Recebido em: **12/03/2012** Emitido parece em: **09/04/2012** **Artigo original**

ESTILO DE VIDA DE ESCOLARES DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM ANÁPOLIS-GO.

Henrique Lima Ribeiro[1], Leandro Ferreira da Silva[1], Cristina Gomes de Oliveira Teixeira[1], Cláudia Gomes de Oliveira Santos[1], Patrícia Espíndola Mota Venâncio[1,2]

RESUMO

O estilo de vida saudável é caracterizado por um equilíbrio entre os hábitos alimentares e a atividade física. Com o tema Estilo de Vida de Escolares de uma Escola Pública em Anápolis, o estudo tem por objetivo analisar o nível de atividade física e hábitos alimentares das crianças escolares. A pesquisa classificada como transversal de caráter descritivo quantitativo. O estudo foi realizado em Anápolis-Go, com 214 crianças, sendo 107 do turno matutino com 55 do sexo masculino e 52 do sexo feminino, e 107 do turno vespertino, com 55 do sexo masculino e 52 do sexo feminino. Através dos resultados da pesquisa foi possível identificar que as meninas se preocupam mais com a alimentação comparadas aos meninos, e que os meninos praticam mais atividade física que as meninas. O estudo ressalta a importância da adequação de hábitos alimentares saudáveis e da prática regular de atividades físicas regulares, para obtenção de um estilo de vida mais saudável.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, atividade física, estilo de Vida.

LIFESTYLE OF STUDENTS OF A PUBLIC SCHOOL IN ANÁPOLIS-GO

ABSTRACT

The healthy lifestyle is characterized by an equilibrium between eating habits and physical activity. With the theme Lifestyles of Students of a Public School in Anápolis, the study aims to analyze the level of physical activity and eating habits of the schoolchildren. The survey was classified as cross-sectional of descriptive-quantitative nature. The study was conducted in Anápolis-Go, with 214 children, 107 from the morning shift with 55 boys and 52 girls, and 107 from the evening shift, with 55 boys and 52 girls. By means of the survey results it was possible to conclude that girls are more concerned with the nutrition, compared to boys, and boys practice more physical activity than girls. The study emphasizes the importance of adequacy of healthy eating habits and normal practice of regular physical activities, leading to obtaining a healthier lifestyle.

Keywords: Eating habits, physical activity, lifestyle.

INTRODUÇÃO

Atualmente muito se tem falado sobre qualidade de vida, estilo de vida, alimentação saudável e prática regular de atividade física, relacionado aos bons hábitos que deveriam ser adquirido ou longo do desenvolvimento natural do homem. No entanto não é isso que tem sido observado na população, a hiposinesia e a adesão de hábitos alimentares errôneos tem se justificado no aumento dos fatores de risco e de doenças crônicas degenerativas como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, etc. (SOUZA *et al.,* 2011).

Estudos científicos tem enfatizado o crescimento do número da população com sobre peso ou obesidade, principalmente as crianças, caracterizando uma ameaça à saúde pública tornando-se uma epidemia mundial. O sedentarismo ligado às dietas de alto valor calórico são as principal causa do aumento do sobrepeso e obesidade. Os avanços tecnológicos e industriais facilitam a produção e comercialização de alimentos industrializados, somados ao fácil acesso do consumidor independente da classe financeira. Os maus hábitos alimentares podem atingir qualquer classe social, de modo que na maioria dos casos os indivíduos se atentam a quantidade e não a qualidade do produto (ANJOS e MULLER, 2006).

Os fatores psicológicos, hormonais e metabólicos tem influênciadireta no estilo de vida, hábitos alimentares e sedentarismo de cada indivíduo, a população que apresenta distúrbios desses fatores

apresenta sinais de sobre peso e obesidade, principalmente as crianças, crescentemente. (ZAMAI e MORAIS, 2008).

Añez e Petroski (2002) definem o sobrepeso como peso corporal maior que o peso normal de uma pessoa, com base em sua altura e constituição física. De acordo com Sharkey (2006), é considerada obesidade quando há excesso de gordura além dos índices de sobrepeso. É possível ainda, que a pessoa possa estar abaixo do peso e estar com obesidade. A pessoa com excesso de gordura, como já foi mencionado, e com músculos pouco desenvolvidos, pode ser considerada obesa. O autor ainda ressalta que há obesidade quando o peso está 20% acima do desejável, ou quando o percentual de gordura está 20% a mais para homens e 30% a mais para mulheres.

Segundo Vinhal (2009), a alimentação é um hábito diário. Quando comemos, satisfazemos a vontade do nosso corpo e o nosso coração aumenta o seu esforço levando grandes quantidades de sangue ao estômago e intestinos. Não é necessário comer em excesso, uma vez que não faz bem e ainda sobrecarrega o coração, portanto, o melhor é fazer várias refeições partilhadas ao dia. Os bons hábitos alimentares se caracterizam pela qualidade e pela variedade dos alimentos, consumidos de maneira correta e moderada. A longevidade e a saúde também estão relacionadas ao equilíbrio nutricional, uma boa dieta deve ser rica em frutas, legumes, verduras e cereais, os alimentos gordurosos, ricos em sal e em açúcar não devem ser dispensados, mas moderados e sem exageros, além de evitar o consumo de bebidas alcoólicas demasiadamente. (McARDLE *et al.*, 2001).

O Guia Alimentar para a População Brasileira ressalta que a saúde não é apenas uma determinação genética e biológica, mas sim o estilo de vida das pessoas. Portanto, o sedentarismo e demais hábitos de vida não saudáveis, como o fumo, álcool, drogas e má alimentação, contribuem para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, trazendo prejuízos para a saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008). Para Porto (2002), a atividade física apresenta benefícios na aparência, no trabalho, no dia a dia e na saúde, como melhora no visual e na postura, eficiência e tônus muscular, combate ao excesso de peso e acúmulo de gordura, aumento na produtividade, menos propensão a doenças, combate ao estresse e indisposição, melhor capacidade para esforços físicos e tarefas cotidianas, melhora o fôlego, a autoestima, elasticidade e flexibilidade do corpo, melhora o sistema imunológico, etc. Leite (2000) ressalta que a atividade física traz benefícios físicos, metabólicos, mentais e sociais, melhorando assim a qualidade de vida do praticante. Nosso organismo necessita de exercícios regularmente, principalmente se levamos uma vida sedentária e temos um estilo de vida parado.

O autor acima afirma também que a prática regular de atividade física apresenta redução do estresse, proteção contra doenças cardiovasculares, derrames, fortalecimento muscular, ossos e ligamentos, controle do sono, melhora no desempenho sexual, digestão e concentração mental, retarda o envelhecimento e, nas mulheres, diminuem os sintomas da TPM. A prática de atividade física é um dos componentes que devem ser valorizados para combater o sedentarismo e promover a saúde. (PORTO, 2002).

O objetivo do estudo foi de analisar o nível de atividade física e hábitos alimentares de crianças de uma escola municipal da cidade de Anápolis-Go. E como objetivos específicos de comparar e identificar as diferenças existentes do nível de atividade física e dos hábitos alimentares dos alunos de turnos e sexo distintos.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado em Anápolis-Go, envolvendo 214 crianças do ensino fundamental do 1º ao 5º ano, sendo 107 do turno matutino (55 do sexo masculino e 52 do sexo feminino) e 107 do turno vespertino (55 do sexo masculino e 52 do sexo feminino), estudantes de uma escola municipal da cidade de Anápolis-GO.

Os dados foram coletados por meio de um questionário modificado de estilo de vida (BARROS e NAHAS, 2003) para avaliar o nível de atividade física e identificar os hábitos alimentares das crianças.

CÁLCULO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS ALIMENTARES

O questionário permite levantar informações sobre: a) aspectos demográficos (sexo e idade); b) percepção de atividade física, c) distância de casa até a escola; d) transporte utilizado para ir à escola; e)

atividades esportivas, f) tarefas domésticas e atividades de lazer do avaliado, por meio de informações retrospectivas de autorrecordação.

Para isso, foram considerados: tipo de atividade física, intensidade do esforço físico (leve, moderado, vigoroso) e a frequência semanal. Para conversão das informações obtidas na atividade física em valores estimados de dispêndio energético, recorreu-se ao compêndio de atividades físicas proposto por Ainsworth *et al.* (2000) que oferece informações sobre o gasto energético, em unidades do equivalente metabólico de trabalho para uma atividade particular (MET) para quase quinhentas formas de atividades físicas.

Foi feito a somatória e multiplicação das atividades físicas, e frequência semanal, na equação abaixo:

[(transporte*distância)*2*5) + (dança*frequência semanal) + (futebol*frequência semanal) + (ciclismo*frequência semanal) + (tarefas domésticas*frequência semanal) + (lazer1*frequência semanal) + (lazer2*frequência semanal) + (lazer3*frequência semanal)].

Na sequência, estabeleceu-se ponto de cortes por meio do escore geral obtido na soma das atividades físicas, usando a classificação de quartis, sendo consideradas inativas fisicamente as crianças com escore abaixo do percentil 25; insuficientemente ativas (percentil entre 25 e 50), moderadamente ativa (percentil entre 50 e 75) e ativas para valores acima do percentil 75.

Para os hábitos alimentares das crianças, utilizou como referência a nova pirâmide alimentar, conforme mostra o quadro 1.

Quadro 01. Referência de nutrientes da pirâmide alimentar.

NUTRIENTES	PORÇÕES
Açúcares	1 a 2
Carboidratos	5 a 9
Proteínas	3
Lipídeos	1 a 2
Fibras, vitaminas e minerais	3 a 5

(BARBOSA *et al.,* 2006).

Para analisarmos os hábitos alimentares do questionário estilo de vida, contamos com a ajuda de uma nutricionista, que adotou os seguintes critérios, para classificação dos hábitos alimentares dos escolares, como mostra o quadro 3.

Quadro 2. Classificação dos gêneros alimentícios do questionário estilo de vida.

	PRODUTOS	CLASSIFICAÇÃO
Nº1	café, leite, queijo, iorgute	proteínas
Nº2	cachorro quente, salgados, maionese, batata frita	carboidratos e lipídeos
Nº3	pão, cucuz, biscoito, pizza, sopa, mingau	carboidratos
Nº4	carne, frango, ovos e peixe	proteínas
Nº5	doces, refrigerante, mel, sorvete	açúcares
Nº6	frutas	fibras, vitaminas e sais minerais
Nº7	mandioca, inhame, sopa, batata, cuscuz e angu	carboidratos
Nº8	arroz, feijão, soja e macarrão	carboidratos e proteínas

Depois de somadas as porções, classificamos a alimentação: adequada = 03 nutrientes dentro das porções desejáveis da pirâmide; insuficiente 03 nutrientes abaixo das porções desejáveis da pirâmide; e com uma alimentação excessiva 03 nutrientes acima das porções desejáveis da pirâmide.

Para os resultados dos dados foi feita uma análise descritiva em percentual e o teste "t" não paramétrico para verificar as diferenças entre grupos utilizando *Solftware* SPSS 10.0.

RESULTADOS

Na tabela 1, foi comparada a alimentação dos alunos do turno matutino e vespertino. E foi constatado que a alimentação era insuficiente nos alunos de ambos os turnos, com percentual de 69,2%. O turno matutino ficou um pouco acima do turno vespertino, com 28% contra 27,1%, quanto à alimentação adequada, e 2,8% dos alunos do turno matutino e 3,7% do vespertino tiveram alimentação considerada excessiva. Neste último caso, a diferença não foi relevante.

Tabela 01. Classificação da alimentação geral dos escolares, no turno matutino e vespertino.

ALIMENTAÇÃO GERAL	MATUTINO	VESPERTINO
Insuficiente	**69,2**	**69,2**
Adequada	**28,0**	**27,1**
Excessiva	**2,8**	**3,7**
TOTAL	**100**	**100**

p≤0,964.

Na tabela 2, quando comparada a alimentação entre as crianças dos dois turnos, matutino e vespertino, do sexo masculino e feminino, 69,1% das crianças do sexo masculino e 69,2% das crianças do feminino tinham alimentação insuficiente. Já 26,4% das crianças do sexo masculino e 28,8% do sexo feminino tinham alimentação adequada. 4,5% dos meninos e 1,9% das meninas tinham alimentação excessiva, neste caso houve uma diferença significativa entre meninos e meninas. Pôde-se concluir que as meninas parecem cuidar mais da alimentação do que os meninos.

Tabela 2. Comparação da alimentação entre os turnos.

ALIMENTAÇÃO GERAL	MASCULINO	FEMININO
Insuficiente	**69,2**	**69,2**
Adequada	**28,0**	**27,1**
Excessiva	**2,8**	**3,7**
TOTAL	**100**	**100**

p≤0,882

Na tabela 3, foi comparada a alimentação das crianças do sexo masculino e feminino, do turno matutino e vespertino separados. As crianças do sexo masculino do turno vespertino e matutino obtiveram o mesmo resultado, 69,1% tiveram alimentação inadequada. As meninas de ambos os turnos também apresentaram o mesmo resultado, 69,2% tiveram alimentação inadequada. Dos meninos do turno vespertino, 23,6% tinham a alimentação adequada e do matutino foram constatados 29,1%, um número um pouco maior. Já as meninas, 30,8% do turno vespertino e 26,9% do matutino apresentavam alimentação adequada, também com uma diferença significativa. Com alimentação em excesso, foram constatados 7,3% dos meninos do turno vespertino e 1,8% dos meninos matutino. Já neste último caso, houve uma grande diferença entre os turnos. O mais assustador foi o resultado das meninas, com um percentual de 3,8% do turno matutino com alimentação em excesso, sendo que nenhuma das meninas do turno vespertino obteve esse resultado. Em se tratando da alimentação das crianças, o resultado da pesquisa nos mostrou que as meninas se preocupam mais com sua alimentação, comparadas aos meninos. Também quando comparadas entre si, mas em turnos diferentes, umas se saíram melhores que as outras, como no último caso em que nenhuma das meninas do turno vespertino tinha alimentação em excesso.

Tabela 3. Alimentação entre turnos e sexos.

ALIMENTAÇÃO	VESPERTINO		MATUTINO	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Insuficiente	**69,1**	**69,2**	**69,1**	**69,2**
Adequada	**23,6**	**30,8**	**29,1**	**26,9**
Excessiva	**7,3**	**-----**	**1,8**	**3,8**
TOTAL	**100**	**100**	**100**	**100**

Vespertino p≤0, 793; Matutino p≤0,957.

Na tabela 4 foi comparado o nível de atividade física entre os turnos matutino e vespertino. Do turno vespertino, 29,9% são inativos e do matutino apenas 19,6%. Neste caso, houve uma diferença significativa, mostrando-nos que os alunos do turno matutino praticam mais atividade física que os do vespertino. Do turno matutino, 23,4% são insuficientemente ativos e do vespertino 27,1%. Já no nível moderadamente ativo, constataram-se 29,9% no turno matutino e 20,6% no vespertino. No matutino, 27,1% são ativos e no vespertino apenas 22,4%. No geral, pôde-se observar que os alunos do matutino são mais ativos, praticam mais atividade física que os alunos do vespertino.

Tabela 4. Atividade Física geral dos escolares

ATIVIDADE FÍSICA	MATUTINO	VESPERTINO
Inativo	**19,6**	**29,9**
Insuficientemente Ativo	**23,4**	**27,1**
Moderadamente Ativo	**29,9**	**20,6**
Ativos	**27,1**	**22,4**
TOTAL	**100**	**100**

p≤0,057.

Na tabela 5, foi comparado o nível de atividade física entre os sexos masculino e feminino, de toda escola. Do sexo masculino, 24,5% são inativos e do feminino 25%. No nível insuficientemente ativo, os meninos representam 22,7% e as meninas 27,9%. Já no nível moderadamente ativo, 30% são do sexo masculino e 20,2% são do feminino. Até aqui, verificou-se, através dos dados, que os meninos são mais ativos que as meninas, entretanto, no último resultado, constatou-se que 26,9% das meninas são ativas contra apenas 22,7% dos meninos. Neste último caso, houve uma pequena diferença, que não é muito relevante, mostrando que as meninas são mais ativas.

Tabela 5: Atividade física entre os sexos.

ATIVIDADE FÍSICA GERAL	MASCULINO	FEMININO
Inativo	**24,5**	**25,0**
Insuficiente Ativo	**22,7**	**27,9**
Moderadamente Ativo	**30,0**	**20,2**
Ativo	**22,7**	**26,9**
TOTAL	**100**	**100**

p≤0,900.

O tabela 6, foi comparado o nível de atividade física entre os dois sexos do turno matutino e os dois sexos do turno vespertino. No turno matutino, 21,8% dos alunos do sexo masculino são inativos e 26,9% do vespertino também. Já do sexo feminino, apenas 17,3% do turno matutino são inativas e do vespertino 29%. No caso das meninas, pôde-se notar uma diferença relevante, mostrando que as meninas do vespertino são menos ativas. Do turno matutino, 18,2% dos meninos são insuficientemente

ativos e do vespertino 25,4%, das meninas, são 28,8% do turno matutino e 27,4% do vespertino. No nível moderadamente ativo, são 19,2% do turno matutino e 19,4% do vespertino, das meninas. Os meninos são 40% do matutino e apenas 22,4% do vespertino. Nesse último caso, houve uma grande diferença, e podemos ver que os meninos do matutino são mais ativos. No matutino, 20% dos meninos são ativos e 25,4% do vespertino. Das meninas, 34,6% do matutino e 24,2% do turno vespertino são ativas.

Tabela 6. Atividade Física entre turnos e sexos.

Atividade Física Geral	VESPERTINO		MATUTINO	
	Masculino	**Feminino**	**Masculino**	**Feminino**
Inativo	**26,9**	**29,0**	**21,8**	**17,3**
Insuficiente Ativo	**25,4**	**27,4**	**18,2**	**28,8**
Moderadamente Ativo	**22,4**	**19,4**	**40,0**	**19,2**
Ativo	**25,4**	**24,2**	**20,0**	**34,6**
TOTAL	**100**	**100**	**100**	**100**

Vespertino p≤0,707 Matutino p≤0,519

DISCUSSÃO

O estudo realizado por Teixeira *et al.* (2005) constatou que as crianças que apresentavam comportamento sedentário, o nível de atividade física foi bem abaixo do previsto, houve mudança no padrão de atividade física, mas não o suficiente para causar alterações. Pode-se comparar este resultado com o resultado das meninas em relação à atividade física, as quais praticavam menos atividade física que os meninos, portanto, aproximando-se de um comportamento sedentário.

Segundo o estudo de Pereira e Barros (2004), que analisou o estilo de vida de escolares em Montes Claro-MG, os meninos são mais ativos que as meninas. O presente estudo também chegou a essa conclusão, que os meninos praticam mais atividade física que as meninas, sendo, inclusive, os meninos do turno matutino os mais ativos.

Também com o objetivo de verificar os níveis de obesidade, atividade física e hábitos alimentares em escolares da rede de ensino pública e privada de Anápolis, Venâncio (2006) chegou à conclusão de que tanto os alunos da rede de ensino privada quanto pública apresentam elevados níveis de sobrepeso e obesidade, igual aos meninos do presente estudo, os quais têm grandes riscos de apresentar essas duas doenças no futuro pelo fato de ter uma alimentação excessiva, em comparação às meninas. Venâncio (2006) concluiu que os alunos da rede de ensino pública são mais ativos que os da rede de ensino privada e que ambos passam a maior parte do tempo assistindo à televisão, logo, podemos comparar os alunos da escola pública com os meninos do presente estudo, e os da rede privada com as meninas.

Nobre *et al.* (2006) analisou em seu estudo o estilo de vida de escolares da rede pública e privada, chegando à conclusão, assim como no presente estudo, de que as meninas são menos ativas que os meninos. Também constatou que todos os alunos tinham maus hábitos alimentares, assim como no presente estudo, em que um grande número de alunos apresentava alimentação ora inadequada, ora excessiva. Pedroso *et al.* (2005) analisou em seu estudo o estilo de vida de alunos de um colégio particular em Marechal Rondon-Pr, e seus resultados mostraram que os alunos tinham um estilo de vida saudável, praticavam atividades físicas, a alimentação apresentava algumas falhas, mas que podiam ser corrigidas. Já no presente estudo, o estilo de vida das crianças não é tão saudável, pois alguns não praticam atividade física como deveriam, também não se alimentam corretamente.

Segundo o estudo de Baruki *et al* (2006), que analisou a alimentação e atividade física de escolares em Corumbá-MS, os alunos tinham alimentação deficiente, trazendo riscos de sobrepeso e as atividades físicas praticadas por eles eram de leves a moderadas, nunca vigorosas, portanto, não são considerados tão ativos. O presente estudo também mostra que algumas das crianças tinham alimentação em excesso, trazendo riscos de sobrepeso. E podemos comparar as meninas com os alunos deste estudo, que praticam menos atividades físicas e que, às vezes, não são tão intensas.

Zamai e Morais (2008), analisando em seus estudos o índice de sobrepeso e obesidade em escolares do distrito de Sousas-SP, verificaram que grande parte desses escolares apresentou estar acima do peso ideal, já no presente estudo, os resultados não foram tão significativos a ponto de dizer que as crianças estão acima do seu peso ideal, somente algumas apresentaram alimentação incorreta, mas nada tão relevante. Anjos e Muller (2006) analisaram a prevalência de desnutrição e obesidade em escolares de Vitória-ES e constataram que os alunos estavam com o peso normal, a alimentação adequada, portanto, não apresentavam riscos de sobrepeso e obesidade. Já no presente estudo, alguns alunos apresentavam maus hábitos alimentares, alimentando-se em excesso ou inadequadamente, mas nada muito fora do comum.

CONCLUSÃO

Baseado nos resultados obtidos através desta pesquisa, pôde-se constatar que as meninas preocupam-se mais com a alimentação se comparadas aos meninos, sendo as meninas do turno vespertino as que obtiveram os resultados melhores. Em relação à atividade física, quando comparados as meninas e os meninos, pôde-se identificar que os meninos são mais ativos que as meninas, mas a diferença não foi significativa. Concluiu-se, também, que os escolares da escola municipal apresentaram alimentação inadequada, devido ao fato de terem uma alimentação abaixo do recomendado, ou seja, insuficiente. Isso pode ser uma realidade de muitas escolas públicas, em que, na maioria das vezes, os alunos só se alimentam na escola, saem de casa sem comer e só comem na hora do lanche escolar. Em casa se alimentam mal ou às vezes nem se alimentam.

Espera-se, com esta pesquisa, que os resultados encontrados possam incentivar novos pesquisadores a discutir sobre o assunto, abrindo novas fontes de pesquisa para que a sociedade veja, interesse-se, possa se conscientizar e mudar os seus hábitos na busca de uma vida mais saudável. Isso seria bom se começasse mais cedo possível, as crianças já crescessem adotando esses nos hábitos, para que, no futuro, não tenhamos uma mundo cheio de pessoas sedentárias e doentes.

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B.E.; HASKELL, W.L.; WHITT, M.C.; IRWIN, M.L.; SWARTZ, A.V.; STRATH, S. J.; O´BRIEN, W.L.; BASSETT, D.R.J.R.; SCHMITZ, K.H.; EMPLAINCOURT, P.O.; JACOBS, D.R.J.R.; LEON, A.S. Compendium of physical activities: an update of activity codes and met intesities. Medicine and Science in sports and exercise, vol.32, n.9, S498-504, 2000.

ANJOS, L. dos; MULLER, E.C. Prevalência da desnutrição e obesidade em escolares do ensino fundamental do município de Vitória-ES dada à condição socioeconômica. **EFDeportes.com** Buenos Aires, ano 11, n. 95, abr. 2006. Disponível em:< http://www.efdeportes.com/efd95/denutri.htm>. Acesso em 20/04/2011.

AÑEZ, C. R. R.; PETROSKI, E.L.. O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. **Efdeportes**.com, Buenos Aires, ano 8, n. 52, 2002. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd52/obesid.htm>. Acesso em 10/01/2012.

BARBOSA, R. M. S; COSTA, R. S; SOARES, E. A, Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. Campinas-SP. **Revista de Nutrição,** vol.19, n.2. mar/abr. 2006.

BARROS, M. V. G ; NAHAS, M. V. **Medidas da atividade física**: Teoria e aplicação em diversos grupos populacionais. Londrina: Midiograf, 160 p. 2003.

BARUKI, S.B.S; ROSADO, L. E.F. P.L.; ROSADO, G. P.R.; RIBEIRO, R.C.L. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** vol.12, n. 2, mar/abr, 2006.

LEITE, P.F. **Aptidão física, esporte e saúde.** 3ª ed. São Paulo: Robe editorial, 2000.

McARDLE, W.D; KATCH, F.I; KATCH, V.L. **Nutrição para o Desporto e Exercício.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 178-183, 2001.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à saúde, Coordenação-geral da Política de**

Alimentação e Nutrição. Brasília, 2008. Disponível em:< http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em 28/02/2012.

NOBRE, M.R. C; DOMINGUES, R. Z. DE L.; SILVA, A.R. DA; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. DE AGUIAR C. Prevalência de sobrepeso, obesidade e hábitos de vida associados ao risco cardiovascular em alunos do ensino fundamental. **Revista da Associação Médica Brasileira.** vol. 52, n.2, São Paulo, mar/abr. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302006000200023&script=sci_arttext&t>. Acesso em 28/02/2011.

PEDROSO, A.A; BOTH, J.; SCHEMMER,C.G.; NEVES,V. T.; MALAVASI, L. M. Estilo de vida de escolares rondonenses: o caso de um colégio particular. **EFARTIGOS**, vol.3, n.14, Natal/RN, nov. 2005. Disponível em: < http://www.efartigos.atspace.org/ef**escolar**/artigo52.html>. Acesso em 28/02/2012.

PEREIRA, R.R.; BARROS, J.F. Estilo de vida dos escolars de montes claros, MG. **Efdeportes**.com Buenos Aires, ano 10, n.75, ago. 2004. Disponível em:< http://www.efdeportes.com/efd75/escolar.htm>. Acesso em 10/03/2012.

PORTO, F.A. Benefícios da Atividade Física - Em sua vida diária. **Saúde em Movimento.** Jun. 2002. Disponível em:<http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_print.asp?cod_noticia=640>. Acesso em 04/03/2012.

SOUZA, E.A.; BARBOSA FILHO, V.C.; NOGUEIRA, J.A.D.; AZEVEDO JÚNIOR, M.R. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, vol.27, n.8, p.1459-1471, ago, 2011.

SHARKEY, B.J. **Condicionamento físico e saúde.** 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 400p. 2006.

TEIXEIRA, C. G. de. O; TEIXEIRA JUNIOR, J. VENANCIO, P.E.M.; FRANÇA, N. Nível de atividade física nos períodos de aula e de férias, em escolares de Anápolis-GO**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, vol.13, n.1, p.45-49, 2005.

VENÂNCIO, P.E.M. **Obesidade, atividade física e hábitos alimentares em escolares da cidade de Anápolis.** 70 f. Dissertação (Mestrado), Universidade Católica de Brasília. 2006.

VINHAL, M. Os benefícios da boa alimentação. **Revista Vigor-Movimento e Saúde.** Brasília: Thesaurus, 2009. Disponível em: <http://www.revistavigor.com.br/2009/01/07/os-beneficios-da-boa-alimentacao/>. Acesso em 18/01/2012.

ZAMAI, C.A; MORAIS, J.C. de. Análise da incidência de sobrepeso e obesidade entre escolares de 7 a 10 anos de uma escola pública do distrito de Sousas-SP. **EFDeportes.com.** Buenos Aires, ano 13, n.121, jun. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd121/incidencia-de-sobrepeso-e-obesidade-entre-escolares>. Acesso em 21/01/2012.

[1] UniEVANGÉLICA- Centro Universitário de Anápolis-GO.Curso de Educação Física.
[2] Universidade Católica de Brasília- DF.
PBIC- Bolsa de Iniciação Científica- UniEVANGÉLICA.

Rua Leopoldo de Bulhões, n.1014,
Centro
Anápolis/GO
75000-000