

## PERCEÇÃO DOS ALUNOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

PERCEPTION OF STUDENTS IN A PUBLIC SCHOOL IN RELATION TO PHYSICAL  
ACTIVITY AND HEALTHY FOOD HABITS

DAYSA DE FREITAS FEITOZA

Discente do Curso de Educação Física - CEF/CAMEAM/UERN  
daysafeitosa@gmail.com

ALEXIA CAROLINNE AQUINO SILVA

Discente do Curso de Educação Física - CEF/CAMEAM/UERN  
alexiacarolinne@hotmail.com

### RESUMO

**Introdução:** A vida cotidiana tem se tornado cada vez mais corrida visto que o tempo dedicado aos estudos, empregos e afazeres do dia a dia tem tomado praticamente todo o tempo de sua vida, sobrecarregando as pessoas a tal ponto que deixam de lado necessidades primordiais para o ser humano, como a prática regular da atividade física. As crianças e jovens acabam seguindo o mesmo ritmo dos adultos e praticando pouca ou nenhuma atividade física regularmente. Dessa forma, o ambiente escolar, através da transmissão dos conteúdos da Educação Física e de uma prática pedagógica voltada à conscientização dos escolares a cerca de questões relativas a atividade física e a saúde, passa a ser um aliado para mudança dos hábitos sedentários e alimentares, pois permite o incentivo a promoção de saúde, a criação e fortalecimento de hábitos de vida saudáveis, o que propicia a condução a um estilo de vida ativo. **Objetivos:** Analisar a atuação da escola na formação dos gostos pela prática da atividade física e identificar a percepção dos alunos de uma escola pública em relação à atividade física e hábitos alimentares saudáveis. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem quanti-qualitativa. Teve como *lócus* a Escola Estadual Profª Maria Edilma de Freitas, localizada no município de Pau dos Ferros–RN. O *corpus* de investigação foi composto por vinte três escolares de uma turma de 2º ano do ensino médio da referida escola. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário com questões abertas e fechadas. **Resultados e discussões:** Ao serem questionados sobre a prática de atividade física/esportiva na escola, os escolares relataram que não havia uma prática regular no espaço investigado. A educação física escolar nos remete a promoção do desenvolvimento integral dos alunos durante as aulas, trabalhando aspectos motores, cognitivos, sociais e afetivos, de modo a incentivar a possibilidade de uma melhoria na qualidade de vida, de cuidados com o corpo e com a saúde, por meio da prática esportiva e de diversas experiências corporais abordadas a partir dos seus conteúdos. Ao serem investigados a cerca da realização de atividade física ou esportiva fora do ambiente escolar, constatou-se que estas eram realizadas, tanto modalidades esportivas, como praticas corporais como futsal, vôlei, muay thai, entre outras. De fato, a ausência dessas experiências reflexivas não possibilita a reconfiguração de um olhar perante as atividades físicas como promotora da saúde. Por fim, os alunos foram questionados se uma adequada alimentação tinha influência na prática de exercícios físicos. Cerca de 73,9% dos estudantes acreditam ter influência, enquanto 26,08% não. Compreendermos que a alimentação é fundamental para o satisfatório

desempenho de qualquer atividade, principalmente na escola, pois ela desempenha a construção de hábitos saudáveis. Portanto a escola possui um papel fundamental na possibilidade de construção e contribuição para novos hábitos de uma vida saudável, estimulando e informando os benefícios de uma melhoria na qualidade de vida com a influência de prática corporal e manutenção da alimentação saudável. **Considerações finais:** Diante do que foi apresentado, podemos perceber a influência que o ambiente escolar pode exercer sobre a conscientização e promoção da saúde, por meio de atividades físicas e alimentação saudável. Tendo em vista que, é na escola que as crianças e jovens passam a maior parte do tempo, além de ser durante a fase escolar que os indivíduos adquirem grande parte dos hábitos que seguirão na vida adulta. Todavia, nem todas as escolas conseguem desenvolver de forma plena, ações de conscientização nesses aspectos, de forma que dentro do contexto escolar o aluno possa ter acesso a prática de atividade física ou esportiva e saberes relativos alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Escola. Atividade física. Hábitos alimentares saudáveis.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Everyday life has become more and more race since the time devoted to the studies, jobs and chores of day to day has taken almost all the time of their life, burdening people to such an extent that they leave aside needs primordial for the human being, as the regular practice of physical activity. Children and young people end up following the same pace as adults and practicing little or no physical activity regularly. In this way, the school environment, through the transmission of the contents of physical education and of a pedagogical practice focused on the awareness of the schools about questions related to physical activity and health, becomes an ally to change the habits sedentary and food, as it allows the incentive to promote health, the creation and strengthening of healthy lifestyles, which promotes the driving to an active lifestyle. **Objectives:** To analyze the performance of the school in the formation of the likes by the practice of physical activity and to identify the perception of the students of a public school in relation to physical activity and healthy eating habits. **Methodology:** This study is a descriptive research with a qualitative and quantitative approach. He had as *locus* the Escola Estadual prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas, located in the municipality of Pau dos Ferros-RN. The *corpus* of research was composed of twenty three school students of a class of second year of the high School of the said college. As a data collection tool a questionnaire was used with open and closed questions. **Results and discussions:** When questioned about the practice of physical/sporting activity in school, the schoolers reported that there was no regular practice in the investigated space. The school physical Education refers to the promotion of the integral development of the students during the classes, working aspects of motor, cognitive, social and affective, in order to encourage the possibility of an improvement in the quality of life, of body care and with health, through sports practice and various bodily experiences addressed from its contents. When they were investigated about performing physical or sporting activity outside the school environment, it was found that these were carried out, both sports modalities and body practices such as futsal, volleyball, Muay Thai, among others. In fact, the absence of these reflective experiences does not allow the reconfiguration of a look at physical activities as a promoter of health. Finally, students were questioned whether adequate nutrition had an influence on the practice of physical exercises. About 73.9% of students believe they have influence, while 26.08% does not. We understand that food is fundamental to the satisfactory performance of any activity, especially in the school, because it performs the construction of healthy habits.

Therefore the school has a fundamental role in the possibility of construction and contribution to new habits of a healthy life, stimulating and informing the benefits of an improvement in the quality of life with the influence of body practice and maintenance of healthy eating.

**Final considerations:** In view of what has been presented, we can perceive the influence that the school environment can exert on the awareness and promotion of health, through physical activities and healthy eating. In view of that, it is in the school that children and young people spend most of the time, besides being during the school stage that individuals acquire much of the habits that will follow in adulthood. However, not all schools can fully develop awareness actions in these aspects, so that within the school context the student can have access to practice of physical or sporting activity and knowing about healthy eating.

**Keywords:** School. Physical activity. Healthy eating habits.

## INTRODUÇÃO

A atividade física consiste na realização de qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em um aumento do dispêndio energético, englobando toda e qualquer atividade realizada no dia a dia que contribua para esse fim, refletindo no dispêndio energético diário total (BOUCHARD e SHEPARD *apud* SILVA *et al*, 2008).

De acordo com Poppi (2009), a atividade física é uma necessidade do organismo humano, estando relacionada ao estado positivo de saúde e a uma vida de qualidade, além de que deve estar presente nas diferentes fases da vida. No entanto, atualmente, a vida cotidiana tem se tornado cada vez mais corrida devido o tempo dedicado aos estudos, empregos e afazeres do dia a dia, que vem tomando parte significativa do nosso dia, produzindo fadiga e indisposição nos momentos de ócio. Dessa maneira, descansar acaba tornando-se a opção primeira das pessoas imersas nessa dinâmica, o que conduz a, cada vez mais, colocarmos em último plano a prática da atividade física, se é que seja possível existir que algum espaço para ela. A atividade física, que seria algo essencial para uma melhor qualidade de vida, deixar de ganhar assento em nossa existência.

A ausência ou redução de práticas motoras não se manifesta somente na fase adulta. Já é possível notar que as crianças e jovens, antes cheios de energia, acabam seguindo o mesmo ritmo dos adultos e praticando pouca ou nenhuma atividade física regularmente. Estes têm destinado o tempo livre ao uso de aparelhos e jogos eletrônicos, deixando de lado as atividades físicas ou desportivas que poderiam ocupar esse período ocioso, daqueles que ainda estão em fase escolar (ORFEI e TAVARES, 2009).

Considerando essa realidade, a escola poderia, de alguma forma, atuar de maneira a incentivar a prática regular de atividade física, visto que, segundo Rissatto (2014), a prática de atividades físicas incentivadas no âmbito escolar, contribuem muito para que os educandos

sigam sua vida adulta praticando atividades físicas ou esportivas e tendo consciência da importância destas ações para a saúde.

Além da prática de atividade física, a escola pode incentivar também a conscientização a cerca de uma alimentação saudável e equilibrada, tendo em vista que a junção desses dois hábitos possibilita uma melhor qualidade de vida e bem-estar aos indivíduos. Segundo Dutra (2007), a alimentação vai além de elementos nutricionais:

Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as exigências do corpo, ou seja, não está abaixo nem acima das necessidades do nosso organismo. Além de ser a fonte de nutrientes, a alimentação envolve diferentes aspectos, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, ao alimentar-se não a buscam apenas suprir as suas necessidades orgânicas de nutrientes. Não se “alimentam” de nutrientes, mas de alimentos palpáveis, com cheiro, cor, textura e sabor, portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem importante para promover a saúde por meio da alimentação.

Entendemos que nenhuma mudança se processa a revelia. É preciso que os meios para que ocorra e, quando a ocorrência não é algo tão comum, é preciso fornecê-los. Essa é uma das funções da escola, fornecer subsídios para, através da conscientização, possibilitar uma mudança gradativa no estilo de vida dos sujeitos. Dessa forma, o ambiente escolar passa a ser um aliado, pois permite o incentivo a promoção de saúde, hábitos de vida saudáveis e um estilo de vida ativo, a partir da transmissão dos conteúdos da Educação Física e de uma prática pedagógica voltada a conscientização dos escolares a cerca dessa temática (ORFEI e TAVARES, 2009).

Dados esses aspectos, passamos a nos questionar se a escola estaria atuando de maneira a instigar os alunos a tornar a prática da atividade física uma rotina em suas vidas. Considerando essa questão, direcionamos nossos olhares àqueles a que ações docentes é direcionada e procuramos, através dessa investigação, analisar a atuação da escola na formação dos gostos pela prática da atividade física e identificar a percepção dos alunos de uma escola pública em relação à atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem quanti-qualitativa. De acordo com Gil (2002), a pesquisa descritiva busca descrever as características de determinada população ou fenômeno ou então o estabelecimento de relações

entre variáveis. Quanto a sua natureza, utilizar-se-á a abordagem quanti-qualitativa, visto que se pretende considerar os dados quantificáveis da pesquisa e qualitativa, por tratar de aspectos referentes a significados, motivos, aspirações e atitudes que possam ser encontrados no material de coleta (MINAYO, 2009).

O *locus* dessa pesquisa fez-se corpo na Escola Estadual Prof<sup>a</sup> Maria Edilma de Freitas, localizada no município de Pau dos Ferros – RN. Já o *corpus* de investigação consistiu em 23 (vinte três) escolares de uma turma de 2º ano do ensino médio da referida escola. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário com questões abertas e fechadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram da pesquisa 23 escolares, sendo 60,8% (n= 14) do sexo masculino e 39,1% (n=9) do sexo feminino, com idades que variavam de 13 a 15 anos. Estes responderam um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre a relação de atividade física e hábitos alimentares saudáveis.

Ao serem questionados sobre a prática de atividades físicas/esportivas na escola, os escolares relataram que estas não eram realizadas regularmente na escola investigada. Tal fato pode ser considerado bastante negativo, visto que não possibilita o estímulo a prática da atividade física, nem o alcance dos aspectos positivos por ela propiciados, assim como ressaltam Vieira, Priori e Frisberg (*apud* CARMO *et al*, 2003), quando destacam que a atividade física na adolescência estimula o crescimento físico, melhora a auto estima, relaxamento, gasto de energia, percepção do próprio corpo, colabora com o desenvolvimento social, além de propiciar uma série de benefícios para a saúde e bem-estar dos estudantes nessa fase da vida.

A educação física escolar nos remete a promoção do desenvolvimento integral dos alunos durante as aulas, de forma que trabalhe aspectos motores, cognitivos, sociais e afetivos, de modo a incentivar a possibilidade de uma melhoria na qualidade de vida, de cuidados com o corpo e com a saúde, por meio da prática esportiva e de diversas experiências corporais abordadas a partir dos seus conteúdos (ULASOWICZ, 2010).

O exercício físico realizado no ambiente escolar envolve uma série de atividades que sob a orientação do profissional de Educação Física, poderão ser importantes para o desempenho físico, social, mental e intelectual do escolar que, em sua caminhada estudantil, precisa adotar um estilo de vida saudável, para garantir saúde e qualidade de vida (COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES, 2011).

Em seguida, procurou-se saber se os alunos já haviam vivenciado alguma prática de atividade física ou esportiva fora do ambiente escolar. A maioria disse ter tido vivências, as quais predominam aquelas relacionadas a modalidades esportivas. Dentre estas, cerca de 34,7% (n= 8) mencionaram o voleibol, 21,7% (n= 5) o futebol, 13,04% (n= 3) futsal, handebol 4,34% (n= 1), tênis 4,34% (n= 1), natação 4,34% (n= 1), muay thai 4,34% (n=1), academia 4,34% (n= 1), enquanto apenas 8,69% (n= 2) não tiveram nenhuma vivência. No entanto, o que é preponderante são práticas esporádicas, não sendo possível dizer que estas fazem parte do seu dia a dia e, por isso, seu hábito não é reforçado.

Porém, é necessário considerar que o gosto se constrói a partir da experiência. Quanto mais estivermos imersos em experiências, os gostos podem emergir, sendo estimulados e se incorporarem. Quando a escola não fornecesse as experiências para ação, os gostos podem nunca serem despertados.

Não há de se negar, todavia, que na infância e na adolescência, o desejo de praticar atividade física, especificamente os esportes, é mais acentuado. Talvez por isso, ainda procuram essas práticas nos espaços extraescolares. Em estudo realizado por Busin e Marcon (2012), os autores relatam que os alunos não se sentem motivados a participar das aulas de Educação Física quando estas não trabalham práticas corporais ou esportivas, todavia, sentem-se interessados e procuram estas atividades fora do ambiente escolar.

Ao serem questionados sobre a relação da prática de atividade física com a saúde e bem-estar e lazer, 47,8% (n= 11) dos alunos relataram que a prática de atividade física estava relacionada à saúde, 34,7% (n= 8) relacionaram com o bem-estar, 13,04% (n= 3) responderam que a prática de atividade física aborda outros aspectos além da saúde, bem-estar e lazer e 4,34%(n=1) respondeu que estaria associado a uma forma de lazer.

Em estudo realizado por Silva *et al* (2017), o qual se tratava de uma revisão sistemática de várias investigações sobre a atividade física, identificou-se em seus resultados que a atividade física de lazer está em sua maioria relacionada ao bem-estar, entretanto também há estudos que relacionam a atividade física com saúde. Todavia, o que comumente tem predominado no dia a dia é a associação da atividade física com a saúde.

No universo acadêmico, é consenso a relação entre atividade física e saúde, embora essa relação nunca possa ser considerada única nem direta. Também a mídia divulga amplamente essa relação, no entanto, nem sempre com a profundidade devida e, muitas vezes, distorcida. Há uma disseminação dessas compreensões e, por isso mesmo, podemos dizer que a interconexão entre a atividade física a saúde faz parte dos discursos presentes dos sujeitos sociais, porém não seria equívoco dizer que, na maioria das vezes, estes são muito mais

reproduções de um “ouvir dizer” do que um entendimento firmado em conhecimento de caso. Reproduzem-se os discursos porque todos dizem e, de tanto ouvir dizer, passamos a simplesmente reproduzi-los.

Por fim, os alunos foram questionados se uma boa alimentação tinha influencia na prática de exercícios físicos. Destes, cerca de 73,9 (n= 17) dos estudantes acreditam que uma boa alimentação influencia na prática de atividades e 26,08% (n= 6), acreditam que a alimentação não exerce influência alguma.

A percepção dos sujeitos investigados que não identificam a influência da alimentação na prática das atividades físicas, embora percentualmente não seja um significativo valor em relação ao todo, representa uma compreensão que precisa se revista e sobre a qual a escola deve atuar, possibilitando a reconstrução dos olhares perante a realidade. Se a escolha falhar nesse aspecto, como poderá despertar a consciência da importância da atividade física para a saúde?

Entendemos que a alimentação é fundamental para o desempenho de qualquer atividade. No entanto, os conhecimentos das pessoas sobre alimentação saudável não é satisfatória e, para piorar, há a disseminação pela mídia de produtos que ganham cada vez mais espaços nas mesas. Os alimentos com excesso de carboidratos simples, de gorduras, entre outros, fazem parte do cardápio da maioria das pessoas. Ainda não construímos uma compreensão e um hábito de uma alimentação saudável. É partindo dessa lacuna, que a escola precisa emergir, visto que ela desempenha um papel fundamental na construção de hábitos saudáveis. Segundo Lourenço (*apud* FRIZON, 2008), a escola tem uma influência cada vez mais abrangente na alimentação dos seus alunos, uma vez que o período onde a criança passa muitas vezes é maior que o tempo que passa em casa.

O que vemos, a escola possui um papel fundamental na possibilidade de construção e contribuição para novos hábitos de uma vida saudável, estimulando e informando dos benefícios de uma melhoria na qualidade de vida com a influência de pratica corporal com a manutenção da alimentação saudável.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Não podemos a influência que o ambiente escolar pode exercer sobre a conscientização e promoção da saúde, por meio de atividades físicas e alimentação saudável, inclusive sua omissão influencia pode causar efeitos inversos, reproduzindo compreensões equivocadas e não buscando mudar a situação em que a sociedade se encontra, na qual o sedentarismo ganha assento. Sua importância é mais acentuada porque é na escola que as

crianças e jovens passam a maior parte do tempo, além de ser, durante a fase escolar, que os indivíduos adquirem a grande parte dos hábitos que seguirão na vida adulta.

Todavia, nem todas as escolas conseguem desenvolver, de forma plena, ações teórico-práticas que atuem na formação de uma consciência que desperte para a importância que tem a atividade física e a alimentação para sua saúde e seu bem-estar.

Nesse trabalho é possível dizer que não existem práticas corporais nas aulas de Educação Física, portanto, a escola não fornecer experiências essenciais para despertar o gosto pelas práticas de atividade física. Gosto que só é fornecido pelas experiências que tem tido nas poucas práticas motoras que dispões, principalmente porque a sociedade em que vivemos não tem estimulado vivências em práticas corporais.

Ainda há de se considerar que a maioria dos investigados identifica a relação entre atividade física e saúde, no entanto, tais compreensões constituem-se como discursos midiáticos, não representando uma “crença real”, reproduzindo mais do que acreditando ser, visto que não existe prática regular da atividade física.

Outro aspecto a considerar é que, embora parte significativo consiga identificar relação entre atividade física e alimentação, cerca de 26% ainda não o fazem, o que indica que a escola ainda não conseguiu atuar na ressignificação dos olhares desses sujeitos.

Por fim, devemos estar conscientes da necessidade da escola de fornecer experiências que despertem o gosto pela atividade física e uma consciência a cerca da necessidade de uma alimentação balanceada, aspectos que são essenciais para aquisição e manutenção da saúde e para melhoria da qualidade de vida. No entanto, devemos ter ciência que outros aspectos e circunstâncias podem estar presentes para a busca de uma vida saudável, visto que requer também recursos estruturais, como espaço para realização das atividades práticas, bem como de uma coparticipação entre escola, família e sociedade no incentivo a conscientização, mudança.

## REFERÊNCIAS

BUSIN, D; MARCON, D. Relações entre a prática de atividades físicas e esportivas escolares e extraescolares de alunos do ensino médio. **Conexões:** revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. 2, p. 121-144, maio/ago. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637678/5369>>. Acesso em: 19 de abril de 2018.

CARMO, N. *et al.* A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde : sedentarismo. **Revista educare CEUNSP** - Vol.1, nº.1, 2013. Disponível em: <



<http://www.saosebastiao.sp.gov.br/ef/pages/Sa%C3%BAde/Atividade/leituras/a2.pdf>>. Acesso em 17 de abril de 2018.

COLÉGIO NOSSA SENHORA DAS NEVES. **A Educação Física Escolar como via de educação para a Saúde**. Natal, RN, 2011. Disponível em: < <http://cev.org.br/biblioteca/educacao-fisica-escolar-como-via-educacao-para-saude/>>. Acesso em: 17 de abril de 2018.

DUTRA, E. S. *et al.* **Alimentação saudável e sustentável**. Brasília: Universidade de Brasília, 2007. Disponível em: < [http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet\\_saud.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/alimet_saud.pdf)>. Acesso em: 17 de abril de 2018.

FRIZON, J. D. Hábitos alimentares e qualidade de vida: uma discussão sobre a alimentação escolar. In: 1º SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO; XX SEMANA DA PEDAGOGIA, 2008, Cascavel. **Anais**. Cascavel: UNIOESTE, 2008. Disponível em: < <http://www.unioeste.br/cursos/cascavel/pedagogia/eventos/2008/2/Artigo%2004.pdf>>. Acesso em: 17 de abril de 2018.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

MINAYO, M.C.S (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

ORFEI J. M; TAVARES, V. P. Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física. In: BOCCALETTO E. M. e MENDES R.T. **Alimentação, atividade física e qualidade de vida dos escolares do município de Vinhedo/SP**. Campinas (SP): Ipês; 2009.

POPPI, A. C. **Conscientização frente ao estilo de vida, comportamentos e atitudes saudáveis a partir da educação física** – proposta de programa escolar. Curitiba: Caderno pedagógico SEED, 2009.

RISSATTO, L. Prática de atividades físicas e alimentação saudável, uma proposta de reflexão no 8º ano do ensino fundamental. In: PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. **O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense: produção didático-pedagógica**, 2014. Curitiba: SEED/PR., 2014. V.2. (Cadernos PDE). Disponível em < [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2014/2014\\_unioeste\\_edfis\\_pdp\\_lizete\\_rissatto.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_unioeste_edfis_pdp_lizete_rissatto.pdf)>. Acesso em 18 de abril de 2018.

SILVA, A. J. *et al.* O Impacto da prática de Atividades Físicas e Desportivas em Alguns Indicadores de Saúde em jovens do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário de Vila real. **Fit Perf J**. 2008 mai-jun; v. 7, n.3, p. 151-7. Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2935064.pdf>>. Acesso em: 17 de abril de 2018.

SILVA, C. L. *et al.* Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, Jan.-Jun. 2017. Disponível em: < <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/view/7185/579>>. Acesso em: 19 de abril de 2018.



ULASOWICZ, C. **A influência de um programa de ensino sobre a motivação para a prática de atividades físicas.** Dissertação (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010. Disponível em: < <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-19072010-144106/pt-br.php> >. Acesso em: 18 de abril de 2018.