.

## **Processo metodológico**

Foi adotada a pesquisa de campo com delineamento descritivo e abordagem qualitativa transversal, na qual foi analisado o relato dos professores de Educação Física escolar sobre o conteúdo saúde dentro de suas aulas e a respeito da contribuição da família. Este estudo foi realizado com profissionais do Ensino Fundamental II de 6º ao 9º ano nas escolas municipais na cidade de Brejo da Madre de Deus – PE.

A abordagem qualitativa foi escolhida em virtude da exigência imposta pela finalidade das características do projeto, pois, “Dela faz parte a obtenção de dados descritivos mediante contato direto e interativo do pesquisador com a situação objeto de estudo”. (NEVES, 1996, p. 01). Utilizou-se de um roteiro com quatro perguntas estruturadas, para coletar informações. Foi realizada a entrega dos questionários aos professores de Educação Física que ficaram com o mesmo para depois responder, o roteiro foi entregue ao profissional na escola onde ele leciona no horário de intervalo entre as aulas ou no horário recreativo, para não atrapalhar o andamento das suas aulas ou da rotina da escola. Para o recolhimento dos dados foi marcada uma data que possibilitou ao sujeito da amostra tempo suficiente para refletir e averiguar o questionário.

Após a coleta de dados, iniciou-se a organização para a análise destes. Inicialmente as entrevistas foram transcritas de forma fidedigna, e foi elaborada uma tabela, na qual

substituímos os nomes dos entrevistados por letras de A até F, para manter o sigilo dos sujeitos da pesquisa. A tabela foi dividida da seguinte forma: pergunta um e as respostas de cada entrevistado para essa pergunta e assim respectivamente até a quatro. Depois dividimos essas perguntas em quatro variáveis: a percepção da Saúde enquanto conteúdo escolar; importância da família enquanto auxiliadora na construção do conhecimento sobre saúde; atuação profissional dos professores de educação física escolar.

## **Apresentação e discussão dos dados**

### **Percepção da Saúde enquanto conteúdo escolar**

Todos os professores (A, B, C, D, E e F), concordam que a educação física escolar deve estar em conjunto com a saúde, pois “A principal importância de se trabalhar esse conteúdo nas aulas de educação física, é conceituar algumas coisas relacionadas à cultura do movimento e dá autonomia aos alunos sobre a prática de algumas atividades, para que ele possa escolher uma prática que seja possível alcançar os objetivos pretendidos por ele e ao que seja favorável, ou seja, que eles possam optar e escolher através de conhecimentos previamente trabalhados na educação escolar, quais são as atividades que eles vão fazer dentro e fora da escola para alcançar um objetivo, seja ele pra emagrecer para ganhar massa muscular para controlar alguma doença cardiovascular, ou seja, tem conhecimento suficiente para saber para onde direcionar a sua prática esportiva sua pratica de lazer sua prática de promoção da Saúde.” (professor A).

Afirmção que também é confirmada por (PCNs, Brasília: MEC / SEF, 1998; NIEMAN, 1999; COSTA, SILVA, DINIZ 2008), visando à busca do conhecimento sobre o que é a saúde, como desenvolver a mesma a partir de hábitos saudáveis dentro do campo escolar.

Relato do (professor D) “É de suma importância, pois o que vimos hoje é uma alimentação muito calorosa dos alunos futuro principalmente, péssimo para sua qualidade de vida”.

Dessa forma é necessário educar não apenas para viver dentro dos muros escolares, mas sim visualizar formas que possibilitem um novo retrato (mais saudável) na vida do discente e sua família.

Segundo o (professor F) “Acredito que a abordagem da saúde nas aulas de educação física é fundamental, mas não como conteúdo independente, pois acredito que Jogo, Esporte, Ginástica, Dança e Lutas são os conteúdos da cultura corporal (coletivo de autores, 1992), que devem estar inseridos na matriz curricular. O tema saúde necessita ser trabalhado inerente aos conhecimentos da Cultura Corporal, pois saúde e qualidade de vida faz parte do contexto de sentido e significado dos conteúdos da Educação Física Escolar”.

Dessa maneira, quando se fala em aplicar Educação Física utilizando seu tema Saúde, não significa deixar de lado os seus conteúdos principais: Ginástica, Lutas, Jogos, Danças e Esportes. Mas, sim, reestruturar os elementos da Educação Física fazendo com que recebam além da abordagem esportiva, que se relaciona com o desenvolvimento da aptidão para o esporte, a concepção de elementos relacionados à saúde, com o objetivo de desenvolver também, os elementos próprios da Educação Física escolar em conjunto com a aptidão física para a saúde.

O relato dos professores (B, C e E), não foram apresentados, pois sua explicação é de conteúdo similar a os já expostos.

### **A importância da família enquanto auxiliadora na construção do conhecimento sobre Saúde**

Os professores (B, C, e F) acreditam que a família não está contribuindo o suficiente, dificultando o desenvolvimento crítico sobre como obter uma vida saudável, “No contexto geral, a família não contribui para a educação em saúde, por tais motivos, limitação de conhecimento acerca deste tema proposto e desinteresse. A família deveria ter um acompanhamento da alimentação dos jovens, acompanhar e incentivar a prática de alguma atividade física regular, preferencialmente lúdica devido aos fatores de motivação ao educando, além de educar para a obtenção e manutenção de hábitos saudáveis.” (Professor F).

Relato do (professor B) [...] “nas práticas de hoje dificilmente temos famílias integradas com a escola, só em casos de desordem de conduta do educando [...]”.

Relato do (professor C) “Os familiares não tomam parte nos trabalhos desenvolvidos nem nos conteúdos referentes à saúde ou em qualquer outro conteúdo. Essa participação deveria acontecer primeiramente prevista no Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola envolvendo todas as disciplinas da grade curricular com estratégias que tragam a família para a escola com frequência além de trabalhos que levam o aluno a intervir na família como modificador da realidade da mesma”.

Dessa forma se torna compreensível à preocupação dos autores para um trabalho em conjunto com a família do educando.

A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, que, na maioria das vezes, é constituído pelo ambiente familiar. Dessa forma, as suas atitudes são, frequentemente, reflexos desse ambiente. E quando o meio ambiente é desfavorável, o mesmo poderá propiciar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares que, uma vez instalados, poderão permanecer ao longo da vida. (ROSSI; MOREIRA; RAUEN. 2008, p.740).

Assim entende-se que, a criança é influenciada pelo comportamento da sua família, reproduzindo o que é visto no ambiente que vive (casa, escola, entre outros), dessa forma o apoio da sociedade ao seu redor deve ser evidente, para que o mesmo tome partido de que a alimentação correta é a que está sendo dada e utilizada como nutrição no círculo que o mesmo vive.

Em contra partida se vê necessário a participação da família dentro do campo escolar e essa participação não é apenas uma necessidade isolada debatida pelos professores, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) no seu artigo 4º descreve que:

É dever da família, da comunidade, da sociedade em geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária [...]. (BRASIL, Estatuto da Criança e do Adolescente, 2014, p.11).

Sendo assim, para ter um bom desempenho educacional não devemos esperar atitudes renovadoras de alguma área específica. Todo trabalho educacional deve ser produzido em conjunto pela sociedade em geral, dessa forma será possível desenvolver uma educação de qualidade onde o educando é o principal foco de aperfeiçoamento.

As respostas dos professores (A e E), não foram acrescentadas ao discurso, pois segue o mesmo pensamento dos professores (B, F e C).

A resposta do professor (D) foi considerada incoerente ao que lhe foi perguntado.

## **A atuação profissional dos professores de educação física escolar**

Referente ao conciliar dos conteúdos já programados para a Educação Física Escolar os professores (B e E) demonstraram inquietação no que diz respeito ao material, pois o mesmo é inexistente no campo escolar dos docentes “[...] as principais dificuldades é não ter materiais para melhor passagem dos assuntos envolvidos. Mas escrevo sobre o assunto. Ai uso como exemplos práticos durante as aulas, tipo: após uma corrida ou um deslocamento, chamo a atenção delas sobre as mudanças que ocorre no seu corpo, etc.” (professor B).

“Eu trabalho o conteúdo saúde geralmente na última unidade do ano letivo sobre conteúdos da saúde, abordo valências físicas e primeiros socorros, a principal dificuldade é não dispor de material que norteia nos PCN’s do ensino fundamental e não temos livros didáticos.” (professor E).

Todavia, mesmo enfrentando dificuldades para a promoção do conteúdo saúde nas aulas de Educação Física escolar, os professores trabalham este tema, demonstrando assim a importância que o mesmo implica para o desenvolvimento do discente.

Estudos desenvolvidos por Vieira, Priore, Fisberg, (2002) relatam a importância da atividade física e os benefícios que a mesma traz para o praticante, por exemplo, aumento da massa magra, melhoria do condicionamento físico, muscular, flexibilidade, agilidade e desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, e também melhoria na qualidade de vida social.

Já o professor (F), não demonstra dificuldades aparentes sobre os materiais, e também ressaltar a importância de repassar conhecimentos referentes ao tema saúde, “A inserção do tema saúde junto aos conteúdos da cultura corporal na educação física escolar (lutas, ginástica, danças, jogos e esportes) é absolutamente pertinente, uma vez que, saúde e qualidade de vida devem estar inseridos no contexto de ensino e aprendizagem como objetivo de conscientizar e educar acerca da relevância do tema discutido.” (professor F)

Ferreira, Oliveira, Sampaio, (2013) elucidam que, a disciplina Educação Física deve transpor as barreiras técnicas e biológicas que visam apenas o desenvolvimento do indivíduo atleta, e incluir em seu currículo de conteúdos estudados, o tema saúde.

Apenas o professor (D), não conseguiu conciliar os conteúdos da educação física escolar com o tema saúde “Não, não lembro de ter trabalhado a saúde em conjunto com outro conteúdo.” (professor D).

As respostas dos professores (A e C) se assimilam ao pensamento do professor (F), dessa maneira não sendo necessária sua exposição.

### **Método utilizado para se trabalhar o conteúdo saúde nas aulas de educação física**

Sobre a inquietação de qual método é utilizado nas aulas dos professores (prático, teórico, teórico prático), as respostas foram as seguintes; todos os profissionais (A, B, C, D e F), trabalham com o método teórico prático, pois o mesmo é defendido como o mais positivamente impactante, tanto na absorção do conteúdo (teórico) como também no desenvolvimento de hábitos saudáveis (prática).

“Na verdade é quase impossível separar a teoria e prática na educação física, o que mais tentamos fazer é compreender o que acontece com nosso corpo durante um movimento específico, seja ele, Dança, Ginástica, Lutas, Jogos, Esportes. Então compreender o que acontece com nosso corpo durante, após a prática desses movimentos é o grande desafio na compreensão da saúde dos jovens [...], uma outra coisa que é muito satisfatória, é porque ao compreender o que acontece com o seu corpo, a gente consegue se questionar sobre as mudanças que essa formas de trabalho, essa forma de exercício, vai ocasionar no nosso corpo, e na nossa vida, então eu creio que o método teórico prático é sim o melhor método, ele tem apresentado resultados satisfatórios porque além de praticar alguma coisa os alunos conseguem compreender o que está acontecendo, há uma ligação muito forte entre teoria e

prática, como falei antes é impossível separar, se for separado praticamente vai tirar o significado do conhecimento, por isso a importante de trabalhar teórico prático.” (professor A)

A saúde pode ser considerada um “completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades.” (NIEMAN, 1999. p.4). Dessa maneira, a compreensão do funcionamento do seu corpo para com a atuação dentro da atividade é de suma importância, pois não apenas características biológicas estão envolvidas, mas sim todo um contexto social e psicológico faz parte dessa construção.

Relato do (professor C) “Sigo as diretrizes curriculares de Brejo Madre de Deus a qual destina que as aulas de Educação Física devam acontecer na grade horaria de contra turno escolar. Dividindo esses momentos em teórico e prático ao meu critério [...]”.

Utilizo o método teórico prático para trabalhar o conteúdo saúde, pois facilita à assimilação do aprendizado o método tem apresentado resultados satisfatórios [...]. (professor E).

Segundo Guedes, (1999). Os professores de educação física devem incorporar uma nova postura frente à estrutura educacional, proporcionando em suas aulas, não mais uma visão particular à prática de atividades esportivas e recreativas, mas também, alcancarem metas voltadas à educação para a saúde, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos alunos não apenas situações que os tornem crianças e adolescentes ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

O relato dos professores (B e F) não foi exposto, pois se assimilam ao relato dos professores (A, E e C).

### **Considerações finais**

Observou-se que 100% dos professores concordam com a abordagem da saúde associada à prática de atividade física, pois é a melhor maneira de ter um desenvolvimento de uma vida com hábitos saudáveis.

Correlacionado a essa questão a família segundo os professores (A, B, C, e F), não esta tendo a participação necessária para a melhoria da difusão do conhecimento. Alguns pais não se envolvem com a gestão escolar, deixando a desejar no auxílio do filho ou até mesmo a questionar e opinar por melhores conteúdos para os filhos, e dessa maneira não auxiliam no desenvolvimento de hábitos saudáveis que são difundidos dentro do campo escolar para os discentes. Fazendo com que o indivíduo não se sinta motivado a realizar tais atividades, ou até mesmo levar adiante para um melhor bem-estar físico e mental.

Referente à questão da abordagem do conteúdo, os docentes (B e E) carecem de materiais que os auxiliem na disseminação do tema saúde, tornando-o mais palpável para a realidade dos discentes. Já os professores (A, C e F), conseguem trabalhar a saúde em conjunto com os conteúdos obrigatórios da Educação Física escolar, sem relatar nenhuma dificuldade para realizar essa tarefa.

A forma de abordagem mais coerente para todos os docentes é o método de ensino teórico prático, no qual eles encontraram uma maneira de entrelaçar dois métodos em um só, tornando a Educação Física não apenas uma prática sem sentido (prática pela prática), ou uma compreensão básica e monótona (teórica sem vivencia), mas sim algo atrativo e compreensível pelos discentes, favorecendo seu desenvolvimento e a assimilação do conteúdo.

Concluiu-se que a percepção de todos os professores referente ao conteúdo saúde nas aulas de Educação Física é positiva e que Saúde e Educação Física não podem ser separadas dentro do âmbito escolar. E que os professores mesmo com dificuldade procuram maneiras de

desenvolver esse tema tão rico, e em momento algum excluindo o que já se tem presente como conteúdo, mas sim, reestruturar os elementos da Educação Física tornando a mesma uma matéria que possibilita o desenvolvimento de uma vida saudável em que o discente é o pioneiro na compreensão e docente o promovedor desse conhecimento.

## **PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ELEMENTS IN THEIR PEDAGOGICAL PRACTICE: A TEACHER'S LOOK**

### **Abstract**

The purpose of this study was to analyze the teachers' perception about health content within the Physical Education classes. A field study with a qualitative approach was carried out using questionnaires from six teachers. In the analysis of the data the descriptive method was used, and it was identified that the teachers consider the subject health as indispensable within their classes. Some negative points were noted, the few family participation, and also lack of material that detracts from the implementation of activities. Faced with this, it is understandable the difficulty of working the health theme, but this has not become an insurmountable barrier, because with the reception of a specific method it was possible to perceive the professionals' resourcefulness in the face of adversity.

**Keywords:** Cheers; Education; Family relationships; Teacher.

## **FÍSICA Y POR ELEMENTOS DE LA SALUD EN SU PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN EDUCACIÓN: UN MAESTRO MIRADA**

### **Resumen**

El propósito de este estudio fue analizar la percepción de los profesores sobre el contenido de la salud en las clases de Educación Física. una investigación de campo con enfoque cualitativo se llevó a cabo mediante cuestionarios en seis maestros. En el análisis de los datos se utilizó el método descriptivo, y se encontró que los profesores consideran que la salud es el tema como indispensables en sus clases. No se han encontrado algunos aspectos negativos, la pequeña participación de la familia, y también carecen de perjudicar de forma significativa las actividades de aplicación. Por lo tanto, la dificultad de trabajar el tema de la salud es comprensible, pero no se convirtió en una barrera infranqueable, porque para albergar un método específico que era posible realizar el ingenio de los profesionales en la cara de la adversidad.

**Palabras Clave:** Salud; Educación; Relaciones Familiares; Enseñanza.

### **Referências**

BRASIL. **Estatuto da criança e do adolescente:** Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990, e legislação correlatada. 11ªed. Brasília: Câmara dos Deputados, Edições Câmara, 2014. p. 237 – (Série legislação; nº 113). Disponível em: <<http://www2.camara.leg.br/responsabilidade-social/acessibilidade/legislacao-pdf/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente>>. Acesso em: 12 out. 2015.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física (Terceiro e Quarto Ciclos).** Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998. p. 174. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>>. Acesso em: 05 out. 2015.

COSTA, Felipe dos Santos; SILVA, Jorge Luiz Lima da; DINIZ, Márcia Isabel Gentil. A importância da interface educação\saúde no ambiente escolar como prática de promoção da saúde. **Informe-se em promoção da saúde**, v.4, n.2, 2008. p. 30-33. Disponível em: <<http://www.uff.br/promocaodasaude/PS%20no%20ambiente%20escolar>> Acesso em: 15 nov. 2015.

FERREIRA ,Heraldo Simões; OLIVEIRA, Braulio Nogueira de; SAMPAIO, José Jackson Coelho. Análise da Percepção dos Professores de Educação Física Acerca da Interface Entre a Saúde e a Educação Física Escolar: Conceitos E Metodologias. **Rev. Brasileira Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, 2013. p. 673-685. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v35n3/11.pdf>>Acesso em: 15 maio. 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar. **Rev. Motriz**, v. 5, n. 1, jun.1999. Disponível em: <[http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1\\_ART04.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf)>. Acesso em: 19 nov. 2015.

NEVES, José Luiz; Pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades. **Caderno de pesquisa em administração**, São Paulo, v.1, n 3, 2º sem./1996. Disponível em: <<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXhc2lhMzE1MDEwNTR8Z3g6NWQ0NWJlYjU3ZjNhY2QzMw>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

NIEMAN, David C.; **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999. p. 316.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutrição**, vol.21, n.6, 2008. p. 739-748. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732008000600012](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012)>. Acesso 04 de nov. 2015.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro, PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana**, Porto Alegre, vol.3, no.1, 2002. p. 1-